



РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА – БГ
IN 26633 Сгъваема бягаща пътека inSPORTline ZenRun Fold
20



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
СПЕЦИФИКАЦИИ.....	4
СЪДЪРЖАНИЕ НА ОПАКОВКА.....	4
ЧЕРТЕЖ И СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ.....	5
ОПИСАНИЕ.....	7
СГЛОБЯВАНЕ.....	8
КОНТРОЛ ПАНЕЛ.....	11
ПРОГРАМИ.....	12
ГРЕШКИ И РЕШЕНИЯ.....	15
ПОДДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ.....	16
РЕДОВНА ПРОВЕРКА.....	16
БЕЗОПАСНА ТРЕНИРОВКА.....	17
СТАРТИРАНЕ НА ТРЕНИРОВКА.....	18
ЗАГРЯВАЩА ФАЗА.....	18
СЪХРАНЕНИЕ.....	19
ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ.....	19
РЕГУЛИРАНЕ НА БЯГАЩА ПОВЪРХНОСТ.....	20
СМАЗВАНЕ.....	20
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНА СРЕДА.....	21
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ.....	22

SevenSport s.r.o. си запазва правото да прави каквито и да било промени и подобрения на своя продукт без предизвестие. Посетете нашите уебсайтове www.yako.bg, www.insportline.bg където ще намерите най-новата версия на ръководството.

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- " Моля, прочетете ръководството преди употреба и го запазете за бъдещи справки.
- " Закачете предпазния ключ към облеклото или колана си, преди да започнете тренировката.
- " По време на упражнението движете ръцете си естествено, право напред. Не гледайте надолу към краката си. Бягащата пътека може да се ползва само от един човек .
- " Винаги регулирайте скоростта постепенно, не прекалено рязко.
- " В случай на опасност натиснете аварийния бутон или издърпайте предпазния ключ/клипс
- " Слизайте от бягащата пътека само, ако е напълно спряла.
- " Следвайте всички инструкции за сглобяване. Сглобяването може да се извършва само от пълнолетно лице.
- " Пазете от деца и домашни любимци. Не оставяйте деца без надзор или близо до уреда. Уредът е предназначен само за възрастни.
- " Консултирайте се с вашия лекар, преди да започнете тренировъчна програма. Това е особено важно, ако имате някакви медицински проблеми, подлагате се на лечение или имате високо кръвно налягане.
- " Редовно проверявайте всички винтове и гайки. Те трябва да са стегнати. Редовно проверявайте цялото устройство за повреда или износване. Не използвайте повредени или износени устройства.
- " Редовно проверявайте лентата за бягане за повреди или износване.
- " Поставете бягащата пътека само върху равна, суха и чиста повърхност. Поддържайте безопасно разстояние от поне 0,6 m около уреда. Не използвайте продукта във влажна среда. Не поставяйте бягащата пътека върху груб килим, който може да блокира вентилацията.
- " Ако захранващият кабел е повреден, не го използвайте, а купете нов от оторизиран търговец.
- " Пазете от влага и вода.
- " Инсталирайте така, че устройството да не блокира достъпа до електрическия контакт.
- " Не използвайте аерозолни спрейове в помещението.
- " Не отстранявайте защитния капак, докато устройството работи. Ако е необходима поддръжка, устройството първо трябва да бъде изключено от източника на захранване.
- " Винаги носете подходящо спортно облекло. Избягвайте широки дрехи, които могат лесно да се закачат. Винаги носете спортни обувки с гумени подметки.
- " Не стартирайте бягащата пътека, докато стоите върху нея. След като включите бягащата пътека, може да има кратко забавяне, преди бягащата пътека да започне да се движи. Застанете върху пластмасовите странични релси, преди да стартирате бягащата пътека.
- " Не правете упражнения 40 минути след хранене.
- " Първо загрейте мускулите си с подходящи упражнения, за да намалите риска от схващания.
- " Не поставяйте излишни вещи върху бягащата пътека.
- " Извършвайте поддръжка редовно и изключително според ръководството, за да удължите живота на продукта.
- " Не правете неоторизирани модификации на устройството.
- " Упражнявайте се разумно и не се претоварвайте. Ако това е първата ви тренировка, дръжте здраво ръкохватките, докато свикнете с оборудването.

" В случай на повреда или неизправност, незабавно спрете тренировката. Ако бягащата пътека внезапно промени скоростта рязко, издърпайте предпазния ключ и спрете тренировката.

" Включете уреда само след като е напълно и правилно сглобен. Капакът на двигателя също трябва да бъде затворен. Използвайте само заземен електрически контакт. За по-голяма безопасност препоръчваме да използвате предпазител от пренапрежение.

" Когато уредът не се използва, той не трябва да се включва в контакта и предпазният ключ трябва да бъде изваден.

" Никоя част от устройството не трябва да пречи на използването му.

„Не използвайте продукта на открито.

"Не излагайте устройството на пряка слънчева светлина.

" Не поставяйте бягащата пътека на място с висока влажност (близо до басейни, сауни и др.)

„Непрекъснатата работа не трябва да надвишава 2 часа.

" Когато бягащата пътека не се използва, извадете предпазния ключ, за да предотвратите неправилна употреба на машината.

" Работна температура: 5–40 °C

" Товароносимост: 110 кг

" Категория: НС за домашна употреба

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТ: Не използвайте сензорите за пулс на ръкохватката при скорости над 14 км/ч.

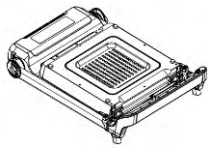
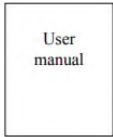
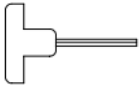
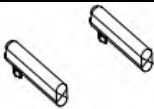
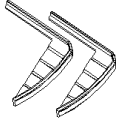
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Системата за следене на пулса може да не е точна. Превिшаване на препоръчаното време за трениране може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако почувствате гадене, незабавно спрете да тренирате!

