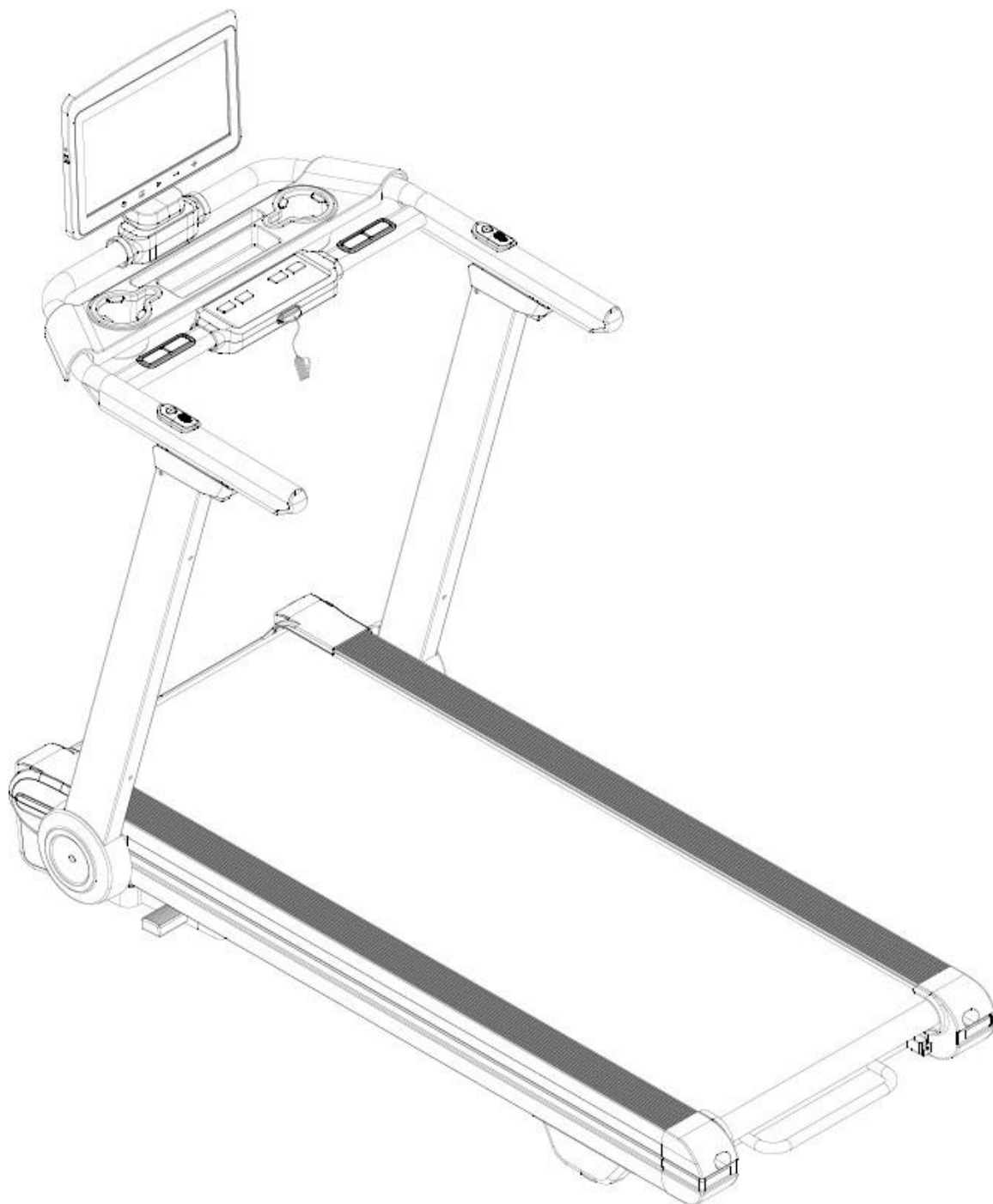




Ръководство за употреба– БГ
IN 28767 Бягаща пътека inSPORTline ZenRun 120



Съдържание

Инструкции за безопасност.....	3
Спецификации.....	4
Описание на продукта.....	5
Списък с части	5
Чертеж.....	8
Сглобяване	9
Конзола	12
Описание на програмите	17
Кодове грешки.....	20
Употреба.....	21
Поддръжка и съхранение	22
Периодична поддръжка	22
Безопасна тренировка.....	22
Преди тренировка.....	23
Загряваща фаза	24
Съхранение	24
Важни съобщения.....	24
Регулиране на бягащата пътека	25
Смазване на бягащата пътека	25
Опазване на околната среда	26
Гаранционни условия и рекламации.....	26

SevenSport s.r.o. си запазва правото да прави каквито и да било промени и подобрения на своя продукт без предизвестие. Посетете нашите уебсайт адреси: www.yako.bg и 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 клипс/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 може да тренира на бягащата пътека.

„Винаги регулирайте скоростта постепенно, не прекалено рязко.

" В случай на опасност натиснете аварийния бутон или издърпайте предпазния клипс/ключ. " С лизайте от бягащата пътека, само когато е спряла напълно.

" Следвайте всички инструкции за сглобяване. Сглобяването може да се извършва само от възрастен.

" 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 състояния, 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. Ако се появят остри ръбове, спрете да използвате лентата.

" Поставете бягащата пътека само върху равна, суха и чиста повърхност. Поддържайте безопасно разстояние от поне 0,6 m от други предмети. 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.

" 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 релси с неплъзгаща повърхност, преди да стартирате бягащата пътека.

„Не правете упражнения 40 минути след хранене.

„Първо загрейте мускулите си с подходящи упражнения, за да намалите риска от спазми. " Не поставяйте предмети в отвори и контакти.

" Извършвайте поддръжка редовно и следвайте препоръките от ръководството, за да удължите живота на продукта.

" Не правете неотризириани модификации на устройството.

" Упражнявайте се разумно и не се претоварвайте 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 си 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 защитен 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 коланът не се използва, извадете предпазния ключ, за да предотвратите неправилна употреба на машината.

" Работна температура: 5–40 °C "

Товароносимост: 150 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.

Превишаването на времето за трениране или интензивността на тренировката може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако почувствате гадене, незабавно спрете да тренирате!

