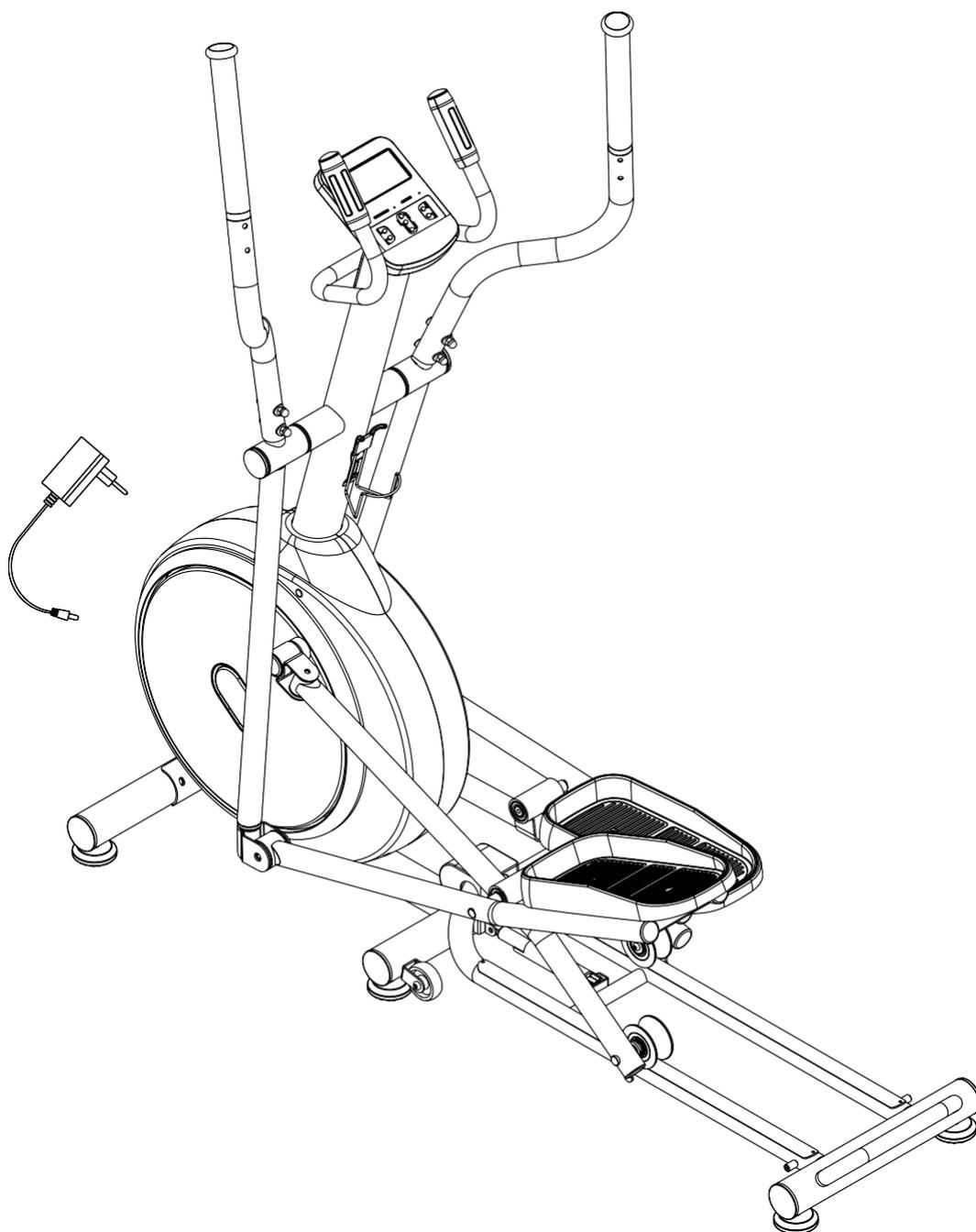




УПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО – BG

IN 29532 Елиптически тrenaжор inSPORTline ZenStride 200



СЪДЪРЖАНИЕ

БЕЗОПАСНОСТНИ ИНСТРУКЦИИ	3
СХЕМА	4
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	6
СЪЕДИНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ	7
МОНТАЖ	8
НАСТРОЙКА НА ПОЛОЖИТЕЛНИТЕ ЧАСТИ	12
КОНЗОЛА	13
Описание на програмите	14
КОДОВЕ ЗА ГРЕШКИ	20
ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕЛИПТИЧЕН ТРЕНАЖОР	20
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ	21
ПОДДРЪЖКА	22
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА	22
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ	22