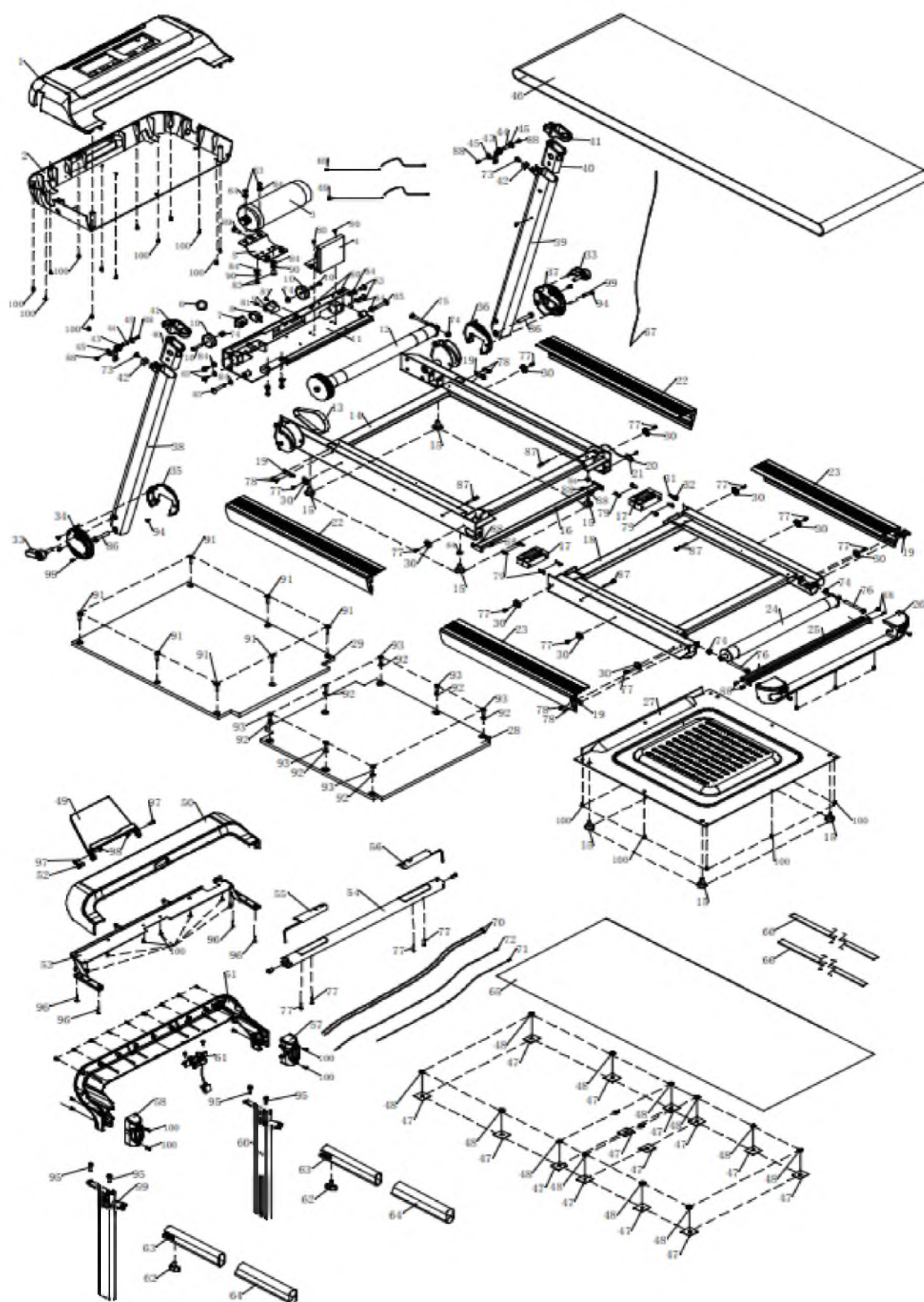
СПЕЦИФИКАЦИИ

Размери	В разгънат вид: 1075*765/230 mm В сгънат вид: 1518*765*1240 mm
Бягаща повърхност	1300*440 mm
Скорост	1.0 – 12.0 km/h

СЪДЪРЖАНИЕ НА ОПАКОВКАТА

 Бягаща пътека	 Ръководство
 Ключ	 Силиконово олио
 Ръкохватки	 Защитни клипси

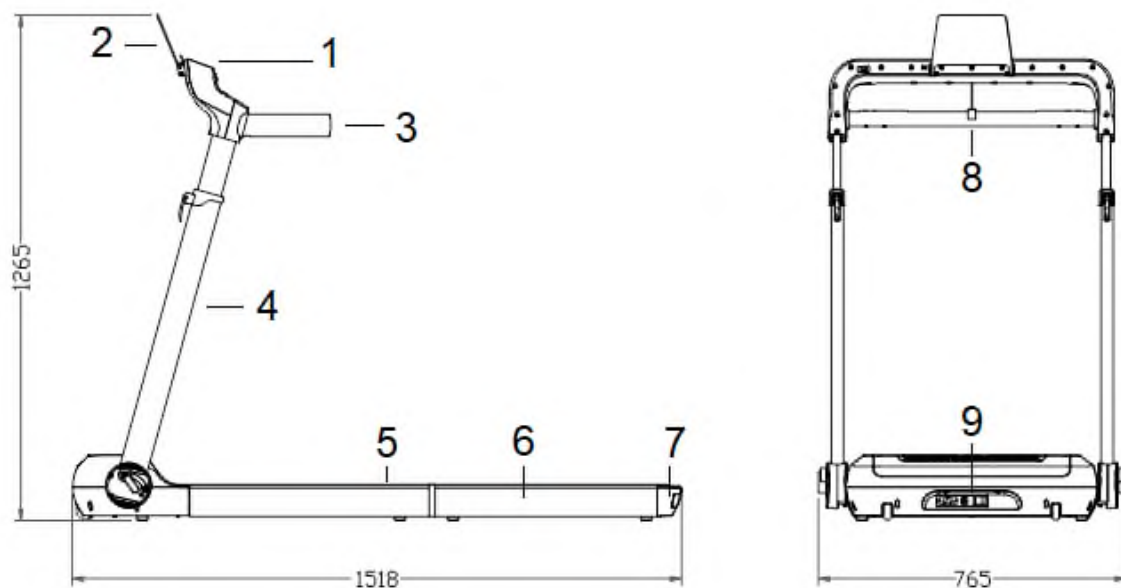
ЧЕРТЕЖ И ЧАСТИ



Марк.	Наименование	Кол.	Марк.	Наименование	Кол.
1	Горен капак на двигателя	1	38	Лява колона	1
2	Долен капак на двигателя	1	39	Дясна колона	1
3	Двигател	1	40	Гнездо на колоната	2
4	Контролер	1	41	Капак на колона	2
5	Стойка на двигателя/Фикс	1	42	Уплътнителна шайба	2
6	Магнитен пръстен	1	43	Ръчен винт за бързо освобожд	2
7	Превключвател	1	44	Дистанционна втулка	2
8	Превключвател за самонастр	1	45	Шайба	4
9	Контакт	1	46	Бягаща пътека	1
10	Колела	2	47	Стикер	14
11	Държач на двигателя	1	48	PVC шайба	14
12	Преден вал	1	49	Държач за таблет	1
13	Ремък на двигателя	1	50	Горен капак на конзолата	1
14	Предна рамка	1	51	Капак на задната конзола	1
15	Nožičky	8	52	Pružinový šroub	1
16	Свързваща рамка	1	53	Конзолна рамка	1
17	Свързваща рамка	2	54	Ръкохватки	1
18	Задна рамка	1	55	Комплект сензори за импулс	1
19	Странична част на рамката	4	56	Комплект сензори за ръкохватки	1
20	Сензор	1	57	Държач на конзолата (десен)	1
21	Опора на сензора	1	58	Държач на конзолата (ляв)	1
22	Предна странична релса	2	59	Колона (лява)	1
23	Задна странична релса	2	60	Колона (дясна)	1
24	Заден ролер	1	61	Предпазен ключ	1
25	Подсилваща рамка	1	62	Прав парапет	2
26	Заден капак	1	63	Ръкохватки	2
27	Задно уплътнение	1	64	Цилиндър от пяна	2
28	Задна бягаща повърхност	1	65	Стикер	1
29	Предна бягаща повърхност	1	66	Стикер	1
30	Странична релса на цилиндъра	10	67	Свързващ кабел	1
31	Магнит	1	68	Свързващ кабел	1
32	Фиксиране на магнита	1	69	Свързващ кабел	1
33	L-образна дръжка	2	70	Сензорен кабел	2
34	Капак на лявата колона (ляв)	1	71	Свързващ кабел 2	1
35	Капак на лявата колона (десен)	1	71	Свързващ кабел 3	1
36	Капак на дясна колона (ляв)	1	73	Винт M8x12	2
37	Капак на дясна колона (десен)	1	74	Гайка M8	5