Спецификации

Захранване: 220V~AC	Работна температура: 0-40°C
Скорост: 0.8-22 km/h	Наклон: 12 нива
Максимално тегло на потребителя: 150 кг	Показване на разстояние: 0.00-99.9 км
Показване на калории: 0-9999 kcal	Показване на време: 00:00-99:59 (мин)
Показване на пулс: 50-200 удара/мин	Площ за бягане: 520*1500 мм
Unfolded size: 1750*830*1530 mm	Размери в сгънато състояние: 1800*910*380 мм

Описание на продукта

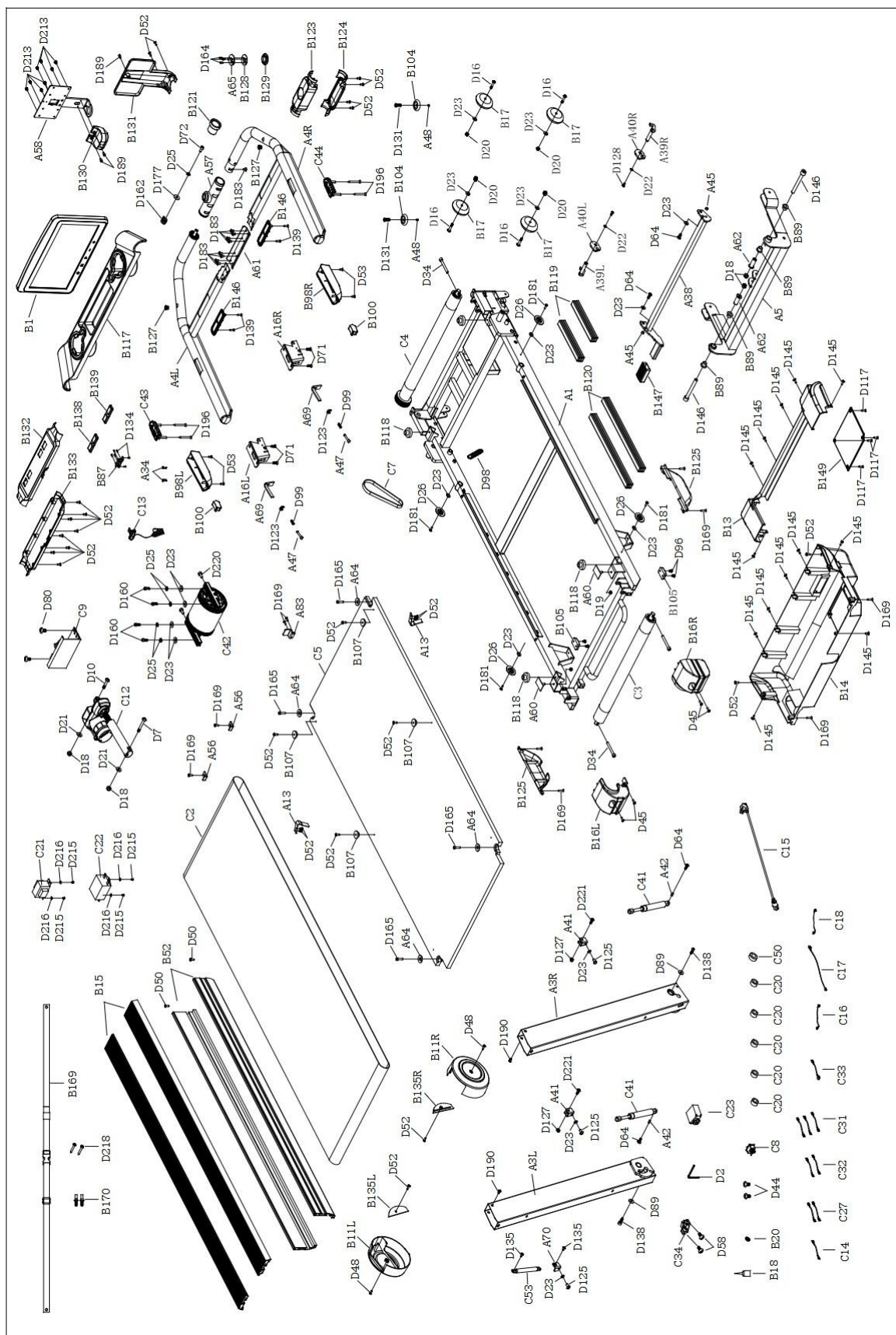


Списък на частите

Metal parts					
No.	Name	Qty.	No.	Name	Qty.
A1	Main frame	1	A42	Left connecting frame	2
A3L	Left post	1	A45	Right connecting frame	2
A4R	Right post	1	A47	Clamp	2
A4L	Left handle	1	A48	Spacer	2
A4R	Right handle	1	A56	Side rail cover holder	2
A5	Incline frame	1	A57	Folding console frame	1
A13	Spacer	2	A58	Console holder	1
A16L/R	Folding handle joints	2	A60	Reinforcing plate	2
A34	Safety key	2	A61	Handle connector	1
A38	Folding pedal holder	1	A62	Incline axis screw	2
A39L	Left hook	1	A64	Safety washer	4
A39R	Right hook	1	A65	Washer	1
A40L	Left connecting bracket	1	A69	Folding lever	2
A40R	Right connecting bracket	1	A70	Handle post holder	1
A41	Clamp	2	A83	Motor cover holder	1

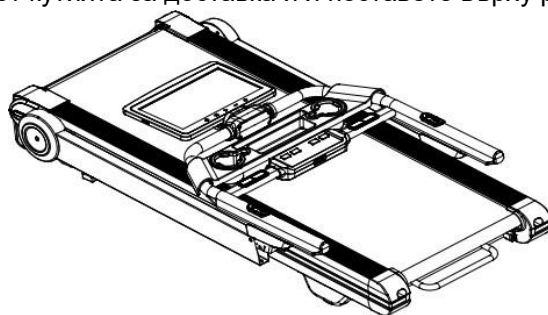
Plastic parts					
No.	Name	Qty.	No.	Name	Qty.
B1	Console	1	B120	Long cushion	2
B11 L/R	Left/Right side cover	1	B121	Console support	1
B13	Upper motor cover	1	B123	Console holder upper support	1
B14	Lower motor cover	1	B124	Console holder lower support	1
B15	Side rail	2	B125	Adjustable wheel cover	2
B16L	Left end cap	1	B127	Bushing	2
B16R	Right end cap	1	B128	Nylon washer	1
B17	Adjustable wheel	4	B129	Console mechanism case	1
B18	Silicone oil	1	B130	Console holder front cover	1
B20	Round plug	1	B131	Console holder rear cover	1
B52	Fixed side rail	2	B132	Control panel upper cover	1
B87	Safety key pin	1	B132-1	Panel button cover	1
B89	Incline bearing	4	B133	Control panel lower cover	1
B98 L/R	Left/Right handle cover	1	B135L/R	Side panel attachment	1
B100	Folding button	2	B138	Buttons (prog+start)	1
B104	PU cylinder	2	B139	Buttons (stop+mode)	1
B105	Reinforcement plate	2	B146	Pulse detector sensor	2
B107	Side panel dishing	4	B147	Folding pedal	1
B117	Bottle holder	1	B149	Motor bottom cover attachment	1
B118	Rubber cushion	4	B169	Fixing strap	1
B119	Short cushion	2	B170	Dowel	2
Electronic and moving parts					
No.	Name	Qty.	No.	Name	Qty.
C2	Running belt	1	C21	Inductor	1
C3	Rear roller	1	C22	Filter	1
C4	Front roller	1	C23	Overload protection	1
C5	Running board	1	C27	Cable (blue) 300	2
C7	Multi grove belt	1	C31	Cable 300 (brown) 150	3
C8	Power button	1	C32	Cable (blue) 150	2
C9	Control unit	1	C33	Ground cable	1
C12	Incline motor	1	C34	Socket	1
C13	Safety key	1	C41	Piston	2
C14	Cable (brown) 300	1	C42	Brushless motor	1
C15	Power cable	1	C43	Left quick selection button	1
C16	Upper console cable	1	C44	Right quick selection button	1
C17	Bottom cable	1	C50	Magnetic ring	1

