



IN 26634

inSPORTline ZenRun 30



.....	3
.....	4
.....	15
.....	17
.....	22
.....	23
.....	24
.....	24
.....	25
.....	25
.....	26
.....	26
.....	26
.....	27
.....	28
.....	32
,	33

SevenSport s.r.o. си запазва правото да прави каквите и да било промени и подобрения в своя продукт без предварително уведомление. Посетете нашия уебсайт [www.insportline.bg](http://www.insportline.bg), където ще намерите най-новата версия на ръководството.

- " 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. Само един човек има право да използва уреда.
- „Винаги регулирайте скоростта постепенно, не прекалено рязко.
- " В случай на опасност натиснете аварийния бутон или издърпайте предпазния ключ.
- " Слезте от бягащата пътека, само когато е спряла напълно.
- " Следвайте всички инструкции за сглобяване. Сглобяването може да се извърши 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 м от други предмети. Не използвайте продукта във влажна среда. Не поставяйте бягащата пътека върху дебел 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 стаята.
- " 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 опори, преди да стартирате бягащата пътека.
- „Не правете тренировка 40 минути след хранене.
- „Първо загрейте мускулите си с подходящи упражнения, за да намалите риска от крампи.
- " Извършвайте поддръжка редовно и изключително според ръководството, за да удължите живота на продукта.
- " Не правете неоторизирани модификации на устройството.
- " Тренирайте разумно и не увеличивавайте, скорост, наклон или време твърде много. 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 устройството само след като е напълно и правилно сглобено. Капакът на двигателя също трябва да бъде затворен.

Използвайте само заземен безопасен електрически контакт. За по-голяма сигурност препоръчваме да използвате защита от пренапрежение.

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

" Никоя част от устройството не трябва да пречи на потребителя.

„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, изведете предпазния ключ, за да предотвратите неправилна употреба на машината.

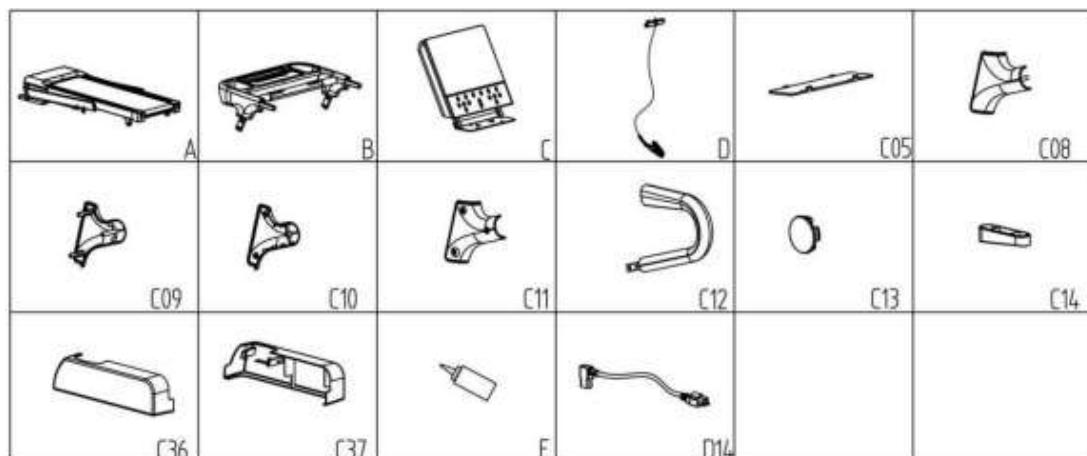
“ Работна температура: 5–40 °C

“ Товароносимост: 120 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. Претренирането може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако почувствате гадене, незабавно спрете да тренирате!

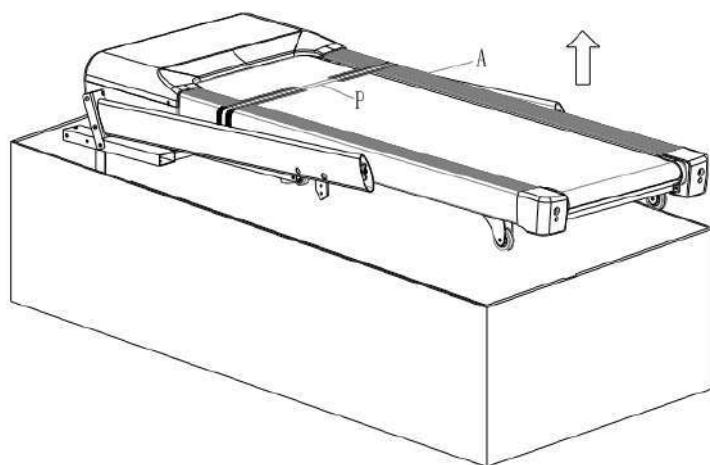


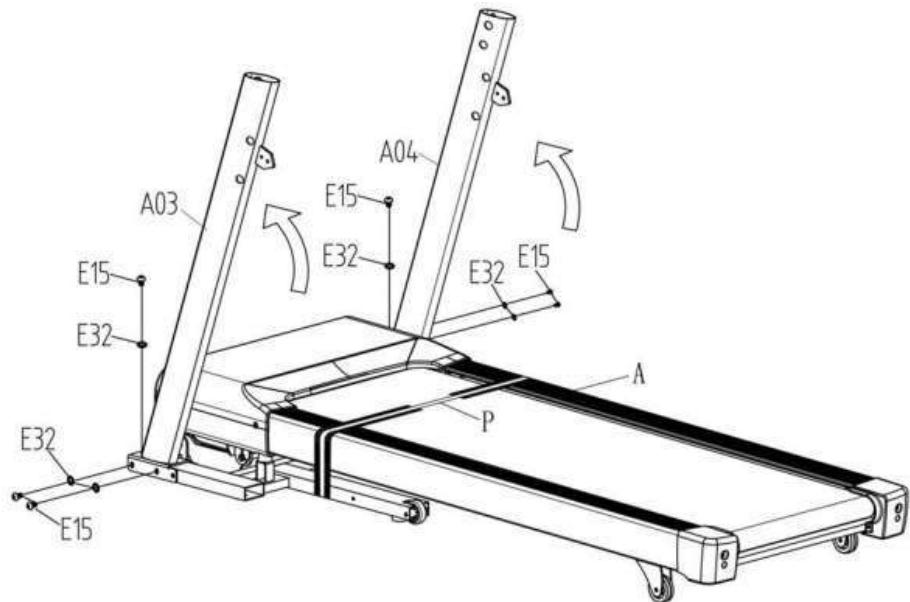
A Основна рамка	1 C11 Вътрешен капак на дясната колона	1
B Контролен панел	1 C12 Ръкохватка от пяна	2
C Конзола	1 C13 Капаци на винтове	4
D Предпазен ключ	1 C14 Край на ръкохватката	2
C05 Капак на контролния панел	1 C36 Ляв долен капак	1
C08 Външен капак на лявата колона	1 C37 Долен десен капак	1
C09 Външен капак на дясната колона	1 E Силиконово масло	1
C10 Вътрешен капак на лявата колона	1 D14 Захранващ кабел	1

E15 M8*15	E24 ST4.2*15	E32 Ø8
(22X)	(6X)	(10X)
B07 S5	B08 S=13 14 15	B11 S6
(1X)	(1X)	(1X)