75	Винт M8x55	1	88	Винт M5x10	13
76	Винт M8x75	2	89	Винт M8x20	1
77	Винт ST4x15	4	90	Шайба Ф8	2
78	Винт M5x10	8	91	Винт	7
79	Винт M6x15	8	92	Шайба	7
80	Винт M4x10	4	93	Винт	7
81	Винт ST3x10	2	94	Винт ST4x10	2
82	Винт M8x35x20	2	95	Винт M6x20	4
83	Винт M8x15	12	96	Винт ST4x20	4
84	Шайба Ф8	14	97	Винт M5x20	2
85	Винт M8x45x20	2	98	Гайка M5	2
86	Винт M10x55x25	2	99	Винт ST4x10	2
87	Винт ST4x45	4	100	Винт SR4x12	77

ОПИСАНИЕ

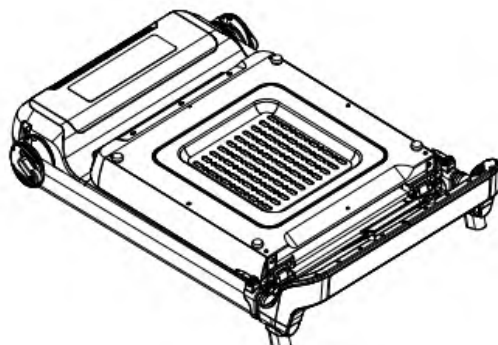


1. Контрол панел	6. Странични релси
2. Държач за таблет	7. Заден капак
3. Ръкохватк	8. Предпазен ключ/клипс
4. Колона	9. Капак на двигателя
5. Бягаща повърхност	

СГЛОБЯВАНЕ

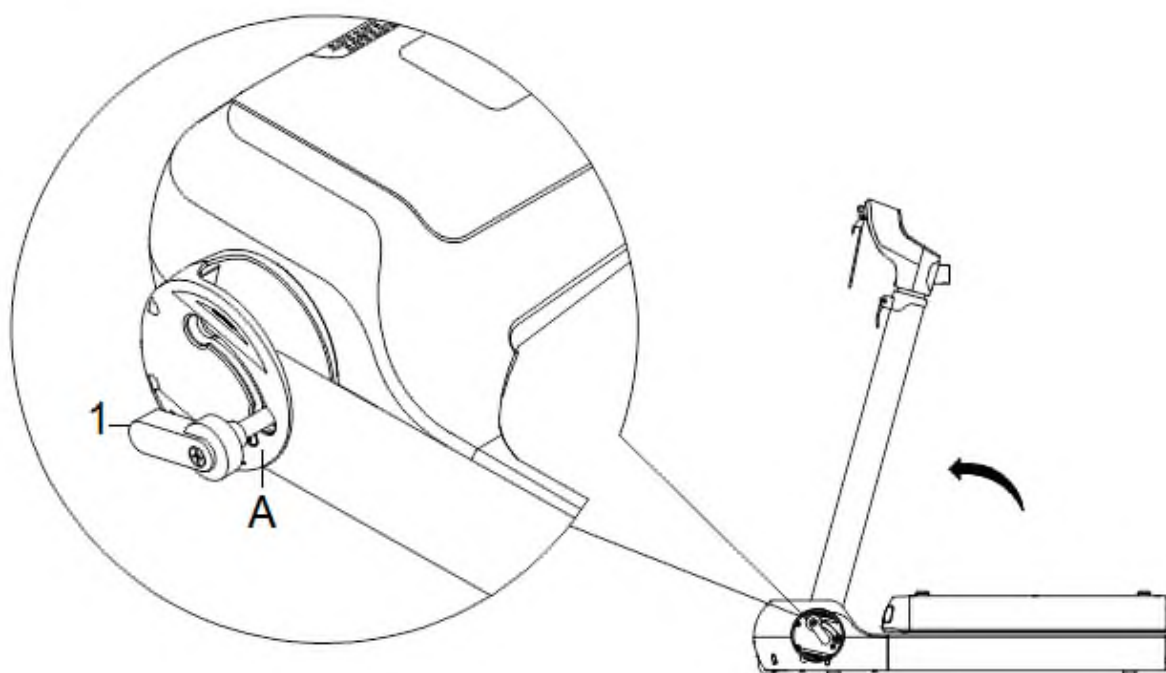
Стъпка 1

Извадете бягащата пътека от опаковъчния материал.



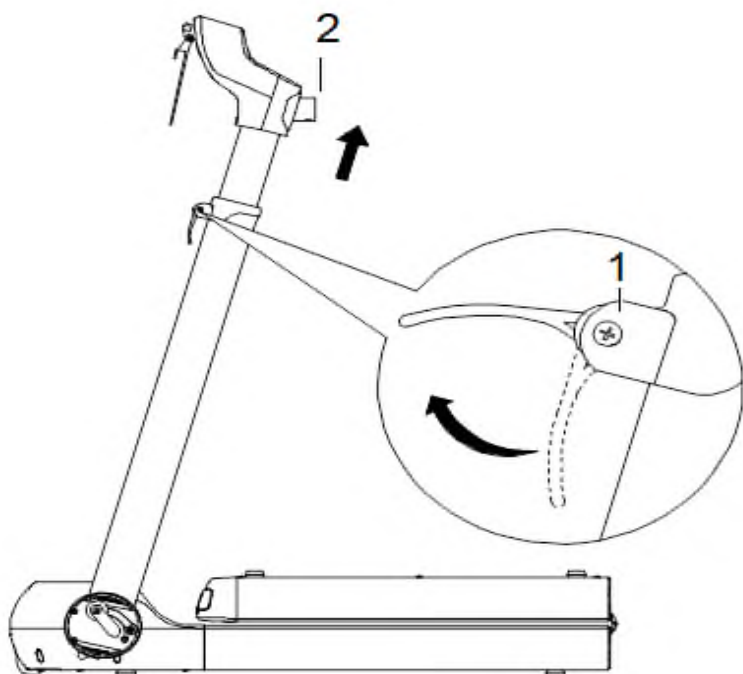
Стъпка 2

С помощта на дръжките (1) повдигнете стойките от изходна позиция (A) до изправена позиция. Заклучете в горна позиция.



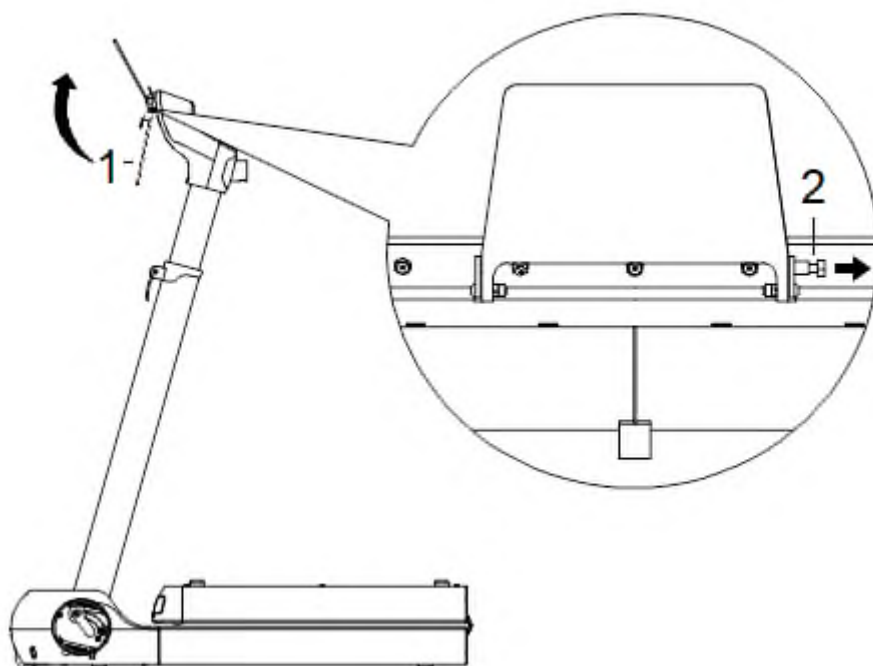
Стъпка 3

Разхлабете лостове (1) и регулирайте височината на контролния панел (2).
След това закрепете лостове.