C18	Middle cable	1	C53	Hydraulic piston	1
C20	Magnetic ring	5			
Aseembly material					
No.	Name	Qty.	No.	Name	Qty.
D2	Allen key T6	1	D96	Bolt M6x12 mm	4
D7	Bolt M10x60	1	D98	Expansion spring	1
D10	Bolt M10x45	1	D99	Compressed spring	2
D16	Bolt M8x15	4	D117	Bolt ST4.2x16 mm	4
D18	Nut M10	4	D123	C ring ø5	2
D19	Nut M6	2	D125	Bolt M8x10 mm	3
D20	Nut M8	4	D127	Matice M8	2
D21	Flat washer M10	2	D128	Bolt M6x12 mm	2
D22	Flat washer M6	2	D131	Bolt M8x22 mm	2
D23	Flat washer M8	17	D134	Bolt ST3.0x8 mm	6
D25	Spring washer M8	5	D135	Bolt M6x10 mm	2
D26	Washer	4	D138	Bolt M8x15 mm	2
D34	Bolt M8x60mm	3	D139	Bolt ST4.2x25 mm	4
D44	Bolt M5x12mm	2	D145	Bolt M5x16 mm	13
D45	Bolt M5x15mm	4	D146	Bolt M10x60 mm	2
D48	Bolt ST4.2x19mm	2	D160	Bolt M8x30 mm	4
D50	Bolt ST4.2x25mm	2	D162	Spring ø25	1
D52	Bolt ST4.2x16mm	26	D164	Bolt M4x12 mm	3
D53	Bolt ST4.2x25mm	4	D165	Bolt M6x35 mm	4
D58	Bolt ST3.5x16mm	2	D169	Bolt ST4.2x16 mm	10
D64	Bolt M8x20mm	4	D117	Large flat washer M8	1
D71	Bolt M8x15mm	4	D181	Bolt M4x16mm	4
D72	Bolt M8x25mm	1	D183	Bolt M6x8 mm	9
D80	Bolt M5x8mm	2	D189	Bolt M5x10 mm	3
D89	M8 washer	2	D190	Bolt M6x12 mm	2
D216	M4 spring washer	4	D196	Bolt ST4.0x60 mm	4
D218	Bolt ST5.5x40mm	2	D213	Bolt M5x16mm	8
D220	Bolt M8x15mm	2	D215	Bolt M4x6 mm	4
D221	Bolt M8x25mm	2			



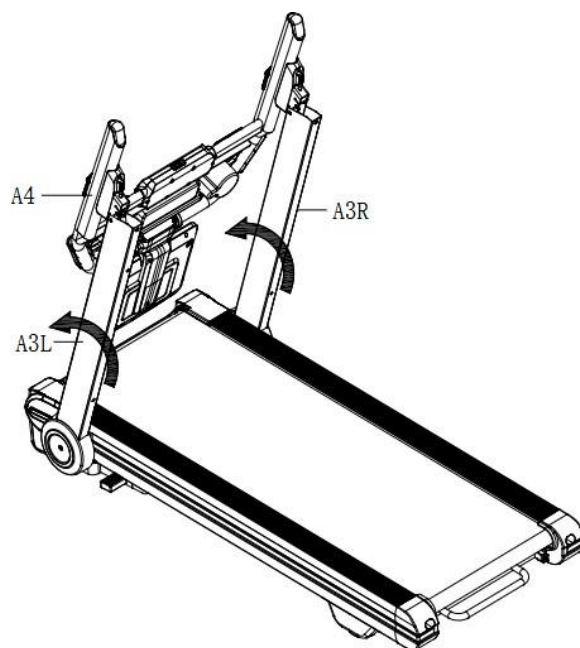
Сглобяване

Извадете бягащата пътека от кутията за доставка и я поставете върху равна, твърда и чиста



повърхност.

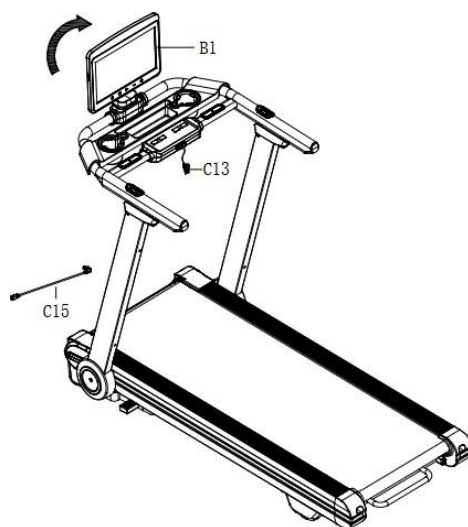
Хванете дръжките (A4) и повдигнете стойките(A3L/A3R)докато чуete щракване.



Хванете дръжките (A4)и ги натиснете надолу,докато чуete щракване. Завартете конзолата до правилния ъгъл.

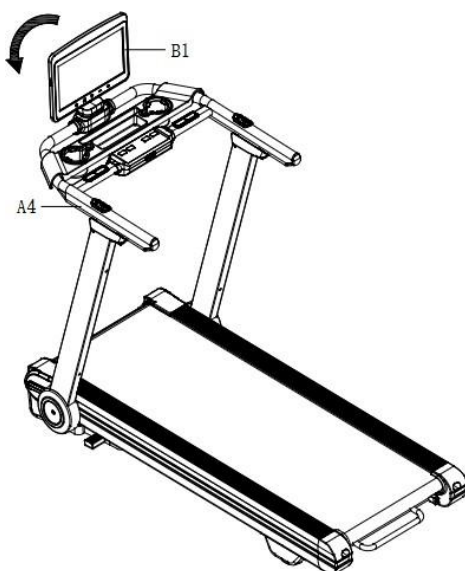


Свържете захранващият кабел (C15) и поставете предпазния ключ(C13).