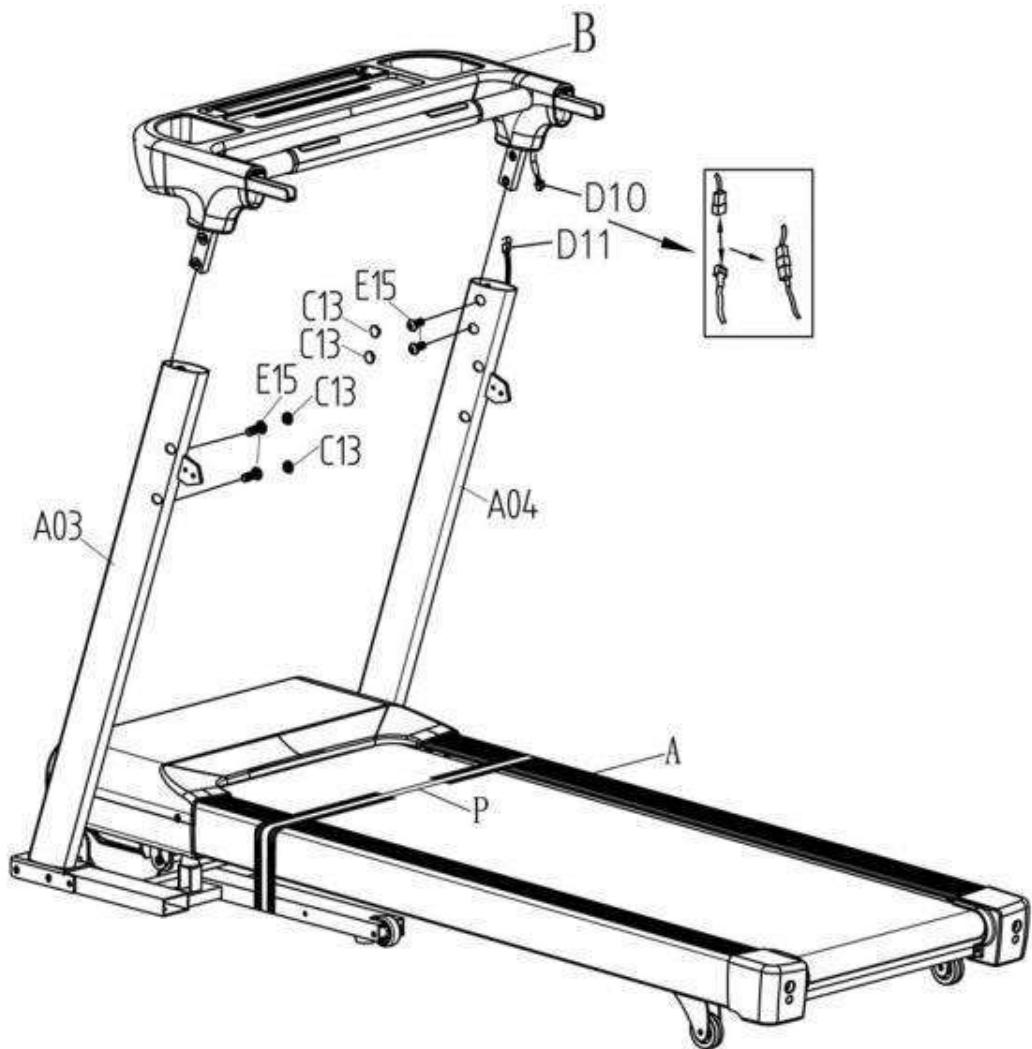
сглобяването

1

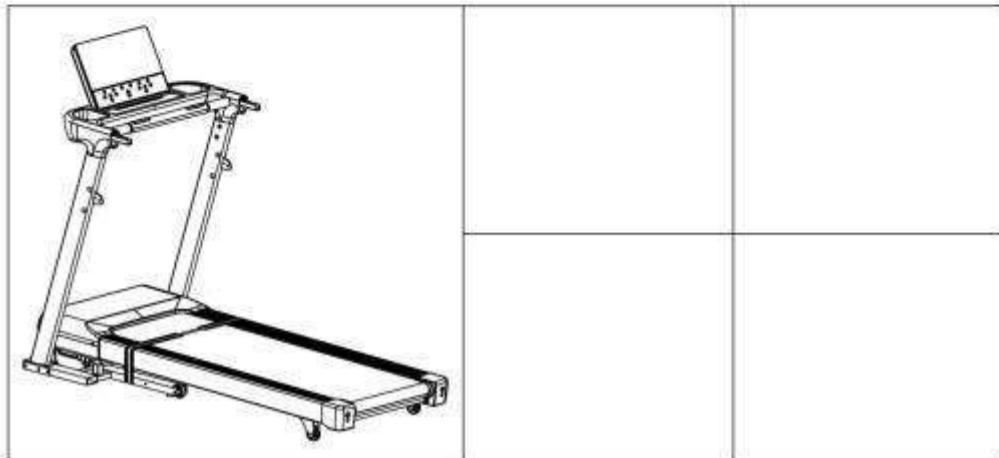
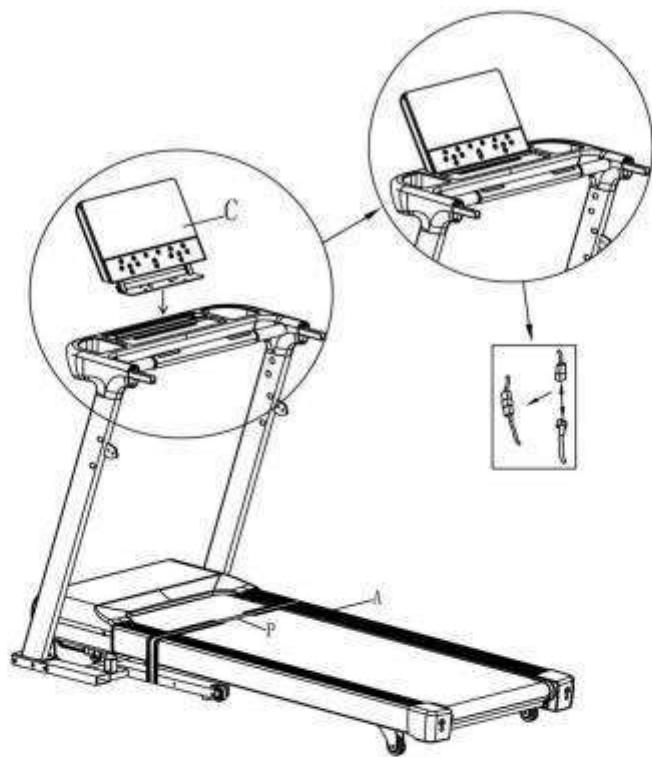


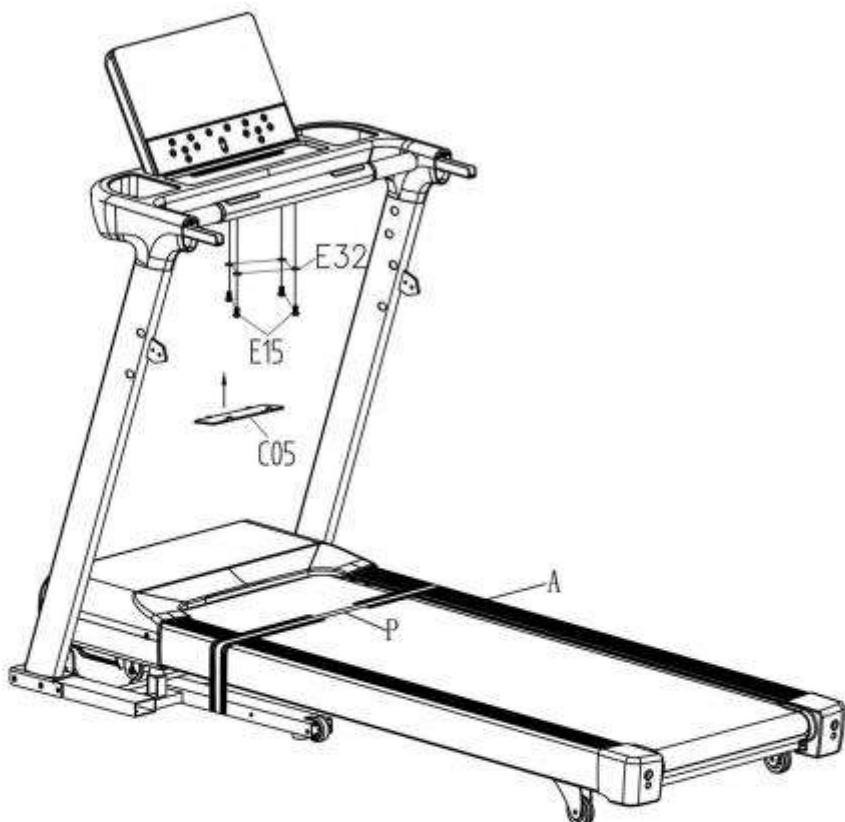


E15 M8*15	E32 ø8
(6x)	(6x)
B07 5#	
(1x)	