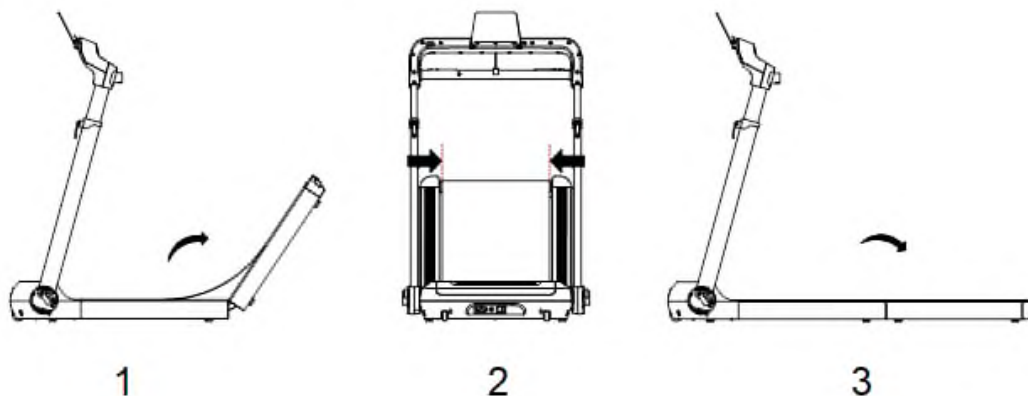
Стъпка 4

Повдигнете държача на таблета (1) и го закрепете, като издърпате щифта (2).



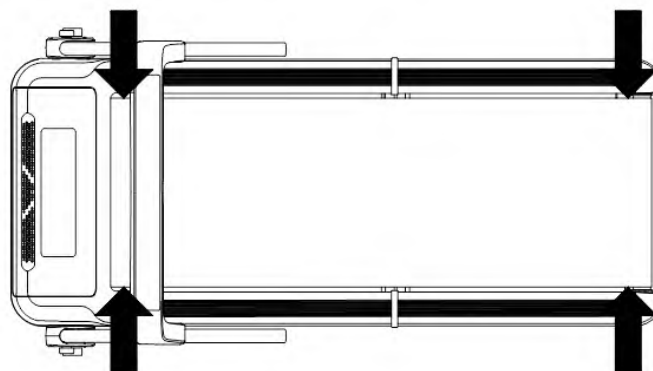
Стъпка 5

Разгънете бягащата повърхност, както е показано. Уверете се, че бягащата пътека е върху
равна
повърх-
ност.



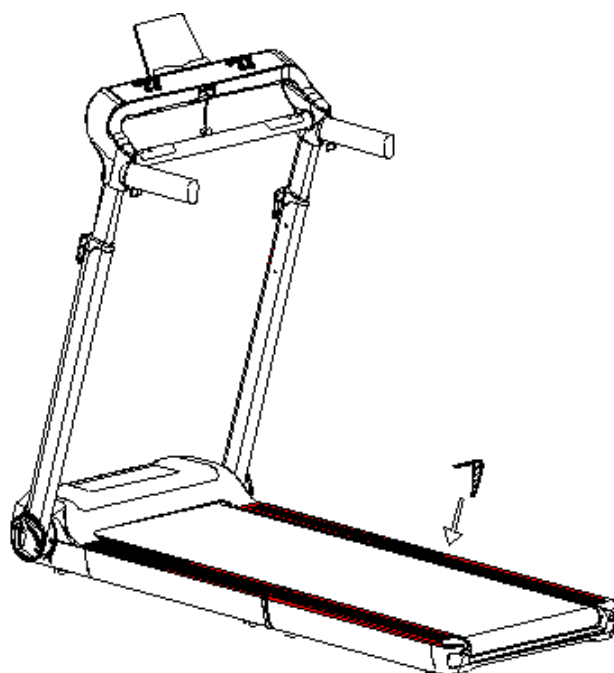
Стъпка 6

Проверете дали бягащата пътека е нивелирана.



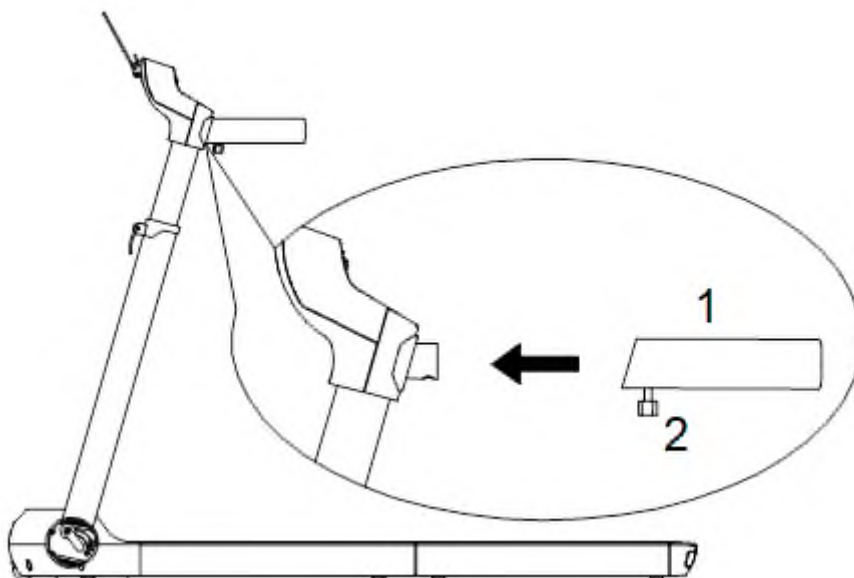
Стъпка 7

След като повърхността за бягане е поставена, тя трябва да бъде закрепена с предпазни щифтове. Отстранете предпазните щифтове, когато трябва да сгънете бягащата пътека.



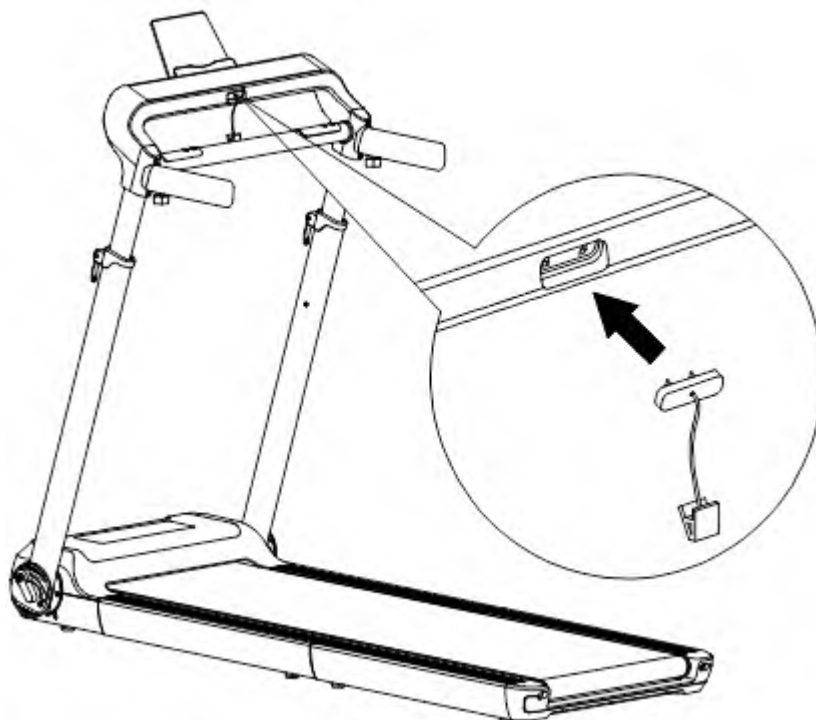
Стъпка 8

Прикрепете ръкохватките (1) с помощта на винтове (2).