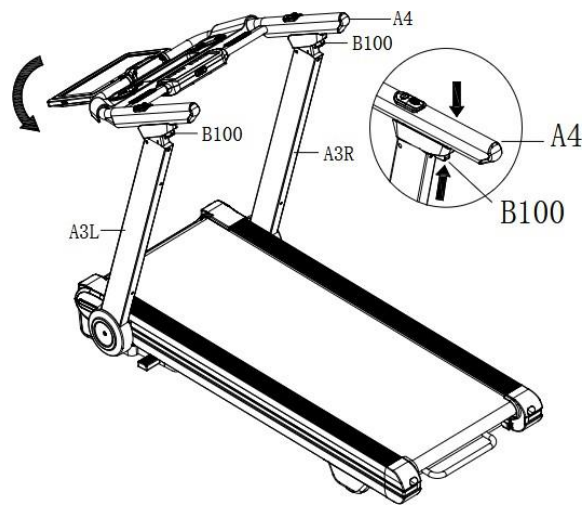


Сгъване

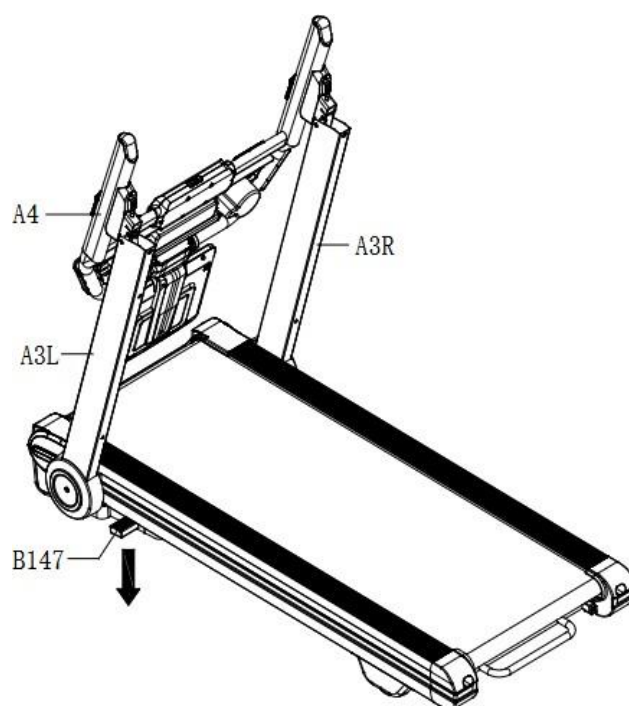
Завъртете дисплея на конзолата (B1) така, че да е хоризонтален с дръжките(A4).



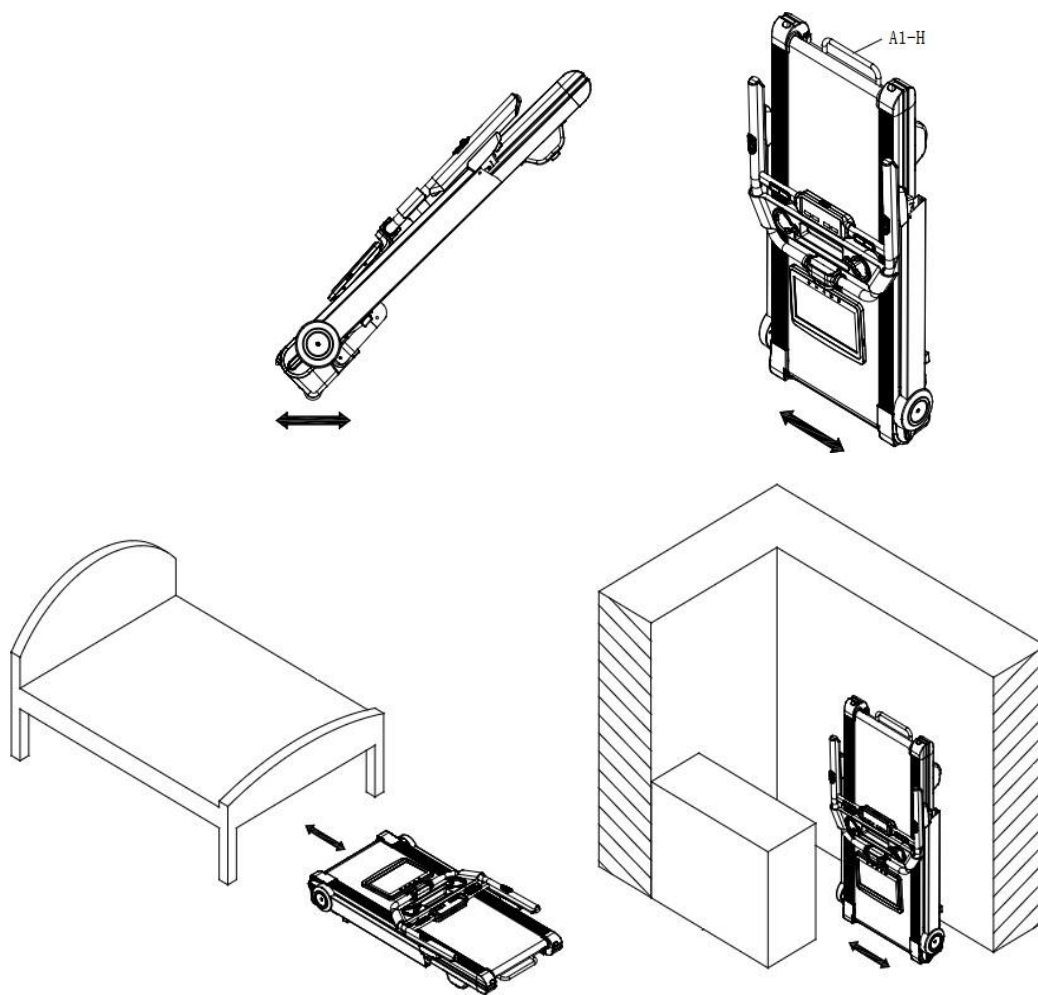
Едновременно натиснете бутоните по дръжките (B100) и натиснете дръжките (A4)надолу. След като дръжките се освободят от ключалката, натиснете ги вертикално надолу към стойките (A3L/A3R).



Натиснете (B147), и стойките (A3L/A3R) ще се сгънат хоризонтално спрямо повърхността за бягане.



Можете да управлявате бягащата пътека с помощта на дръжките (A1-H).



За да закрепите бягащата пътека, докато е изправена, използвайте ремъци, които да прикрепите към стената на височина приблизително 140 cm и на разстояние 86 cm една от друга.

Рамката трябва да бъде поставена по протежение на стената и на място, недостъпно за деца и животни. Закрепете рамката със стойка.

Предупреждение: Не позволявайте на деца да играят около сгънатата машина. Машината не е играчка.



Конзола



Бутони

Старт

Натиснете бутона, за да стартирате програмата.

Ако натиснете бутона по време на замявката, ще пропуснете замявката и ще влезете директно в тренировката.

Ако натиснете бутона за стартиране по време на пауза, ще стартирате паузата.

Стоп

Натиснете бутона, когато програмата работи, програмата ще спре, скоростта ще намалее до 0, наклонът ще остане в зададената позиция.

Натиснете два пъти бутона, за да изключите програмата. Както скоростта, така и наклонът ще се превключат на 0.

Програми

Натиснете бутона в режим на готовност, за да влезете в интерфейса за избор на програма: GOAL (отброяване), HILL (персонализирана програма), RANDOM INCLINE (произволен наклон).

Режим (MODE)

Активен само в настройките на програмата.

Можете да превключвате между профили на наклон и скорост, като натиснете бутона MODE.