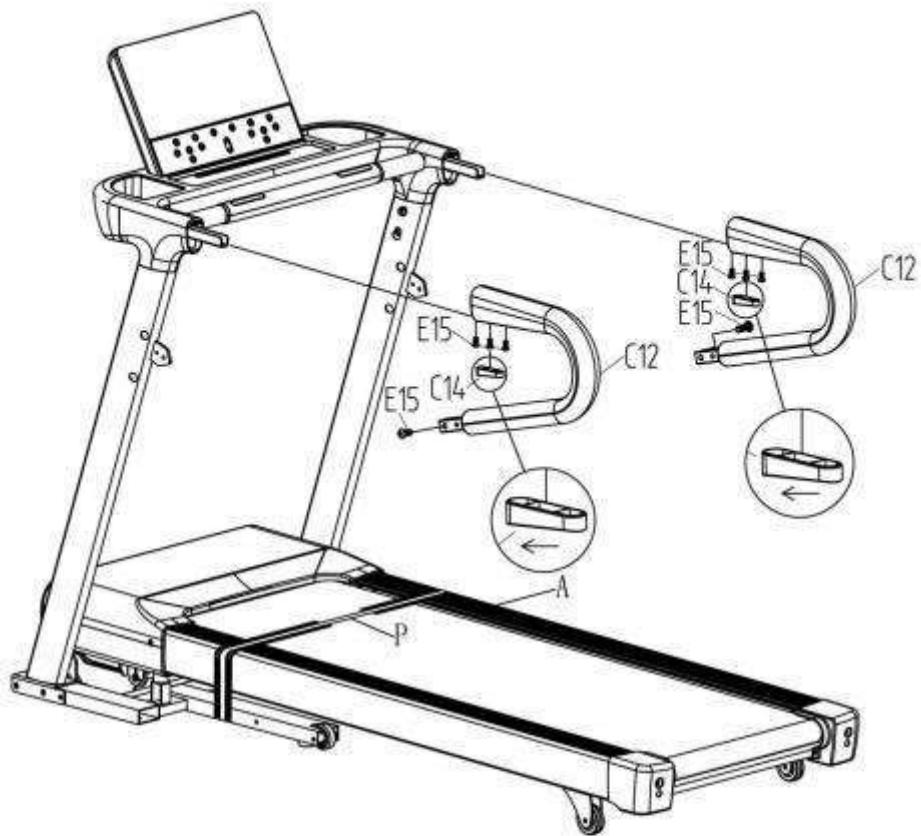


	E15 M8*15 (4x)	C13 (4x)
B07 5# (1x)		

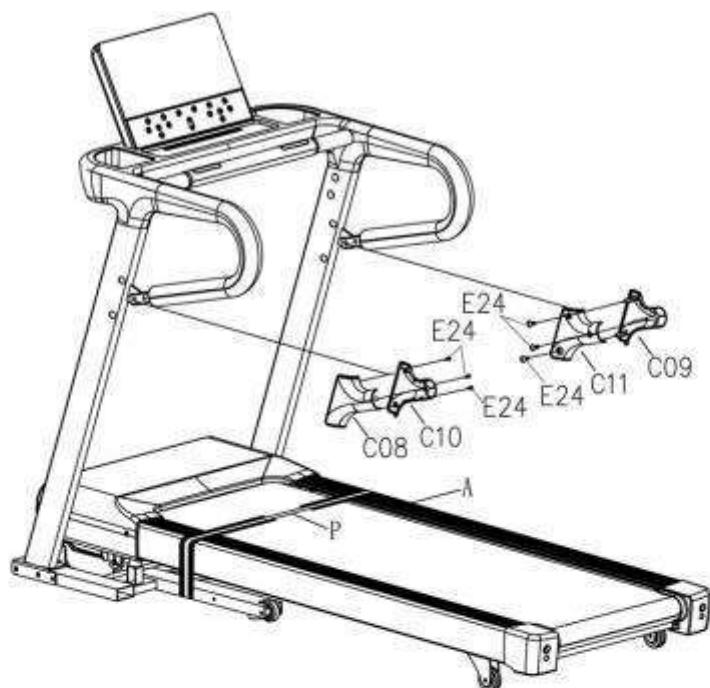




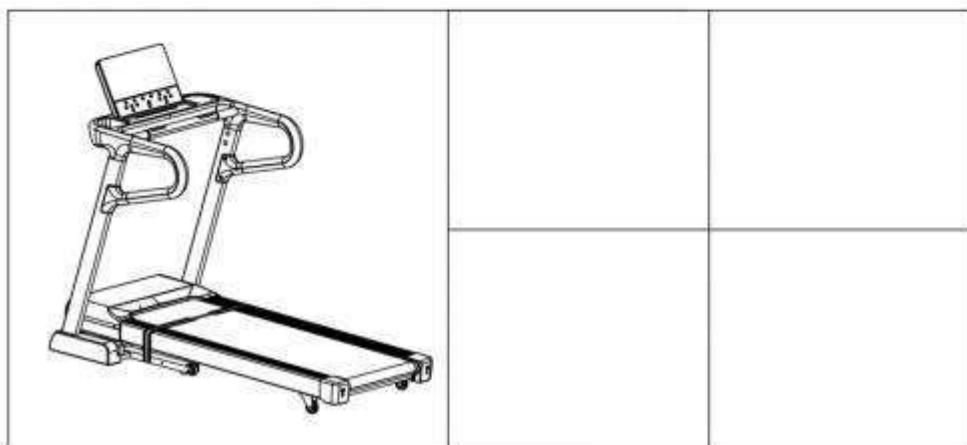
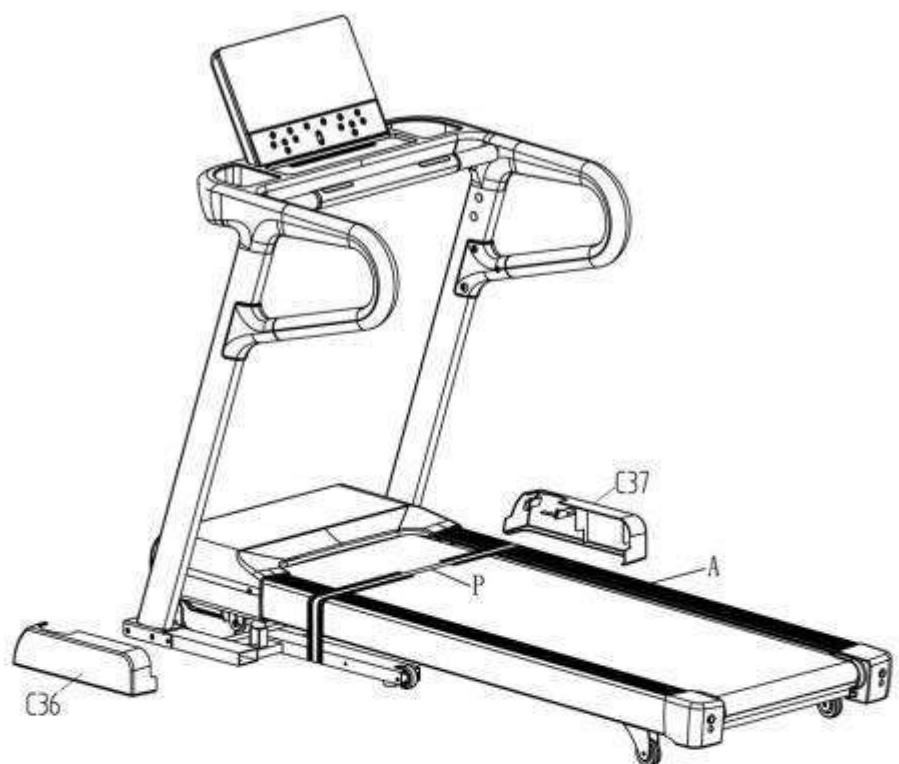
	E15 M8*15	E32 Ø8
	(4x)	(4x)
B07 5#		C05
	(1x)	(1x)