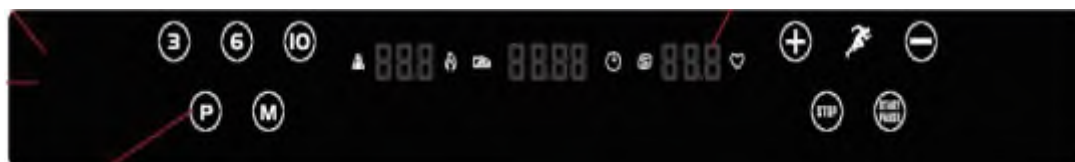
Стъпка 9

Свържете предпазния ключ/клипс.



КОНТРОЛ ПАНЕЛ

Включете захранването. Контролният панел ще се стартира. Прикрепете защитния ключ и го прикрепете към дрехите си. Системата следи всички аномалии и ако възникне проблем, коланът спира и се чува звуков сигнал.



ФУНКЦИИ

DIS	Разстояние
CAL	Калории
TIME	Време
PULSE	Пулс
SPEED	Скорост
STEP	Брой стъпки

БУТОНИ

P	Можете да избирате от предварително зададени програми P01 – P36, потребителски програми U1 – U3 и програма за измерване на мазнини
M	можете да зададете програми за време - разстояние - обратно броене, калории – обичайни програми Регулирайте стойностите с бутоните +/- и START
START/PAUSE	Натиснете бутона, за да спрете работеща програма или да стартирате програма на пауза
STOP	Натиснете бутона, за да спрете бягащата пътека и да нулирате.
+/-	Бутони за навигация и скорост.
Бутони за бърз избор 3, 6 ,10	Бърз избор на скорост

ПРОГРАМИ

Описание на програмите

1. ръчна програма P0: нормално действие, обратно броене на време, разстояние или калории
2. предварително зададени програми P01 – P36
3. потребителски програми U1 – U3
4. FAT програма за измерване на телесните мазнини

Стартирайте

Включете ключа за безопасност в контролния панел, всички данни ще светнат за 2 секунди и след това превключете на ръчна програма. Натиснете бутона START, за да се покаже обратното броене 5 секунди, придружени от звуков сигнал, лентата започва със скорост 1 км/ч. Натиснете бутона за спиране, за да спрете лентата и да нулирате данните.

РЪЧНА ПРОГРАМА

Включете бягащата пътека в захранването и тя автоматично ще премине към ръчна програма. Ако бягащата пътека е на пауза, можете да изберете ръчен режим, като натиснете бутона „P“. В ръчната програма можете да зададете 3 вида обратно броене: време, разстояние, калории. След като влезете в ръчната програма, натиснете бутона “M”, за да изберете обратното броене. Регулирайте стойността с помощта на бутоните +/- и след това натиснете START, за да започнете. Началната скорост ще бъде 1 км/ч.

Само един тип обратно броене може да бъде зададен в даден момент. Зададената стойност се показва, следват останалите. Ако стартирате ръчна програма без обратно броене, всички стойности ще се визуализират, натиснете STOP, за да спрете, бягащата пътека ще започне да забавя, докато спре и след това всички стойности ще се върнат към първоначалните си настройки.

Отброяване на времето

В ръчната програма натиснете "M", докато дисплеят за време мига (първоначална стойност 30:00 минути). Използвайте бутоните +/-, за да зададете желаната стойност в диапазона 5:00 - 99:00. Стойността се коригира с 1 минута.

Отброяване на разстояние

В ръчната програма натиснете "M", докато дисплеят за разстояние започне да мига (по подразбиране 1 км). Използвайте бутоните +/-, за да зададете желаната стойност в диапазона 1,0 – 99,0. Стойността се коригира с 1 км.

Обратно броене на калории

В ръчната програма натиснете "M", докато дисплеят за калории мига (първоначална стойност 50 kcal). Използвайте бутоните +/-, за да зададете желаната стойност в диапазона 20-990 kcal. Стойността се коригира с 10 kcal.

След като изберете и зададете ръчната програма, натиснете START, ще започне 5-секундно обратно броене и бягащата пътека ще стартира със скорост от 1 km/h.

Можете да регулирате скоростта на изпълняваната програма с помощта на бутоните +/- или с помощта на бутоните за бързо регулиране на скоростта.

Ако е зададено обратното броене на време, разстояние, калории, след достигане на 0, бягащата пътека бавно ще спре и ще премине в режим на готовност.

ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАДАДЕНИ ПРОГРАМИ

Програмите P1 – P36 са предварително зададени програми и поддържат само настройка на време. След като изберете програма, дисплеят за време ще започне да мига, регулирайте стойността с помощта на бутоните +/- . Стойността по подразбиране е 30:00 минути, диапазонът на настройка е 5:00 – 99:00. Изберете програма P1-P36 с помощта на бутона "P". След като зададете времето, натиснете START, използвайте бутоните +/- или бутоните за бърз избор на скорост, за да регулирате стойностите.

Програмата е разделена на 10 сегмента, дължината на всеки сегмент е зададеното време/10. Преходът към следващия сегмент е придружен от звуков сигнал. Ако искате да спрете програмата на пауза, натиснете бутона START/PAUSE, бягащата пътека постепенно ще спре и стойностите ще бъдат запазени, натиснете бутона, за да стартирате програмата отново.

След като времето достигне 0, бягащата пътека ще започне да забавя, докато спре и ще прозвучи звуков сигнал. В случай на внезапна грешка или проблем, издърпайте предпазния ключ от контролния панел, на всички дисплеи ще се покаже "---" и ще прозвучи звуков сигнал.

ПОТРЕБИТЕЛСКА ПРОГРАМА

Използвайте бутона да изберете програма U1 – U3, за да зададете своя собствена програма. След като изберете потребителска програма, натиснете бутона „M“, за да изберете сегмент от тренировка, и след това използвайте бутоните +/-, за да зададете скоростта за този сегмент. Потвърдете скоростта, като натиснете "M" и преминете към следващия сегмент. Необходимо е да зададете всички 10 сегмента. Стойностите на потребителската програма се записват за дадения профил. Стартирайте програмата с натискане на бутона START.

ПРОГРАМА ЗА ТЕЛЕСНИ МАЗНИНИ

Натиснете бутона "P", за да изберете програмата FAT.

След като изберете програма, натиснете бутона "M", за да зададете желаните стойности, променете параметрите с бутона +/-.

F1 – пол (1 – мъжки, 2 – женски), оригинална стойност: 1

F2 – възраст, диапазон 10-99, стойност по подразбиране: 25
 F3 – тегло, диапазон 20 – 150 кг, стойност по подразбиране: 70 кг
 F4 – височина, диапазон 100 – 200 см, стойност по подразбиране: 170 см
 F5 – всички стойности са зададени, хванете сензорите в ръкохватките и след 8 секунди ще се покаже вашият ИТМ. Измерените стойности са ориентировъчни и не са предназначени за медицински цели.