Бързо регулиране на скоростта (QUICK SPEED)

Когато програмата работи, можете да използвате бутоните, за да настроите скоростта на 5 км/ч, 10 км/ч, 15 км/ч.

Бързо регулиране на наклона (QUICK INCLINE)

Когато програмата работи, можете да използвате бутоните, за да регулирате наклона до ниво 5, ниво 10, ниво 15.

Ключ за безопасност

Ако предпазният ключ не е поставен, конзолата ще покаже „МОЛЯ, ПОСТАВЕТЕ БЕЗОПАСНИЯ КЛЮЧ“.

Копче за регулиране на наклона и силата на звука

Когато бутонът е червен, вие променяте настройката на наклона (завъртете напред, за да увеличите нивото с 1, завъртете назад, за да намалите нивото с 1).

Когато бутонът е зелен, вие променяте настройката за сила на звука. (завъртете напред, за да увеличите звука, завъртете назад, за да намалите звука).

Копче за регулиране на скоростта

Когато бутонът е червен, вие променяте скоростта (завъртете напред, за да увеличите скоростта с 0,1 км/ч, завъртете назад, за да намалите скоростта с 0,1 км/ч).

Когато бутонът е зелен, вие променяте скоростта (завиването напред увеличава скоростта с 1 км/ч, завиването назад намалява скоростта с 1 км/ч).

Бутони на конзолата

Бутон за захранване



Натиснете бутона в режим на готовност, за да изключите конзолата. Ако конзолата е изключена, натиснете бутона, за да я включите.

Стоп



Ако програмата работи, натиснете бутона, за да поставите програмата на пауза. Скоростта ще намалее до 0, наклонът ще остане.

Ако дадена програма е на пауза, натиснете бутона 2 пъти, за да спрете програмата. Скоростта и наклонът ще се върнат на 0.

Старт  Натискането на бутона ще стартира програмата.

Ако натиснете бутона по време на замявката, ще пропуснете замявката.

Ако натиснете старт по време на програма на пауза, ще стартирате програмата на пауза.

Скорост

Натиснете, за да увеличите/намалите скоростта с 0,1 км/ч.

Сензорни бутони на дисплея

Регулиране на наклона

Натиснете бутона, за да увеличите/намалите наклона с 1 ниво.



Натиснете бутона,  за да регулирате бързо наклона до ниво: 1, 3, 6, 9, 12, 15.

Регулиране на скоростта



Натиснете бутона,  за да увеличите/намалите скоростта с 0,1 км/ч.

Натиснете бутона за бърз избор, за да зададете скорост на: 1 км/ч, 3 км/ч, 5 км/ч, 7 км/ч, 9 км/ч, 11 км/ч, 13 км/ч, 15 км/ч.

Медия

С натискане на бутона в режим на готовност имате две възможности за избор: приложение и връзка с устройството.

Apps



YouTube, Netflix, Disney +, Amazon Prime Video, Facebook, Twitter, Instagram, Spotify, Kinomap

Екран



iOS

Бягащата пътека и смарт устройството трябва да са свързани към една и съща WiFi мрежа. Изберете Screen Mirroring и изберете Device-XXX.

Android

Бягащата пътека и смарт устройството трябва да са свързани към една и съща WiFi мрежа. Сканирайте QR кода или потърсете приложението ANPLUS Screen Mirroring. Изтеглете приложението, отворете приложението и потърсете Device-XXX. След това изберете Start Mirroring.



HDMI



Натиснете  и след това  за да активирате функцията.

След като устройството е свързано, дисплеят ще превключи в режим готовност.

Bluetooth връзка



По подразбиране Bluetooth е изключен. Някоя програма не може да бъде включена, включете Bluetooth търсене на вашето устройство. Стартирайте Bluetooth на бягащата пътека и свържете устройството.

Ако удвояването е успешно се показва  на дисплея, ако удвояването не е успешно се показва

иконата  на дисплея.

Профил



Натиснете бутоните profile или бутоните за наклон и скорост, за да промените скоростта/наклона. Задайте 30 сегмента.

Ако зададете продължителността на програмата, дължината на един сегмент ще бъде зададеното време/30. Ако не зададете продължителността на програмата, дължината на един сегмент ще бъде 1 минута.

Програми

Режим за пестене на енергия

След 30 минути бездействие, конзолата автоматично преминава в енергоспестяващ режим. Можете да събудите конзолата, като натиснете произволен бутон.

Загряване

Загрявката започва преди стартиране на тренировъчната програма, продължителността на загрявката е 3 минути. Можете да пропуснете загрявката.

Загрявката започва със следните програми: HILL, RANDOM INCLINE, SPEED, INTERVAL, GERKIN, HRC.

Тренировка

Информацията за наклона, скоростта се показва или се променя динамично по време на тренировка.

Програма на пауза

Натиснете STOP, за да спрете програмата на пауза. Докато програмата е на пауза, не можете да регулирате скоростта или наклона.

Ако програмата FITNESS TEST работи, натиснете STOP, за да се покаже резюмето на тренировката. Ако програмата VISION RUN работи, натиснете STOP, за да поставите видеото на пауза.

Фаза на охлаждане

Фазата на охлаждане следва след края на програмите: HILL, RANDOM INCLINE, SPEED, HIIT, CUSTOM, GERKIN.

Продължителността е 3 минути, натиснете SKIP, за да пропуснете фазата и се показва резюмето на упражнението.

Скорост:

03:00 – 02:00: 40% от зададената скорост на програмата

02:00 – 01:00: 30% от зададената скорост на програмата

01:00 – 00:00: 20% от зададената скорост на програмата

Обобщение:

След завършване на тренировката се показва резюме. Резюмето се показва и ако програмата е на пауза за повече от 3 минути.

За програмата ARMY се показва само успех или неуспех.

За програмата MARATHON резултатът се извежда в зависимост от зададените критерии.

Споделяна с приложението



Чрез натискане на бутона СПОДЕЛЯНЕ можете да споделите резултатите с избраното от вас приложение.

Дисплей

Разстояние	Единица: метрични КМ, IM обхват: 0,0 ~ 999,9 Програма за обратно броене: стойността ще бъде извадена от зададената стойност Други програми: стойността ще бъде добавена
Време	Единица: мин,секунди Диапазон: 00:00 ~ 99:59 Показване на данни: изминало време, време за обратно броене, оставащо време Програма за обратно броене: стойността ще бъде извадена от зададената стойност Други програми: стойността ще бъде добавена, макс. стойност е 99:59, след достигане на максимална стойност, времето ще се отчита от 00:00.

Калории	Единица: kcal Диапазон: 0 ~ 9999 Показване на данни: MET - без единица, калории, изгорени калории/час, надморска височина - единица метри/фут Програма за приспадане: стойността ще бъде извадена от зададената стойност. Други програми: стойността ще бъде добавена
Сърдечен ритъм	Единица: удари в минута Диапазон: 40 ~ 220 Настройките: 40 ~ 200 Показване на данни: текуща, средна, максимална сърдечна честота
Темпо	Единици: мин/км Диапазон: 2:30 ~ 120:00
Наклон	Единици: level ниво Диапазон: 0 – 15
Скорост	Единица: km/h, mph Обхват: 0,8 ~ 24,0 km/h Първоначално: 0,6 mph, 1,0 km/h Показване на текущата скорост

Настройки

Връзка WiFi

Включете WiFi и потърсете вашата връзка.