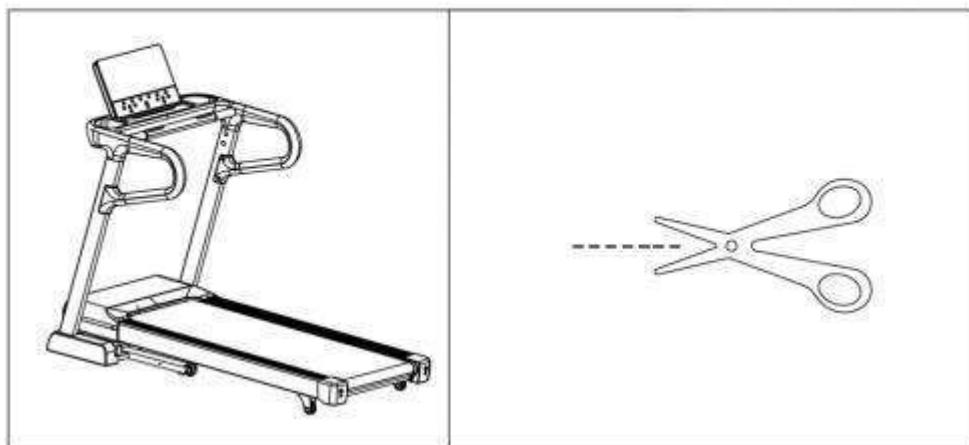


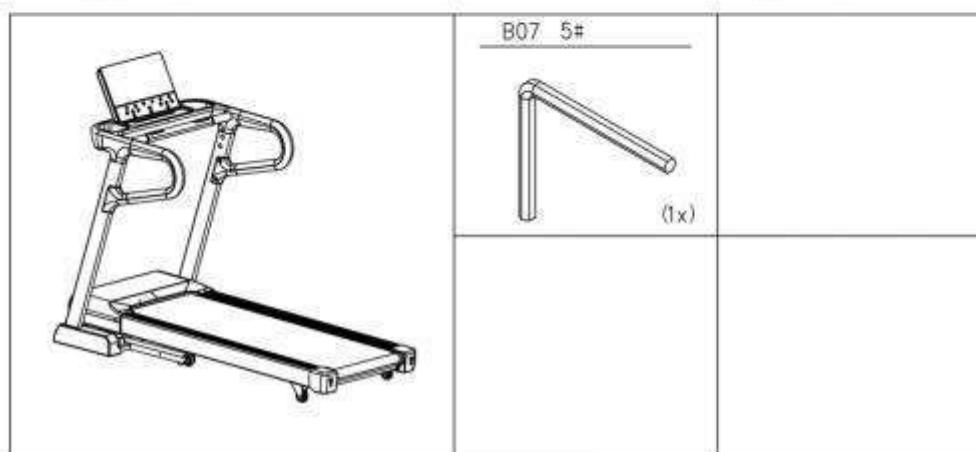
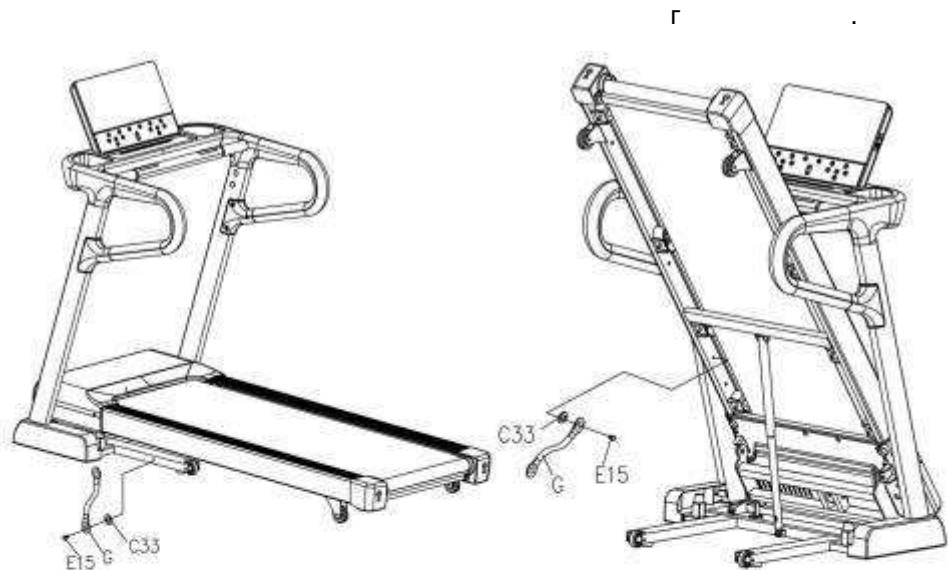
	E15 M8*15 8x	C14 2x
B07 5# 	(1x)	

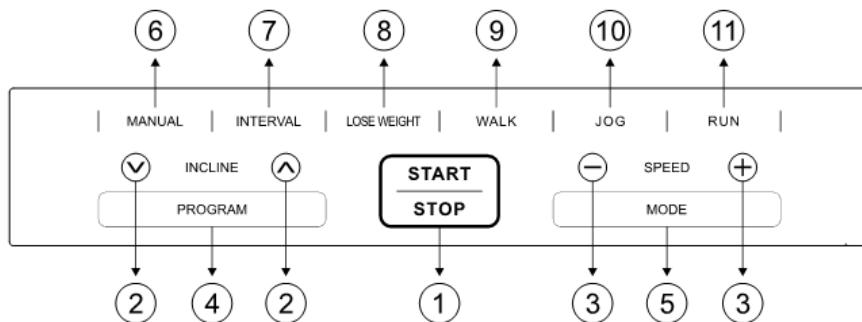
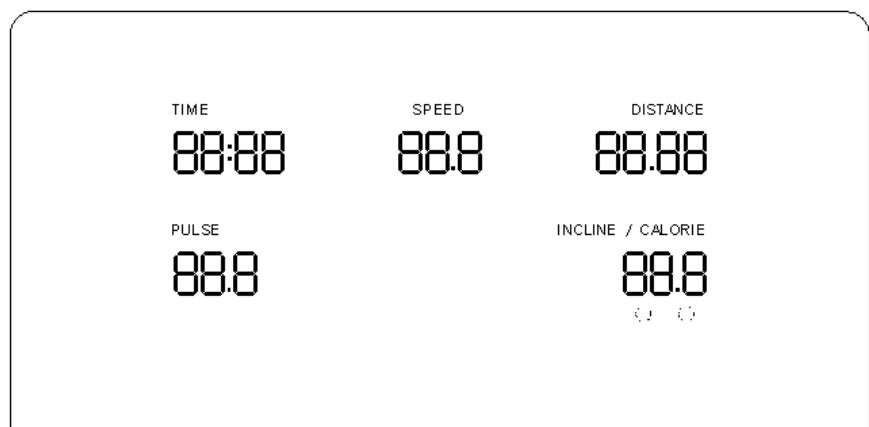


	E24 ST4.2*15 6x	
	B08 S=13 14 15 (1x)	









### DISPLAY

TIME <b>88:88</b>	: 0 – 18 : . 99:00 ( : )
SPEED <b>88.8</b>	: 0,8 – 18,0 km/h
DISTANCE <b>88.88</b>	: 0,00 – 99,99 : max. 99,99 HRC –      r      y FAT –      y
PULSE <b>88.8</b>	y : 50 – 200 y /min ,
INCLINE / CALORIE <b>88.8</b>	/ 5 y : 0,0 – 999 kal : max. 999 kal : 0 – 15

1		y / , г . . .
2		гу 0 – 15 гу , y 0,5 y гу
3		гу : 0,8 – 18 km/h 0,1 km/h y 0,5 y гу
4		г P1 – P12, HRC, FAT
5		г (30:00), (1.00), (50.0). гу y , г
6		г P1 „30:00“. y SPEED, гу START.
7		г P2. „30:00“. SPEED, START.
8		г P3. „30:00“. SPEED, START.
9		г P4. „30:00“. SPEED, START.
10		г P5. „30:00“. SPEED, START.
11		г г P6. „30:00“. SPEED, START.

Г  
 START  
 0,8 km/h. Г Г  
 Гу у (SPEED/INCLINE).  
 3- у

Бягашата пътека стартира при скорост 0,8 км/ч

Гу , у .  
 (SPEED/INCLINE).

MODE,  
 SPEED/INCLINE г

Показанието TIME е „30:00“. Диапазон на настройка 5:00 – 99:00. Можете да регулирате стойността на настройката с помощта на бутоните SPEED и INCLINE. След като програмата за обратно броене е стартирана, използвайте бутоните SPEED и INCLINE, за да регулирате скоростта и наклона.

Показанието DISTANCE е “1.00”. Диапазон на настройка 0,50 – 99,90. Можете да регулирате стойността на настройката с помощта на бутоните SPEED и INCLINE. След като програмата за обратно броене е стартирана, използвайте бутоните SPEED и INCLINE, за да регулирате скоростта и наклона.

SPEED. (CALORIE) 50,0“. 10,0 – 999. Гу  
 INCLINE. у

След като зададете програмата за обратно броене, натиснете START. Натискането на START ще започне 3-секундно обратно броене, ще прозвучи звуков сигнал и след това бягашата пътека ще се движи със скорост от 0,8 km/h. Можете да регулирате скоростта и наклона, като натиснете съответните бутони (SPEED/INCLINE).