ПРЕДПАЗЕН КЛЮЧ

Преди да използвате бягащата пътека, прикрепете предпазния ключ към дрехите си. Ако е необходимо, извадете ключа от контролния панел, бягащата пътека ще спре, на дисплея ще се появи "---". След повторно свързване на ключа към контролния панел бягащата пътека може да се използва.

ОБХВАТ НА ДИСПЛЕЙ

	Начална стойност	Зададена стойн.	Настройка	Диапазон
Time/Време	0:00	30:00	5:00 – 99:00	5:00 – 99:00
Speed/Скорост	0.0	1.0	1.0 - 12.0	1.0 - 12.0
Dis/Разстояние	0.00	1.00	1.00 – 99.9	1.00 – 99.9
Калории	0.0	50.0	20.0 - 990	20.0 - 990

ТАБЛИЦА С ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАДАДЕНИ ПРОГРАМИ

Pro – програма

Seg – сегмент от програма

Speed – скорост

SEG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PRO											
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9

P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

ГРЕШКИ И ВЪЗМОЖНИ РЕШЕНИЯ

Внезапно спиране	Ключът за безопасност е изключен	Свържете ключа за безопасност
	Грешка в конзолата	Потърсете сервиз за ремонт
Бутоните не реагират		Сменете бутоните и свързващия кабел
		Сменете дънната платка
		Сменете конзолата
Е1 комуникационна грешка	Кабелът е разхлабен или повреден	Проверете кабела между конзолата и контролера
	Повредена конзола	Сменете конзолата
	Дефект на контролера	Сменете контролера
Е2 Повреда на двигателя	Проверете свързването на или самия двигател	Сменете свързващия кабел на двигателя или двигателя
Е5 Защита от претоварване	Лентата за бягане не е смазана.	Смажете я
Е6 Защита от пренапрежения	Дефект на контролера	Сменете контролера
	Дефект на двигателя	Сменете двигателя

	Дефект на контролера	Сменете контролера
Не се показва пулс	Сигналният кабел е неправилно свързан или изключен	Проверете връзката
	Повреда на дънната платка	Сменете конзолата
Е9 Защита при сгъване	Бягащата пътека е сгъната.	Изключете, разгънете и тогава включете
	Дефект на контролера	Сменете контролера
	Дефектен магнит или сензор	Сменете магнита или сензора
Дисплеят не показва правилно данните.	Винтовете на конзолата са разхлабени. Затегнете винтовете	
	Дефект на конзолата	Сменете конзолата
Бягащата пътека не стартира	Няма захранване	Включете захранването
	Предпазният ключ не е в правилната позиция.	Проверете позицията и свързването
	Повреда в захранването	Проверете кабелните връзки
	Прекъсващ ток	Проверете кабелните връзки
Лентата на бягащата пътека се трие	Повърхността не е достатъчно смазана	Смажете
	Лентата за бягане е твърде стегната	Регулирайте
Лентата за бягане се плъзга. Лентата за бягане е твърде разхлабена.	Притегнете	
	Ремъкът на двигателя е разхлабен.	Регулирайте ремъка

ПОДДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ

СЪХРАНЕНИЕ

Съхранявайте бягащата пътека на сухо и сенчесто място. Пазете от прах. Изключвайте щепсела от контакта , след като спрете бягащата пътека.

Животът и безопасността на устройството могат да бъдат гарантирани само ако редовно проверявате продукта за повреди или износване.

Никога не отстранявайте защитните капаци.

Коланът е предназначен само за употреба на закрито, не използвайте във влажни помещения.

Редовно проверявайте затягането на всички винтове и гайки.

ПОДДРЪЖКА

Винаги използвайте мека, памучна кърпа и неагресивен почистващ препарат за почистване.

Никога не използвайте агресивни почистващи препарати на базата на алкохол или бензин.

РЕДОВНА ПРОВЕРКА

ЕЖЕДНЕВНА ПРОВЕРКА

- Преди всяка употреба се уверете, че няма предмети, които да пречат на свободната тренировка на потребителя.
- Преди всяка употреба проверете дали повърхността за бягане е добре закрепена и проверете за износване.
- След всяка употреба избърсвайте потта и влагата.

" Почистете дисплея на конзолата с влажна, мека памучна кърпа. Избягвайте използването на прекомерни количества вода.

СЕДМИЧНА ПРОВЕРКА

" Почистете правилно пластмасовия капак.

" Почистете ръкохватките и дисплея.

" Проверете дали работната повърхност е добре закрепена и проверете за износване.

" Проверете всички болтове и гайки за износване и правилно затягане.

МЕСЕЧНА ПРОВЕРКА

" Смажете всички метални краища с инхибитор на корозията.

" Проверете състоянието на батерията AA в конзолата, сменете я, ако е необходимо.

" Почистете повърхността на движение. Не препоръчваме извършването на вътрешни ремонти/модификации.

Използването на нещо различно от почистващ препарат и смазка може да намали живота на продукта.

БЕЗОПАСНА ТРЕНИРОВКА

Консултирайте се с вашия лекар преди да тренирате. Той или тя може да препоръча правилната честота и интензивност на упражненията въз основа на вашата възраст и здравословно състояние. Ако изпитвате гадене, задух, неравномерен сърдечен ритъм, стягане в гърдите или някаква друга аномалия по време на бягане, незабавно спрете да тренирате. Консултирайте се с Вашия лекар преди по-нататъшни упражнения. Ако използвате уреда по-често, можете да избирате между ходене и бягане. Ако не сте сигурни за най-подходящата скорост, вижте следната информация:

Скорост 1 - 3,0 км/ч физически слаби хора

Скорост 3,0 - 4,5 км/ч по-малко физически здрави индивиди

Скорост 4,5 - 6,0 км/ч хора, свикнали с класическо ходене

Скорост 6,0 - 7,5 км/ч хора с бързо ходене

Скорост 7.5 - 9.0 км/ч джогинг

Скорост 9.0 - 12.0 км/ч средноскоростни бегачи

Скорост 12.0 - 14.5 км/ч бегачи

Скорост над 14,5 км/ч професионални бегачи

ВНИМАНИЕ:

" Пешеходците трябва да изберат скорост от 6 км/ч или по-ниска. " Бегачите трябва да изберат скорост от 8 км/ч или по-висока.

ПРЕДИ ТРЕНИРОВКА

ПОДГОТОВКА

Моля, консултирайте се с вашия лекар преди тренировка, особено ако сте над 45 години или имате здравословни проблеми. Преди да стъпите на бягащата пътека, опитайте се да управлявате машината. Преди всичко научете как да стартирате и спирате машината правилно. Обърнете внимание и на контрола на скоростта. Повторете всичко, докато свикнете.

УПРАЖНЕНИЯ

Запомнете добре как да стартирате, спирате и регулирате скоростта на лентата. След като свикнете с контролите, опитайте да ходите 1 км на бягащата пътека с постоянна скорост и се опитайте да подобрите времето си. Трябва да ви отнеме около 15 - 25 минути. След това опитайте да изминете 1 км със скорост 4,8 км/ч (продължителност приблизително 12 минути). Повторете упражнението няколко пъти. След това можете да увеличите скоростта и ъгъла на изкачване за 30 минути. Тази процедура ще ви гарантира качествена тренировка.