Ethernet

Свържете се с интернет с помощта на Ethernet кабел.

Bluetooth

Включете Bluetooth и потърсете устройства.

Език на настройките на конзолата

Език по подразбиране: английски

Единица

Единица по подразбиране: метрична

Дата и час

Можете да изберете 24-часов или 12-часов формат.

Яркост на дисплея

Можете да регулирате яркостта на дисплея с помощта на плъзгача.

Сила на звука

Можете да регулирате силата на звука с помощта на плъзгача.

Заклучване за деца

Защитата за деца е активирана по подразбиране.

Заклучването ще се активира след 10 минути бездействие. За да деактивирате заключването, натиснете и задръжте бутона HOME.

Бутони за звука

Можете да активирате/деактивирате звуците на бутоните.

Актуализации

Можете да проверите за актуализации.

Информация обща

Общо време на работа в часове, 0000~9999 Общо разстояние в км/мили, 0000~9999

Описание на програмите

Бърз старт

Натиснете QUICK START , за да стартирате програмата.

Класически

Съдържа три програми: GOAL (отброяване), HILL, RANDOM INCLINE.

GOAL (countdown)

Можете да настроите обратното броене на времето, разстоянието и калориите.

Стойността по подразбиране на програмата е 20 минути, ако обратното броене не е зададено.

Когато достигнете целта, програмата ще се изключи и ще покаже обобщението на упражненията.

Наклон

Можете да зададете време, максимална скорост и максимален наклон

Стойността по подразбиране на програмата е 20 минути, ако продължителността на тренировката не е зададена. Таблица със стойности по подразбиране:

Време	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Наклон	0	1	2	2	3	3	4	5	5	2	1	4	6	8	6
Време	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Наклон	5	4	3	2	2	3	5	7	9	11	12	10	8	6	3

Случаен наклон

Можете да зададете времето и максималния наклон.

Програмата произволно ще генерира стойността на наклона чрез натискане на бутон за опресняване. Стойността на времето по подразбиране е 20 минути, стойността на наклона по подразбиране е ниво 10.

Когато достигнете зададеното време за тренировка, програмата ще се изключи и ще започне фазата на охлаждане.

Интервал

Съдържа три програми: SPEED, HIIT, CUSTOM

Скорост

Можете да зададете времето и максималната скорост.

Стойността за време по подразбиране е 20 минути, максималната стойност за скорост по подразбиране е 2,0 mph.

Когато достигнете зададеното време за тренировка, програмата ще се изключи и ще започне фазата на охлаждане.

HIIT

Можете да зададете съотношението на интервалите, скоростта на тренировъчната фаза, скоростта на фазата на почивка и броя на повторенията.

Стойности по подразбиране:

- Съотношение на интервалите: 10:30 (работа: почивка)
- Скорост на тренировка: 6 км/ч
- Скорост на почивка: 2 км/ч
- Повторения: 4x

Когато достигнете зададеното време за тренировка, програмата ще се изключи и ще започне фазата на охлаждане.

CUSTOM

Можете да зададете времето за тренировка, скоростта на тренировъчната фаза, скоростта на фазата на почивка и броя на повторенията. Стойности по подразбиране:

- Време на интервала на тренировка: 1 мин
- Скорост на интервала на тренировка: 6 км/ч
- Време на интервала на почивка: 30 секунди
- Скорост на интервала на тренировка: 2 км/ч
- Повторения: 4x

Когато достигнете зададеното време за тренировка, програмата ще се изключи и ще започне фазата на охлаждане.

MARATHON

Съдържа програми: 5k, 10k, 21.5k и 42k Можете да настроите времето и скоростта.

Стойността по подразбиране на времето е 20 минути, скоростта по подразбиране е 0,5 mph.

Когато достигнете зададеното време за тренировка, програмата ще се изключи и ще се покаже обобщението на упражненията.

USER PROGRAM /Потребителска програма

Има две програми за избор: ПОТРЕБИТЕЛ и ГОСТ.

След като влезете, изберете CUSTOM и задайте всяка секция: скорост, наклон. След това задайте времето и максималната скорост.

Стойността по подразбиране на времето е 20 минути, стойността по подразбиране на наклона е 10 ниво.

VISION RUN

Има много видеоклипове за избор, всеки видеоклип е дълъг 10 минути. Изберете видеоклипа, дължината на тренировката, разстоянието и изгорените калории.

Стойности по подразбиране:

Време: 20 мин

Разстояние: 5 мили

Калории: 200 Kcal

Не можете да стартирате мултимедия по време на употреба.

Когато достигнете зададеното време за тренировка, програмата ще се изключи и ще се покаже резюмето на тренировката.

HRC

Има три програми за избор: 60%, 70% и 80%.

Настройки по подразбиране:

Изчисляване на целевата сърдечна честота:

- за 60%, $(220 - \text{възраст}) * 60\%$

- за 70%, (220- възраст)*70%
- за 80%, (220- възраст) *80%
- Можете да зададете продължителността на тренировката и целевия пулс. Стойности по подразбиране:
 - Времетраене: 20 мин
 - Целеви пулс: 140 удара в минута

Когато достигнете зададеното време за тренировка, програмата ще се изключи и ще започне фазата на охлаждане. По време на упражнението могат да се появят информационни прозорци:

- Ако пулсът е > целевата стойност +5, скоростта автоматично ще намалява с 0,5 km/h на всеки 10 секунди.
- Ако пулсът е > целевата стойност +25, дори ако скоростта е на най-ниската стойност за 15 секунди, ще се покаже предупредително съобщение.
- Ако сърдечната честота е > целевата стойност +25, дори ако скоростта е на най-ниската стойност за 30 секунди, програмата ще бъде изключена и ще се покаже резюмето на упражненията.
- Ако пулсът е < целевата стойност -5, скоростта автоматично ще се увеличава с 0,5 km/h на всеки 10 секунди.
- Ако пулсът не бъде открит в продължение на 30 секунди, ще бъдете помолени да свържете устройство за измерване на пулса или да прекратите програмата.
- Ако сърдечната честота не бъде открита в продължение на 60 секунди, програмата ще бъде изключена и ще се покаже резюмето на упражненията.

FITNESS тест

Има 8 програми, от които може да избирате : AIR FORCE, ARMY, COAST GUARD, PEB, MARICE CORPS, NAVY, GERKIN.

Само GERKIN програмата включва фаза загряване и охлаждане.

Ако натиснете ПАУЗА или СТОП по време на ФИТНЕС ТЕСТА, тестът ще бъде неуспешен и ще се покаже резюмето на тренировката.