Чрез натискане на PROGRAMS можете да изберете предварително зададените програми, изброени в таблицата по-долу. Показанието за време е „30:00“. Можете да регулирате стойността на настройката с помощта на бутоните SPEED и INCLINE. Натиснете START, за да стартирате програмата. Програмата е разделена на 16 (дължината на един сегмент е зададено време/16). Когато програмата премине към следващия, се чува звуков сигнал. По време на програмата можете да регулирате скоростта и наклона по всяко време, като използвате подходящи бутони. Можете да натиснете STOP по всяко време, за да спрете програмата.

PROGRAM	SEGMENT	/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2		5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
		2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2

P3		5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
		2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4		5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
		2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5		5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
		2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6		5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
		2	2	4	4	6	6	6	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P7		5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
		0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8		5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
		0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9		5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
		0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10		5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
		0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11		5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
		0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12		5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
		0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	4	5	6	0	0	0

Използвайте бутона PROGRAM, за да изберете програмата FAT, която ще се покаже на дисплея за DISTANCE. Можете да регулирате стойностите с помощта на бутона SPEED. Използвайте MODE, за да потвърдите стойността.

Трябва да зададете данните по-долу:

F1 пол (01 мъжки, 02 женски)

F2 възраст (25 стойност по подразбиране, диапазон на настройка 10 – 99)

F3 височина (170 първоначална стойност, диапазон на регулиране 100 – 200 см)

Тегло F4 (оригинална стойност 70, диапазон на настройка 20 – 150 kg)

F5 резултат

≤19	
= (20-25)	
= (26-29)	Г
≥30	

## HRC

Програмата определя интензивността на тренировката, като засича текущата сърдечна честота, така че потребителят да е в рамките на зададената целева стойност.

Věk	Puls za minutu			Věk	Puls za minutu			Věk	Puls za minutu		
	H	Původní	L		H	Původní	L		H	Původní	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

H - -

L - -

Натиснете бутона PROG, за да изберете HRC, HRC ще се покаже на дисплея DISTANCE. Можете да регулирате стойностите на настройката с помощта на бутоните SPEED и INCLINE. Натиснете MODE, задайте възрастта.

ървоначалната възрастова стойност е 30. След това програмата препоръчва подходящ пулс според таблицата в диапазона 84 – 195. След това задайте максималната скорост, първоначалната стойност е 10 км/ч, диапазонът на настройка е 3,0 - 18,0 км/ч. След това задайте продължителност , стойността по подразбиране е 10:00, диапазонът на настройка е 10:00 - 99:00.

След като зададете всички стойности, натиснете START, за да стартирате програмата. Можете да регулирате скоростта и наклона според съответните бутони.

Програмата ще регулира скоростта според сърдечния ви ритъм и след като достигне максимално зададената стойност, ще започне да регулира наклона. Ако сърдечната честота не бъде открита в продължение на 20 секунди, програмата ще спре.

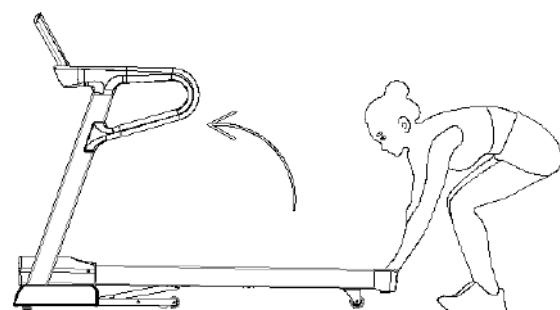
В случай на опасност предпазният ключ може да бъде издърпан, за да спрете незабавно на бягащата пътека. След като извадите ключа, на дисплея ще се покаже "—" и ще прозвучи звуков сигнал. За рестартиране на бягащата пътека е необходимо да поставите предпазния ключ.

### USB PORT

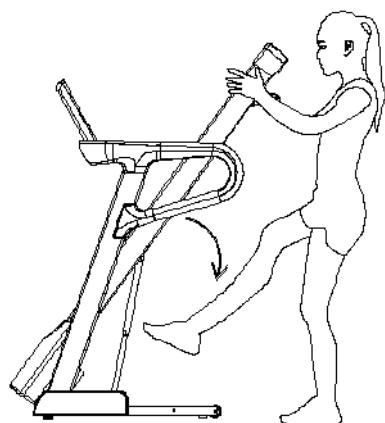
USB портът може да се използва за зареждане на вашия телефон