ЧЕСТОТА

Оптималната честота на упражнения е 3-5 пъти седмично по 15-60 минути. Препоръчваме ви първо да си направите график и да се придържате към него. Не се препоръчва увеличаване на наклона в началната фаза на упражнението. Използвайте увеличаването на наклона само когато искате да увеличите интензивността на вашата тренировка.

ПОДГОТОВКА И ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ

За да спестите време, най-добре е да практикувате 15-20 минути. Фазата на загряване трябва да продължи около 2 минути при скорост от 4,8 км/ч. След това скоростта трябва да се увеличи до 5,3 и след това до 5,8 км/ч, всеки път след две минути. След това добавяйте 0,3 км/ч на всеки 2 минути, докато дишането ви се ускори. Бъдете внимателни, дишането не трябва да е затруднено. Продължете да бягате с посочената скорост. Ако имате затруднено дишане, намалете скоростта до 0,3 км/ч. Накрая оставете 4 минути за постепенно намаляване на скоростта. Ако увеличаването на скоростта изглежда недостатъчно, можете да регулирате наклона. Постепенното увеличаване на ъгъла на наклона може значително да повлияе на трудността на тренировката.

МЕТОД ЗА ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ – Това упражнение помага за по-бързото изгаряне на калории. Първо тренирайте 5 минути със скорост 4 - 4,8 км/ч и след това ускорявайте с 0,3 км/ч на всеки 2 минути. Опитайте се да издържите 45 минути. За да увеличите интензивността, можете да опитате да тренирате около час. Можете да гледате телевизия, докато тренирате. След като рекламата започне, добавете 0,3 км/ч и когато свърши, се върнете към първоначалната скорост. Намалете темпото за 4 минути към края на тренировката.

ОБЛЕКЛО

Изберете добър чифт обувки за упражнения, които не ограничават движенията. Не поставяйте нищо върху бягащата пътека или в отворите на оборудването по време на тренировка. Това ще предотврати евентуално износване и повреда на устройството. Обличайте се удобно.

ЗАГРЯВАНЕ

Добре е да загреете мускулите и тялото преди тренировка. Достатъчни са 10 минути. Следвайте снимките и изпълнете упражненията.



Předklon

Mírně prohněte kolena a předkloňte se. Povolte záda a ramena. Snažte se dosáhnout na prsty u nohou. Vydržte 10 – 15 vteřin a třikrát opakujte.



Протаžení stehien

Posadte se na rovnou podlahu. Jednu nohu narovnejte a druhou přikrčte a přitáhněte k té první. Snažte se dosáhnout na prsty natažené nohy. Vydržte 10 – 15 vteřin. Poté se uvolněte. Opakujte u obou nohou třikrát.

Протаžení lýtek a Achillových šlach

Opřete se rukama o zeď nebo o strom a jednu nohu natáhněte dozadu. Nohu zachovejte napnutou a patu držte pevně na zemi. Tlačte na zeď nebo na strom. Vydržte v této poloze 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát u každé nohy.

Протаžení čtyřhlavého stehenního svalu

Pravou rukou se chytněte zdi nebo stolu, abyste udrželi rovnováhu. Poté natáhněte levou ruku dozadu, chytněte se za kotník a tlačte nohu směrem k hýždím. Pokračujte, dokud neucítíte napětí ve stehenních svaích. Vydržte 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát u obou nohou.

Протаžení křečcovského svalu

Posadte se tak, abyste měli podrážky naproti sobě a kolena aby směřovala ven. Chodidla tlačte ve směru třísel. Vydržte 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát.

СЪХРАНЕНИЕ

Съхранявайте бягщата пътека в чиста и суха среда. Уверете се, че сте иключили бягщата пътека от бутона и захранването.

ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ

" Това устройство отговаря на стандартните разпоредби за безопасност и е подходящо за домашна употреба. Всяка друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителя. Ние не носим отговорност за щети, причинени от неправилно и забранено боравене с машината.

" Консултирайте се с вашия лекар, преди да започнете тренировка на бягща пътека. Лекарят трябва да прецени дали сте физически годни да използвате машината и какво усилие можете да издържите. Неправилното упражнение или превключване на тялото може да навреди на здравето ви.

" Моля, прочетете внимателно следните съвети и инструкции за упражнения. Ако почувствате болка, гадене, задух или други здравословни проблеми по време на тренировка, незабавно спрете тренировката. Ако болката продължава, незабавно посетете лекар.

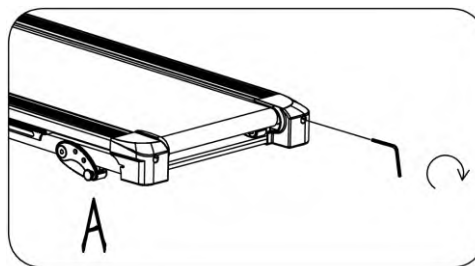
" Тази бягща пътека не е подходяща като професионално медицинско устройство. Не може да се използва и за терапевтични цели.

" Сензорът за сърдечен ритъм не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за вашия среден пулс и всяка предложена сърдечна честота не е обвързваща от медицинска гледна точка. Измерените данни може да не винаги са точни поради неконтролируеми човешки фактори и фактори на околната среда.

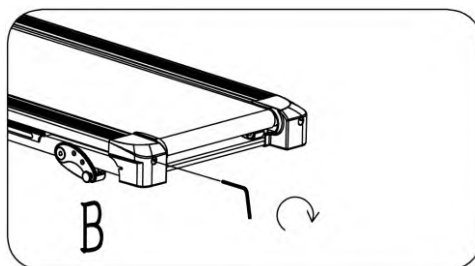
РЕГУЛИРАНЕ НА БЯГАЩА ЛЕНТА

Поставете бягащата пътека върху равна повърхност и настройте скоростта на 6-8 км/ч, за да видите дали лентата се отклонява.

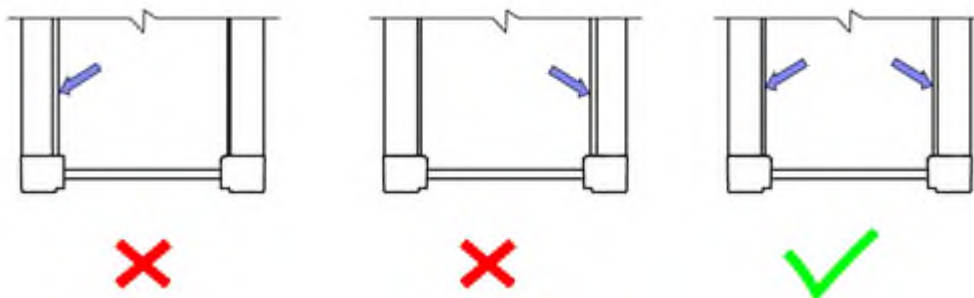
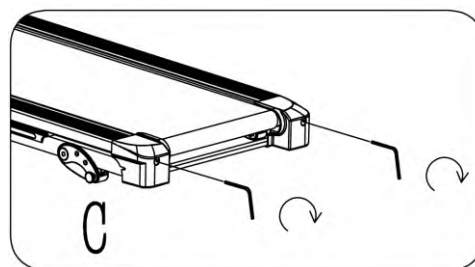
Ако лентата за бягане (20) се отклони надясно, завъртете регулиращия болт от дясната страна на $\frac{1}{4}$ оборот по посока на часовниковата стрелка, след това завъртете левия регулиращ болт на $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете тази стъпка, докато се центрира. Вижте изображение А.