Ако не се предприеме действие в резюмето на тренировката в продължение на 3 минути, конзолата ще се върне в режим на готовност. Резултатите от теста не се запазват.

Потребителски настройки

Стойности на потребителските данни по подразбиране:

- Височина: 160 см
- Пол: мъжки
- Години: 30
- Тегло: 70 кг

AIR FORCE

Общо разстояние 2.4 km.

ARMY

Общо разстояние 3.2 km.

COAST GUARD

Общо разстояние 2.4 km.

PEB

Общо разстояние 2.4 km.

MARINE CORPS

Общо разстояние 4.8 km.

NAVY

Общо разстояние 2.4 km.

GERKIN

Само програмата GERKIN включва фази на загряване и охлаждане.

Общо разстояние 4,8 км.

Загряване:

Продължителност по подразбиране: 3 минути,

Скорост: 4,8 км/ч

Наклон: 0

Ако в продължение на 1 минута не бъде открит пулс, загряването ще приключи и ще се покаже резюмето на тренировката.

Тренировка

Целева сърдечна честота: (220-години)*85%

Ако в продължение на 1 минута не бъде открит пулс, загряването ще приключи и ще се покаже резюмето на тренировката.

Когато се натисне бутонът СТОП или ПАУЗА, програмата ще приключи и ще се покаже резюмето на тренировката.

Скоростта и наклонът се регулират автоматично според пулса на потребителя. Тези стойности не могат да се регулират ръчно.

Ако пулсът достигне максималната стойност за 15 секунди или продължителността на тренировката е по-голяма от 11 минути, тестът ще приключи. След това програмата ще бъде изключена и ще започне фаза на охлаждане, ако има такава.

Фаза на охлаждане

Продължителност по подразбиране: 3 минути

Скорост по подразбиране: 4,8 км/ч,

наклон: 0

Ако в продължение на 1 минута не бъде открит сърдечен ритъм, загряването ще приключи и ще се покаже резюмето на тренировката.

След фазата на охлаждане програмата ще бъде изключена.

Кодове за грешки

Код	Грешка	Решение
E00	--	Изключете и включете захранващият кабел
E01	Защита от претоварване	Рестартирайте бягащата пътека, проверете смазването на повърхността за бягане и платката. Проверете състоянието на двигателя Проверете състоянието на долните печатни платки.
E02	Hall сензор	Проверете връзката на двигателя. Сменете двигателя Сменете контролния блок

E03	Защита от високо напрежение	Рестартирайте бягащата пътека Проверете връзката на захранващия кабел. Сменете контролния блок
E04	Защита от загуба на електричество	Проверете правилното свързване на двигателя. Сменете двигателя Сменете контролния блок
E05	Ниско напрежение	Проверете входното напрежение. Проверете дали захранващият кабел е свързан правилно.
E06	Пренапрежение	Проверете входното напрежение.
E08	Хардуерна грешка	Проверете дали захранващият кабел е свързан правилно. Сменете контролния блок Изключете бягащата пътека за 2 минути и рестартирайте. Ако конзолата не е активна, сменете контролния блок.
E21	Грешка в съхранението на данни	Изключете бягащата пътека за 2 минути и рестартирайте. Ако конзолата не е активна, сменете контролния блок.
E31	Прегряване	Изчакайте, докато бягащата пътека изстине.
E32	Обратно въртене на двигателя	Проверете връзката на UVW кабела.
E33	Грешка в параметрите на двигателя	Свържете се с доставчика
E22	Изчакване на връзката	Проверете дали конзолата и кабелът на контролера са свързани правилно. Проверете контролера. Проверете конзолата. Изключете бягащата пътека за 2 минути и рестартирайте.
E50	Други грешки	Сменете контролния блок

Употреба

Поставете предпазния ключ в контролния панел.

Преди да включите захранването, уверете се, че контактът е заземен и бягащата пътека може да се движи свободно.

Включете захранването, дисплеят ще светне.

Натиснете START, бягащата пътека ще започне със скорост от 0,8 km/h.

Можете да регулирате скоростта с помощта на съответните бутони. Натиснете STOP, за да спрете програмата. За незабавно изключване при висока скорост или неизправност издърпайте предпазния ключ.

За да изключите програмата, първо постепенно намалете скоростта и след това натиснете бутона за изключване.

Поддръжка и съхранение

Съхранение

Съхранявайте бягащата пътека на сухо, чисто и сенчесто място. Изключвайте щепсела преди съхранение (ако е приложимо за продукта). 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.

Поддръжка

Винаги използвайте мека, памучна кърпа и неагресивен почистващ препарат за почистване. Никога не използвайте агресивни почистващи препарати на базата на алкохол или бензин.

Смазвайте бягащата пътека с препоръчаното от производителя смазващо вещество.

Периодична поддръжка

Ежедневно

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

" Преди всяка употреба проверете дали повърхността за бягане е добре закрепена и проверете за износване.

„След всяка употреба избършете влагата.

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

СЕДМИЧНО

- Почистете правилно пластмасовия капак.
- Почистете дръжките и дисплея
- Проверете дали ръбовете са здраво заключени.
- Проверете всички винтове, гайки за износване и затягане.

МЕСЕЧНО

- 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 вътрешни корекции/корекции.

Използването на каквито и да е средства, различни от почистващ препарат и смазка, може да намали живота на продукта.

Безопасна тренировка

Моля, консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Те могат да препоръчат честотата, интензивността и продължителността на упражнението въз основа на вашата възраст и здравословно състояние. Ако почувствате някакви или подобни симптоми по време на тренировка – болка или стягане в гърдите, неравномерен пулс, задух, световъртеж или друг дискомфорт – моля, спрете незабавно! Консултирайте се с Вашия лекар, преди да продължите да тренирате. Ако използвате бягащата пътека често, можете да изберете нормална скорост на ходене или скорост на джогинг. Ако нямате опит или не сте сигурни коя е най-добрата начална скорост за вас, вижте данните по-долу:

Скорост 1 - 3.0 км/ч	физически слаби хора
Скорост 3.0 - 4.5 км/ч	хора, които не спортуват често
Скорост 4.5 - 6.0 км/ч	нормална скорост за ходене
Скорост 6,0 - 7,5 км/ч	бързо ходене
Скорост 7,5 - 9,0 км/ч	джогинг
Скорост 9,0 - 12,0 км/ч	бегач със средна скорост
Скорост 12,0 - 14,5 км/ч	опитен бегач
Скорост над 14,5 км/ч	отличен бегач

ВНИМАНИЕ:

- Потребителите, които искат да тренират, докато вървят, трябва да изберат скорост от 6 км/ч или по-ниска.
- Потребителите, които искат да тренират, докато бягат, 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, научете се да я управлявате. Преди всичко се научете как да стартирате и спирате бягащата пътека. Обърнете внимание и на контрола на скоростта. Повторете всичко, докато свикнете с управлението.

УПРАЖНЕНИЯ

Първо се научете как да работите с бягащата пътека. Запомнете добре как да стартирате, спирате и регулирате скоростта. 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. Отделете време. Не забравяйте, че упражненията са полезни за вашето здраве и трябва да са забавни.