### MP3

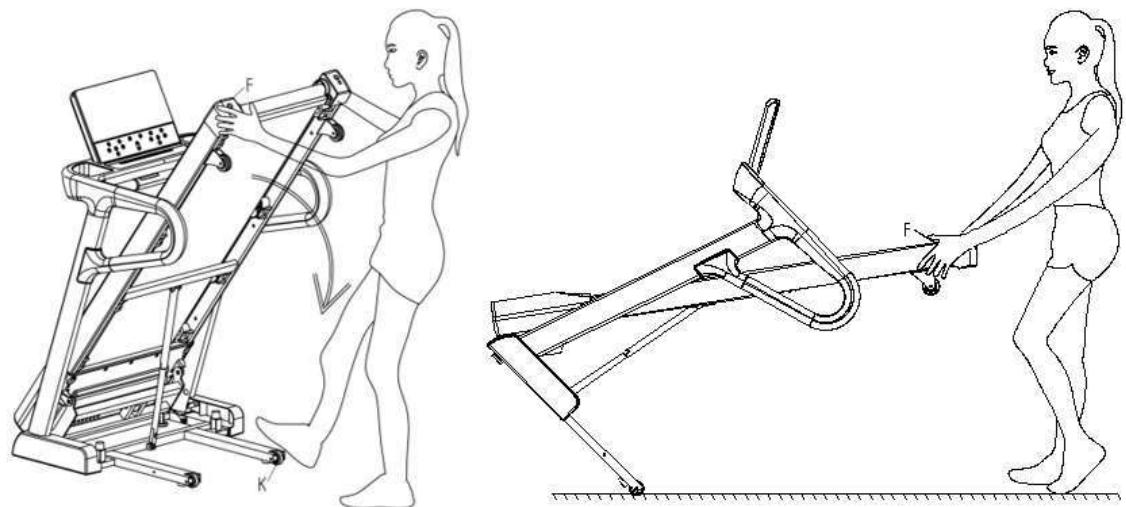
MP3 у



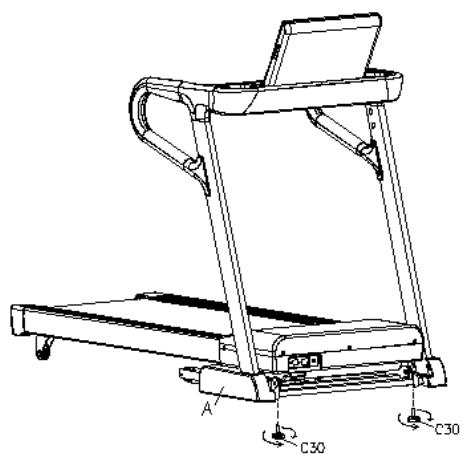
у



Γ Γ



Γ



y



	<b>E01/E13</b>
: Г	<p><b>Грешка</b>  <b>Описание на грешката:</b>          След свързване на захранването електронният дисплей ще покаже "E01"-----комуникационна грешка (контролерът не е получил сигнала на дисплея); дисплеят показва "E13"-----комуникационна грешка (дисплеят не получава сигнала на контролера)</p> <p><b>Методи за ремонт:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комуникацията между дисплея и контролера е блокирана. Проверете всяка част от връзката между дисплея и кабелите на контролера, за да се уверите, че кабелите са свързани правилно. Ако кабелите са свързани неправилно, свържете ги, ако са повредени, сменете ги.</li> <li>2. Сменете повредения дисплей.</li> <li>3. Повреда на сигналната линия на контролера, сменете контролера.</li> </ol>
<b>E02</b>	<p><b>Грешка</b>  <b>Описание на грешката:</b>          Защита от пренапрежение или аномалия на двигателя се показва на дисплея след стартиране.</p> <p><b>Методи за ремонт:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверете дали окабеляването на двигателя е свързано правилно, свържете отново, ако не работи, сменете двигателя.</li> <li>2. Проверете дали контролерът е повреден или е късо съединение, ако е така, сменете контролера.</li> <li>3. Проверете дали захранващото напрежение е по-малко от 50% от номиналното напрежение.</li> </ol>
<b>E03</b>	<p><b>Грешка</b>  <b>Описание на повреда:</b>          След стартиране на дисплея ще се покаже "E03"-----липсва сензорен сигнал</p> <p><b>Методи за ремонт:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ако "E03" се показва за 5-8 секунди след стартиране на двигателя, сигналът на сензора за скорост не се открива.          Проверете дали щепселът на сензора е включен или дали магнитният сензор е счупен или повреден, включете го или сменете магнитния сензор.</li> <li>2. Сигналната линия на сензора на долния контролер е повреден , сменете контролера.</li> </ol>
<b>E04</b>	<p><b>Показва "E04" - детект за наклон или автоматичният тест е неуспешен след стартиране (няма функция за наклон, няма грешка)</b></p> <p><b>Методи за ремонт:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверете дали сигналният кабел на двигателя за наклон е свързан правилно, след това изключете и свържете отново конектора.</li> <li>2. Проверете дали AC кабелът на двигателя за наклон е свързан правилно.</li> <li>3. Проверете дали кабелът е повреден или скъсан, сменете кабела или двигателя</li> <li>4. Сменете контролера.</li> <li>5. Проверете контролния блок.</li> </ol>
<b>E05</b>	<p><b>След стартиране на дисплея ще се покаже "E05" - свръхтокова защита.</b></p> <p><b>1. Възможна причина е твърде голяма стойност на тока поради превишаване на номиналния товар.</b></p> <p><b>2. Определена част от бягащата пътека е заседнала, моторът не може да се върти, товарът е твърде голям,токът е твърде голям.</b></p> <p><b>3. Проверете за необичайни шумове или миризми на изгорялопокато двигателят работи. Сменете двигателя.</b></p> <p><b>4. Проверете дали има миризма на изгоряло от контролер, ако е така, сменете контролера.</b></p>

<p><b>E06</b></p> <p>Грешка Описание на грешката: Ако дисплеят показва „E06“ след стартиране, това обикновено означава, че веригата на двигателя е прекъсната Методи за ремонт: 1. Свържете отново двигателя. 2. Прекъсната вътрешна верига на двигателя, сменете двигателя. 3. Г работи без товар, токът е твърде нисък</p>	<p><b>E08</b></p> <p>Грешка Описание на повреда: Дисплеят показва "E08" след стартиране - 24C02 памет грешка (с драйвер 24C02) Методи за ремонт: 1. IC паметта не е поставена на място, поставете в леглото на IC и обърнете внимание на позицията на PIN1. 2. IC паметта е повредена или съответната веригата е дефектна, сменете IC паметта или сменете контролера.</p>
<p><b>E10</b></p> <p>Грешка Описание на грешката: Ако след стартиране на дисплея се появи „E10“, това обикновено означава незабавно късо съединение на двигателя. Методи за ремонт: 1. Въртящият момент на двигателя е твърде висок, регулирайте потенциометъра на въртящия момент в подходящата позиция. 2. Вътрешно късо съединение на двигателя, сменете двигателя. 3. Зъбното колело е блокирало, регулирайте зъбното колело или добавете смазочно масло.</p>	

Съхранявайте бягащата пътека на сухо и сенчесто място. Пазете от прах. Изключвате винаги от контакта. Животът и безопасността на устройството могат да бъдат гарантирани само ако редовно проверявате продукта за повреди или износване.

Никога не отстранявайте защитните капаци.

Бягащата пътека е предназначена само за употреба на закрито, не използвайте във влажни помещения. Редовно проверявайте затягането на всички винтове и гайки.

Г , у Г  
Г Г

" Преди всяка употреба се уверете, че няма предмети наоколо, които пречат на потребителя да се движи свободно.

" Преди всяка употреба проверете дали лентата за бягане е добре позиционирана или износена.  
„След всяка употреба забърсвайте влагата.

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

" Почистете 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.

• Смажете всички метални краища със защита от корозия.

• Проверете нивото на АА батерията в конзолата, сменете я, ако е необходимо.

• Почистете работната повърхност.

Не препоръчваме извършването на модификации/корекции.

Използването на каквото и да е средства, различни от почистващ препарат или силиконово олио, може да намали живота на продукта.

Моля, консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Той да ви препоръча честотата, интензивността и продължителността на упражнението въз основа на вашата възраст и здравословно състояние. Ако почувстувате болка или стягане в гърдите, неравномерен пулс, световъртеж или друг дискомфорт – моля, спрете незабавно! Ако използвате бягащата пътека често, можете да изберете нормална скорост на ходене или скорост на джогинг. Ако нямаете опит или не сте сигурни коя е най-добрата начална скорост за вас, вижте данните по-долу:

1	- 3.0 km/h	-	ф	гу
3.0	- 4.5 km/h	ф		
4.5	- 6.0 km/h	,		
6.0	- 7.5 km/h			
7.5	- 9.0 km /h	Г	Г	
9.0	- 12.0 km/h	Г		
12.0	- 14.5 km/h		Г	
14.5 km/h	ф	Г		
:				
•		6	/	-
• Г		8	/	-

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 как 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

Първо, научете как да работите с машината. 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 тренирате 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 трудността с помощта на скорост изглежда недостатъчно, можете да увеличите трудността, като регулирате наклона. Постепенното увеличаване на ъгъла на наклона може значително да повлияе на трудността на упражненията.

**МЕТОД ЗА ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ** – Това упражнение помага за по-бързото изгаряне на калории. Първо упражнявайте 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. Следователно по време на реклами се изразходват повече калории. 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.

Добра идея е да правите упражнения за загряване преди тренировка. Загретите мускули са по-гъвкави. Прекарайте 5-10 минути в упражнения. Основните упражнения за загряване са посочени на снимките по-долу.



#### Předklon

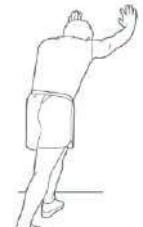
Mírně prohněte kolena a předkloňte se. Povolte záda a ramena. Snažte se dosáhnout na prsty u nohou. Vydržte 10 – 15 vteřin a třikrát opakujte.



#### Protažení stehen

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.



### Protažení lýtek a Achillových šlach

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

### Protažení 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 hýzdímu. Pokračujte, dokud neucítíte napětí ve stehenních svalech. Vydržte 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát u obou nohou.

### Protažení krejčovského svalu

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

Съхранявайте бягашата пътека в чиста и суха среда. Уверете се, че превключвателят на захранването е изключен и бягашата пътека не е включена в контакта.

" 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 неправилна употреба на бягашата пътека.

" Преди да започнете тренировка на бягаша пътека, консултирайте се с вашия лекар. 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.

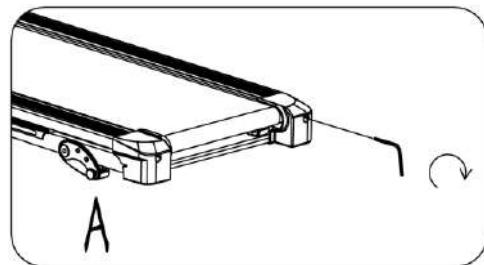
" Моля, прочетете внимателно следните съвети и инструкции за упражнения. Ако почувствате болка, гадене, задух или други здравословни проблеми по време на тренировка, незабавно спрете тренировката. Ако болката продължава, незабавно посетете лекар.

" Тази бягаша пътека не е подходяща за професионална употреба. Също така не може да се използва за медицински цели.

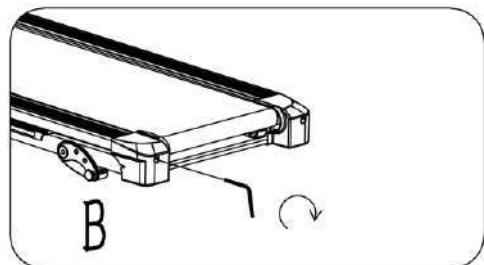
" Сензорът за сърдечен ритъм не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за вашия среден сърдечен ритъм и всеки предложен сърдечен ритъм не е медицински обвързващ. Измерените данни може да не са винаги точни поради неконтролириеми човешки фактори и фактори на околната среда.