Ако лентата за бягане (20) се отклони наляво, завъртете регулиращия болт от лявата страна на $\frac{1}{4}$ оборот по часовниковата стрелка, след това завъртете десния регулиращ болт на $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете тази стъпка, докато се центрира. Вижте изображение В.



С течение на времето лентата за бягане (20) ще се разхлаби. За да я затегнете, завъртете левия и десния регулиращ болт с един пълен оборот по посока на часовниковата стрелка. Проверете напрежението на бягащата лента. Продължете този процес, докато достигне точното напрежение. Уверете се, че регулирате двете страни еднакво, за да осигурите равномерно подравняване на лентата. Вижте изображение С.



СМАЗВАНЕ НА БЯГАЩА ПЪТЕКА

Смазването на лентата за бягане е от съществено значение, тъй като триенето влияе върху продължителността на експлоатацията и работата на бягащата пътека. Затова ви предлагаме редовно да проверявате лентата за бягане.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Винаги изключвайте бягащата пътека от електрическия контакт, преди да я почиствате, смазвате или ремонтирате.

Препоръчваме периодично смазване:

Трениращ (< 5 часа седмично)

Средно трениращ (3-5 часа седмично)

Трениращ (> 5 часа седмично)

На всеки 6 месеца

На всеки 3 месеца

На всеки 2 месеца

Как да смазвате вашата бягаща пътека

Проверете бягащата пътека, ако е необходимо, смажете бягащата пътека, като налеете силиконово масло в отвора за смазване. Винаги оставяйте бягащата пътека да работи на празен ход за възможно най-добро разпределение на маслото.

Преди всяко смазване на бягащата пътека първо тествайте масления филм, като докоснете под лентата за бягане. Трябва да има маслен филм, който ще остане и върху пръстите ви. Ако това не е така, смажете бягащата пътека. Обикновено се препоръчва да използвате приблизително **10 ml** масло и след това оставете бягащата пътека да работи на най-ниската скорост за няколко минути без натоварване.

Проверете отново дали под лентата се е образувал фин маслен филм.

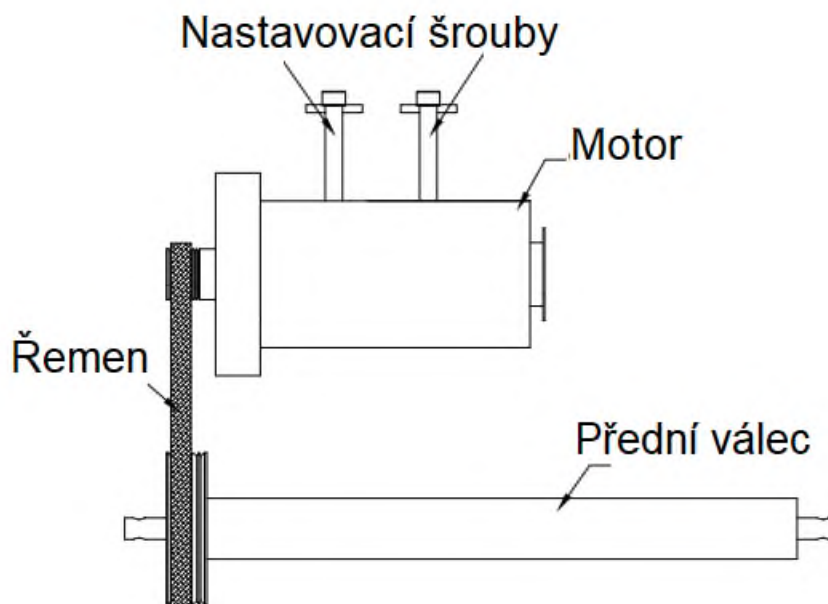
ВНИМАНИЕ!

Прекомерното смазване на бягащата пътека не е желателно и обикновено изисква сервисна намеса от специалист. Затова е по-добре да наливате по-малко масло и да добавяте само, ако е необходимо.



РЕГУЛИРАНЕ НА РЕМЪКА НА ДВИГАТЕЛЯ

Притегнете регулиращите винтове така, че ремъкът да е достатъчно опънат и да не се плъзга.



ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След като продуктът достигне края на живота си 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 изхвърляте отпадъците в съответствие с разпоредбите, вие ще помогнете за запазването на ценни природни ресурси и ще помогнете за предотвратяване на отрицателни въздействия върху околната среда и вероятно човешкото здраве. Ако не сте сигурни, консултирайте се с местните власти, за да избегнете нарушаване на разпоредбите и последващи санкции. Не изхвърляйте батериите в боклука, а ги занесете на определени места за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи гаранционни условия и дефиниция 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.

Настоящите Условия за гаранция и гаранционни претенции са неразделна част от всеки Договор за покупка, сключен между Продавача и Купувача. Всички условия на гаранцията са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в Договора за покупка, в изменението на 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 сертификата за гаранция, фактурата или други документи, свързани със стоките.

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от:

- Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирани ремонтни работи, неправилно сглобяване, не добре сглобени елементи на уреда.
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди
- Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, фуги и др.)
- Неизбежно събитие, природно бедствие
- Корекции, направени от неквалифициран човек
- Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, преднамерени промени в дизайна или конструкцията и др.

Процедура по предявяване на рекламация

Рекламациите се приемат от централния офис на САКСО ООД, намиращ се в гр. Русе на ул. „ТЕЦ Изток“ 20. Купувачът е длъжен да провери доставените от Продавача стоки веднага след поемане на отговорност за стоките и вредите му, т.е. непосредствено след доставката. Купувачът трябва да провери Стоките, за да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при такава проверка.

При предявяване на рекламация Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на гаранцията от бележката или фактурата, която включва серийния номер на продукта, или евентуално чрез документи без серийен номер.

Ако Купувачът не докаже валидността на Гаранционната претенция от тези документи, Продавачът има право да отхвърли Гаранционната претенция. Ако Купувачът уведоми за дефект, който не е обхванат от Гаранцията (напр. В случай, че Гаранционните условия не са изпълнени или в случай на грешка и т.н.), Продавачът има право да изисква компенсация за всички разходи, произтичащи от ремонта. Разходите се изчисляват съгласно действащия ценоразпис на услугите и транспортните разходи.

Ако Продавачът разбере (чрез тестване), че продуктът не е повреден, Гаранционната претенция не се приема. Продавачът си запазва правото да предяви иск за обезщетение за разходи, произтичащи от неверни гаранционни претенции.

В случай, че Купувачът предяви претенция относно Стоките, които са законно обхванати от предоставената от Продавача гаранция, Продавачът трябва да фиксира докладваните дефекти чрез ремонт или чрез замяна на повредената част или продукт с нова. Въз основа на съгласието на Купувача, Продавачът има право да замени дефектираните Стоки за напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики.

Продавачът има право да избере формата на процедурите за искове за гаранция, описани в този параграф. Продавачът урежда Гаранционната претенция в рамките на 30 дни след доставката на дефектните стоки, освен ако не е договорен по-дълъг срок. Денят на предаване на ремонтираната или обменяна стока на Купувача е денят на уреждане на гаранционния иск.

Когато Продавачът не е в състояние да уреди Гаранционната претенция в рамките на уговорения срок поради специфичния характер на дефекта на Стоките, той и Купувачът се договарят за алтернативно решение. В случай, че такова споразумение не е направено, Продавачът е длъжен да предостави на Купувача финансова компенсация под формата на връщане на пари.

Дистрибутор: САКСО ООД
Офис: Русе, ул. "ТЕЦ Изток" 20
Телефон: 0894 566 060
E-mail: office@yako.bg
Web: www.yako.bg
www.insportline.bg