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 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. Следователно по време на рекламите се изразходват повече калории. Намалете темпото за 4 минути към края на тренировката.

ОБЛЕКЛО

Изберете добър чифт обувки за трениране, 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.

Упражнения за загряване

По-добре е да направите няколко упражнения за загряване преди бягане. Затоплените мускули са лесни за разтягане, така че отделете време за 5-10-минутна загрявка. Повторете всяко упражнение, показано на снимките по-долу.



Докоснете пръстите на краката
Свийте леко коленете си и бавно изпънете тялото си надолу.
Отпуснете гърба и раменете. Опитайте се да докоснете пръстите на краката. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете припл. 3 пъти



Стречинг
Седейки на възглавница, изпънете единия крак изправен и сгънете другия навътре. Издърпайте го възможно най-близо до тялото си. Опитайте се да докоснете пръстите на краката и да продължите да се разтягате за 10-15 секунди. Повторете 3 пъти за всеки крак.



Подпрете се с две ръце на стена или дърво с един крак, опънат зад вас. Дръжте крака изправен и петата на земята. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете 3 пъти за всеки крак.



Подпрете се с дясната си ръка на стената или масата и протегнете лявата си ръка назад, за да държите глезена си. Издърпайте го към задните си части, докато усетите напрежение в бедрото. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете 3 пъти за всеки крак.



Седнете с допрени подметки и колене навън. Издърпайте краката си към слабините. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете 3 пъти.

Съхранение

Съхранявайте бягащата пътека в чиста и суха среда. Уверете се, че главният бутон е изключен и машината не е включена в 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 навреди на 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 бягаща пътека. Лекарят трябва да прецени дали сте физически здрави и на какво усилие можете да издържите.

Неправилното трениране може да навреди на здравето ви.

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

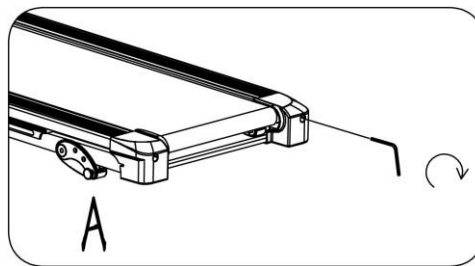
" Тази бягаща пътека не е професионално медицинско устройство. Не може да се използва и за терапевтични цели.

" Сензорът за сърдечен ритъм не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за вашия среден пулс и всяка измерена стойност не е медицински обвързваща. Измерените данни може да не винаги са точни поради неконтролируеми човешки фактори и фактори на околната среда.

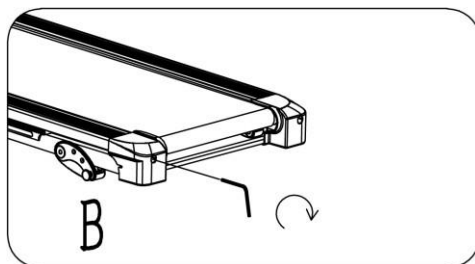
Настройки на бягащата лента

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

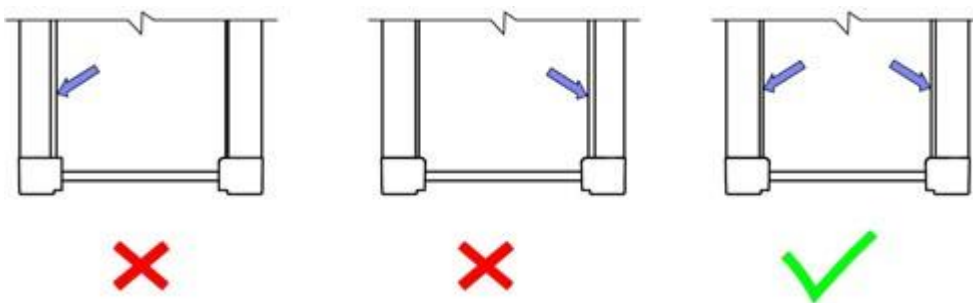
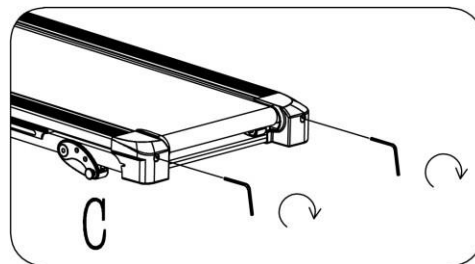
Ако лентата за бягане (20) се отклони надясно, завъртете регулиращия болт от дясната страна на $\frac{1}{4}$ оборот по посока на часовниковата стрелка, след това завъртете левия регулиращ болт на $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете тази стъпка, докато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

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

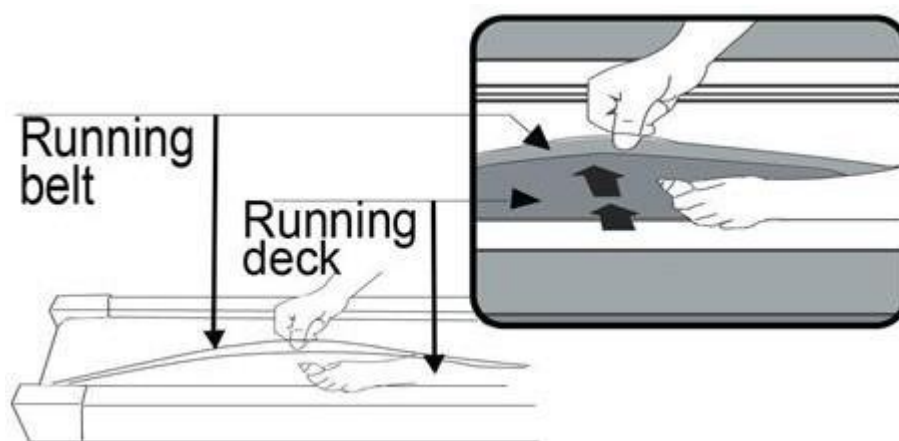
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Винаги изключвайте бягащата пътека от електрическия контакт, преди да я почиствате, смазвате или ремонтирате.

Препоръчителна честота на смазване:

Потребител трениращ (<3 ч/седмично)	На всеки 6 месеца
Потребител трениращ (3 - 5 ч/седмично)	На всеки 3 месеца
Потребител трениращ (>5ч/седмично)	На всеки 2 месеца

Как да смажете бягащата пътека:

Повдигнете лентата от едната страна и нанесете масло, след което нанесете върху цялата повърхност с кърпа. повторете от другата страна. Всички движещи се части трябва да се движат свободно и тихо. Стартирайте лентата със скорост от 1 км/ч и бавно движете отляво надясно, така че маслото да се разпреди равномерно. Ненормалното движение може да наруши 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 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. 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 сервизна намеса от специалист. Затова е по-добре да наливате по-малко масло и да добавяте само, ако е необходимо.

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 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 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 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 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