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

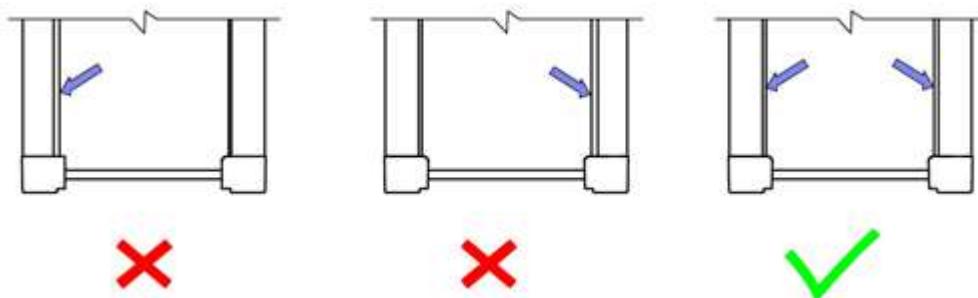
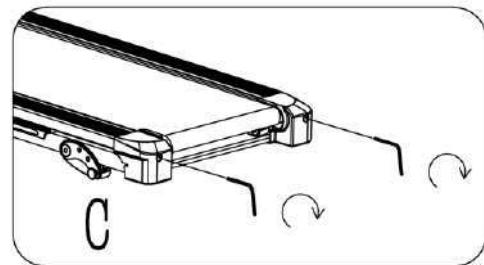
Ако лентата се отклонява надясно, завъртете десния регулиращ винт  $\frac{1}{4}$  оборот по часовниковата стрелка и левия регулиращ винт  $\frac{1}{4}$  оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете процедурата, докато се центрира. Следвайте инструкциите на фигура А.



Ако лентата се отклони наляво, завъртете левия регулиращ винт  $\frac{1}{4}$  оборот по часовниковата стрелка и завъртете десния регулиращ винт  $\frac{1}{4}$  оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете процедурата, докато се центрира. Следвайте инструкциите на фигура В.



Лентата на бягащата пътека ще се разхлаби с времето. За да затегнете отново, завъртете двата винта на пълен оборот. Проверете напрежението. Повторете тази процедура, докато лентата се затегне правилно. Внимавайте да затегнете двата винта еднакво. Следвайте фигура С.



Преди първа употреба проверете смазването на ремък, нанесете смазващо ол, ако е необходимо. Смазването на лентата на бягащата пътека и платформата за бягане е от ключово значение, тъй като триенето значително влияе върху цялостната продължителност на живота и работоспособността на устройството. Затова препоръчваме да не пренебрегвате редовното нанасяне на лубрикант.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Винаги изключвайте уреда от електрическата мрежа преди почистване, смазване или поддръжка.

Препоръчителна честота на смазване:

Потребител (< 3 часа седм.)

На всеки 6 месеца

Потребител (> 3 часа на седмица)

Потребител (стреме от 5 часа на седмица)

:

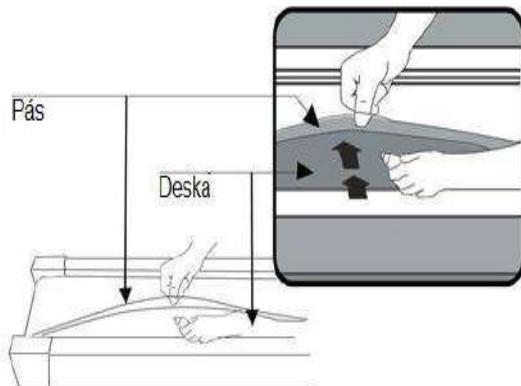
Повдигнете лентата от едната страна и нанесете лубрикант, след което го разнесете върху цялата област с кърпа. Нанесете и от другата страна.

Всички движещи се части трябва да се движат свободно и тихо. Ненормалното движение може да навреди на безопасността на продукта. Проверявайте и затягайте редовно всички винтове. Правилната и редовна поддръжка удължава живота на бягащата пътека.

Преди всяко смазване на бягащата пътека първо тествайте маслени 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 върху под лентата се е образувал фин маслен филм.

#### **ВНИМАНИЕ!**

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

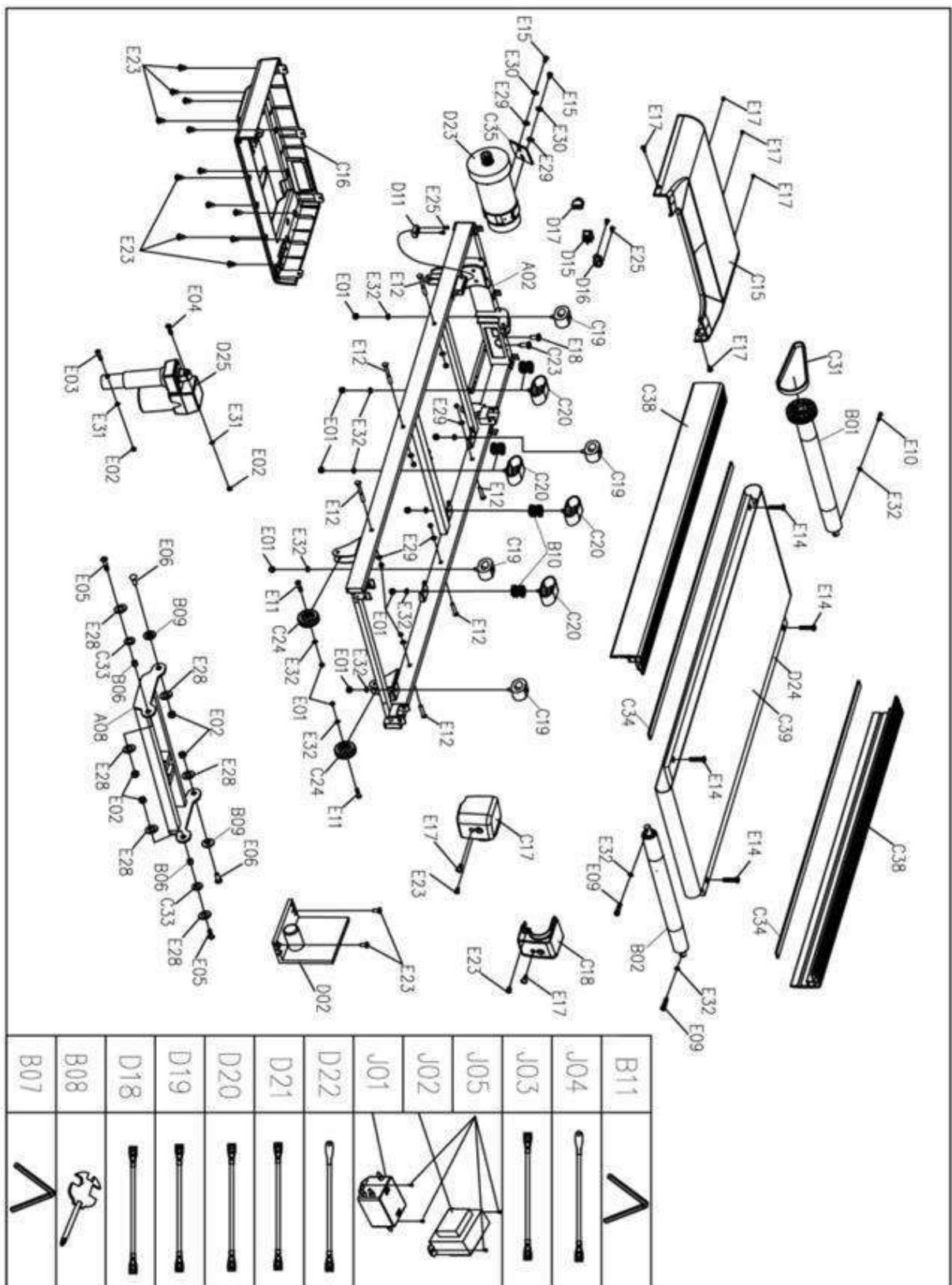


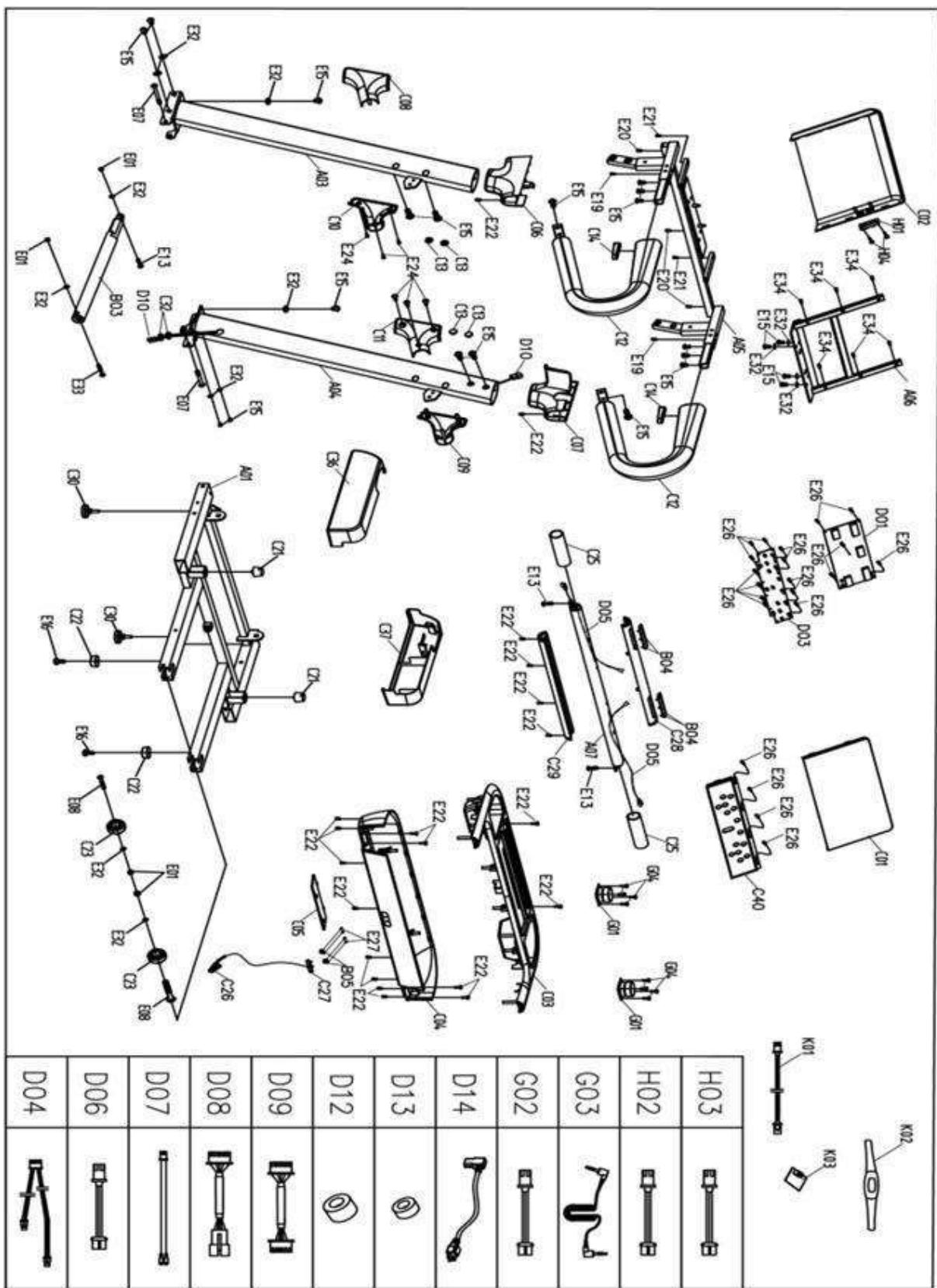
## SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn	Název	Specifikace	Ks	Ozn	Název	Specifikace	Ks
A01	Rám základny		1	B11	#6 klíč		
A02	Hlavní rám		1	C01	Horní kryt LED displeje		1
A03	Levý sloupek		1	C02	Spodní kryt panelu		1
A04	Pravý sloupek		1	C03	Horní kryt panelu		1
A05	Rám konzole		1	C04	Spodní kryt panelu		1
A06	Rám ovládacího panelu		1	C05	Prostřední a spodní kryt panelu		1
A07	Rám madel		1	C06	Levý kryt displeje		1
A08	Sestava zvedacího rámu		1	C07	Pravý kryt displeje		1
B01	Přední válec	Φ50*t3.0*562	1	C08	Levý vnější kryt sloupku		1
B02	Zadní válec	Φ46*t3.0*560	1	C09	Pravý vnější kryt sloupku		1
B03	Píst		1	C10	Levý vnitřní kryt sloupku		1
B04	Destička pulsu		4	C11	Pravý vnitřní kryt sloupku		1
B05	Pružina bezpečnostního zámku		2	C12	Pěnové madlo		2
B06	Objímka		2	C13	Krytka šroubu		4

B07	Klíč 5#		1	C14	Krytka madel		2
B08	Křížový šroubovák		1	C15	Horní kryt motoru		1
B09	Objímka		2	C16	Spodní kryt motoru		1
B10	Pružina 1		4	C17	Levý zadní kryt		1
C18	Pravý zadní kryt		1	C40	Základní deska tlačítek		1
C19	Tlumící podložka		4	D01	Displej		1
C20	Tlumící podložka		4	D02	Základní deska		1
C21	Tlumící podložka		2	D03	Základní deska tlačítek		1
C22	Nožička		2	D04	Horní kabel detektoru pulsu		1
C23	Transportní kolečka		2	D05	Spodní kabel detektoru pulsu		2
C24	Nastavitelný válec		2	D06	Horní kabel bezpečnostního vypínače		1
C25	Pěnová madla		2	D07	Spodní kabel bezpečnostního vypínače		1
C26	Bezpečnostní spona		1	D08	Horní kabel displeje		1
C27	Bezpečnostní zámek		1	D09	Prostřední kabel displeje 1		1
C28	Horní kryt destiček pulsu		1	D10	Spodní kabel displeje		1
C29	Spodní kryt destiček pulsu		1	D11	Senzor magnetu		1
C30	Nastavitelné nožičky		2	D12	Magnetický kroužek		1
C31	Řemenovka		1	D13	Jádro		1
C32	Kruhová zástrčka kabelu		2	D14	Napájecí kabel		1
C33	Plastová těsnění		2	D15	Vypínač		1
C34	EVA podložka	1190*20*2.0	2	D16	Zásuvka		1
C35	EVA podložka	80*64*3.0	1	D17	Ochrana proti přetížení		1
C36	Levý spodní kryt		1	D18	AC samostatný kabel	Délka 200, modrý	1
C37	Pravý boční kryt		1	D19	AC samostatný kabel	Délka 200, hnědý	2
C38	Bočnice		2	D20	AC samostatný kabel	Délka 350, hnědý	1

C39	Běžecký pás		1				
D21	AC samostatný kabel	Délka 350, modrý	1	E13	Imbusový šroub	M8*30	3
D22	Uzemňovací kabel	Žluto zelená	1	E14	Imbusový šroub	M8*25	4
D23	DC motor		1	E15	Imbusový šroub	M8*15,	24
D24	Běžecká deska		1	E16	Křížový šroub	M5*16	2
D25	Motor náklonu		1	E17	Křížový šroub	M5*12	7
E01	Maticce	M8	20	E18	Křížový šroub	M5*8	1
E02	Maticce	M10	6	E19	Křížový šroub	ST4.2*30	2
E03	Imbusový šroub	M10*90,	1	E20	Křížový šroub	ST4.2*25	3
E04	Imbusový šroub	M10*45	1	E21	Křížový šroub	ST4.2*20	2
E05	Imbusový šroub	M10*30	2	E22	Křížový šroub	ST4.2*12	20
E06	Imbusový šroub	M10*30	2	E23	Křížový šroub	ST4.2*12	17
E07	Imbusový šroub	M8*80	2	E24	Křížový šroub	ST4.2*15	6
E08	Imbusový šroub	M8*70	2	E25	Křížový šroub	ST2.9*8	4
E09	Imbusový šroub	M8*65	2	E26	Křížový šroub	ST2.9*6.0	21
E10	Imbusový šroub	M8*55	1	E27	Křížový šroub	ST2.5*6	4
E11	Imbusový šroub	M8*40	2	E28	Velká podložka	ø10*ø26*2.0	6
E12	Šroub s krkem	M8*35	6	E29	Plochá podložka	8	8
E30	Pružná podložka	8	2	E33	Imbusový šroub	M8*45	1
E31	Podložka se zuby	10	2	E34	Křížový šroub	ST4.2*15	6
E32	Podložka se zuby	8	27				





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.

,

## **Общи положения и дефиниции на термини**

Настоящите гаранционни условия и редът за рекламиации уреждат условията и обхват на гаранцията, предоставена от продавача за стоките, доставени на купувача, както и реда за разглеждане на рекламиации, 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 склучва 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.

Правният гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не е засегнат. С Гаранцията за качеството на стоката, Продавачът гарантира, че доставените Стоки за определен период от време са подходящи за редовна или договорена употреба и че Стоките ще поддържат редовни или договорни функции.

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 рекламиация 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 рекламирана 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 сериен 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 изиска 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 дефектирани 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](http://www.yako.bg)  
[www.insportline.bg](http://www.insportline.bg)