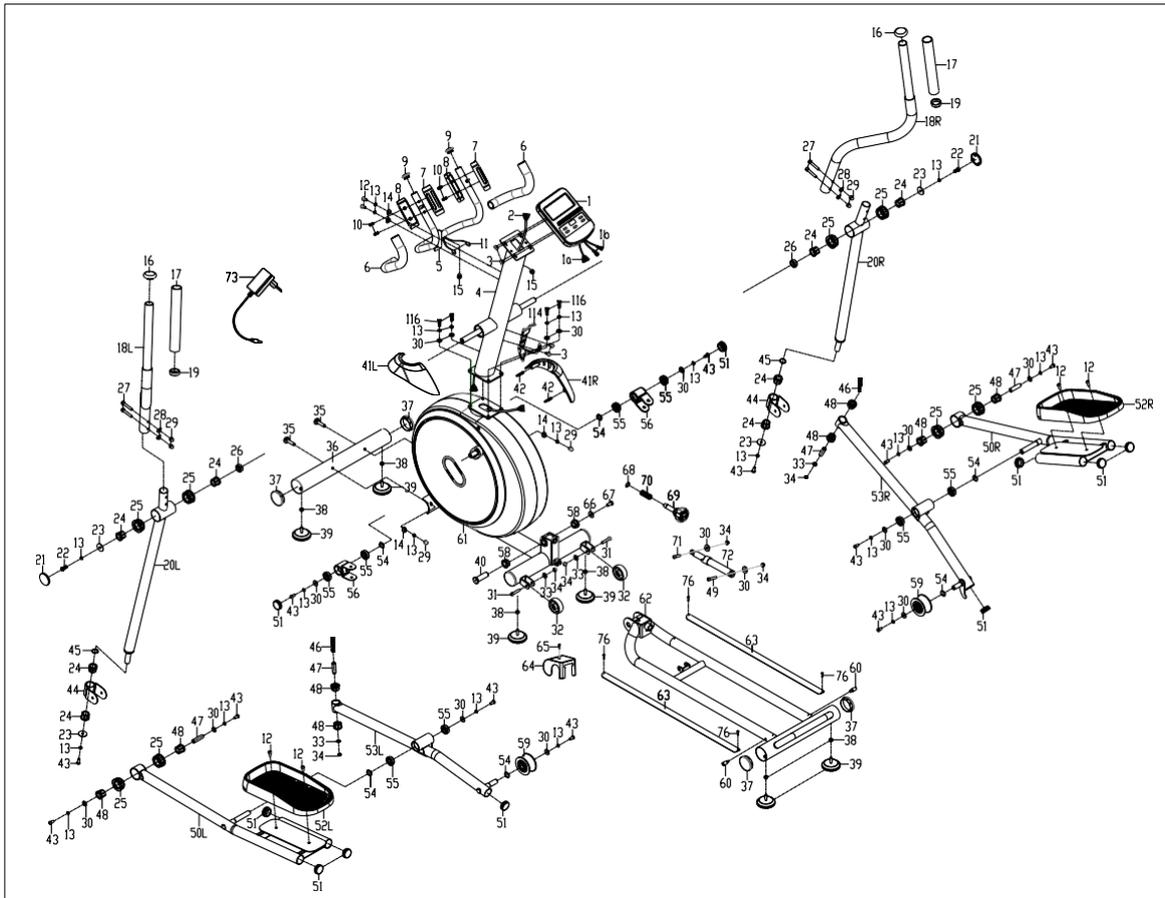
SevenSport s.r.o. си запазва правото да извършва промени и подобрения на своя продукт без предизвестие. Посетете нашия уебсайт www.insportline.cz, където ще намерите най-новата версия на ръководството.

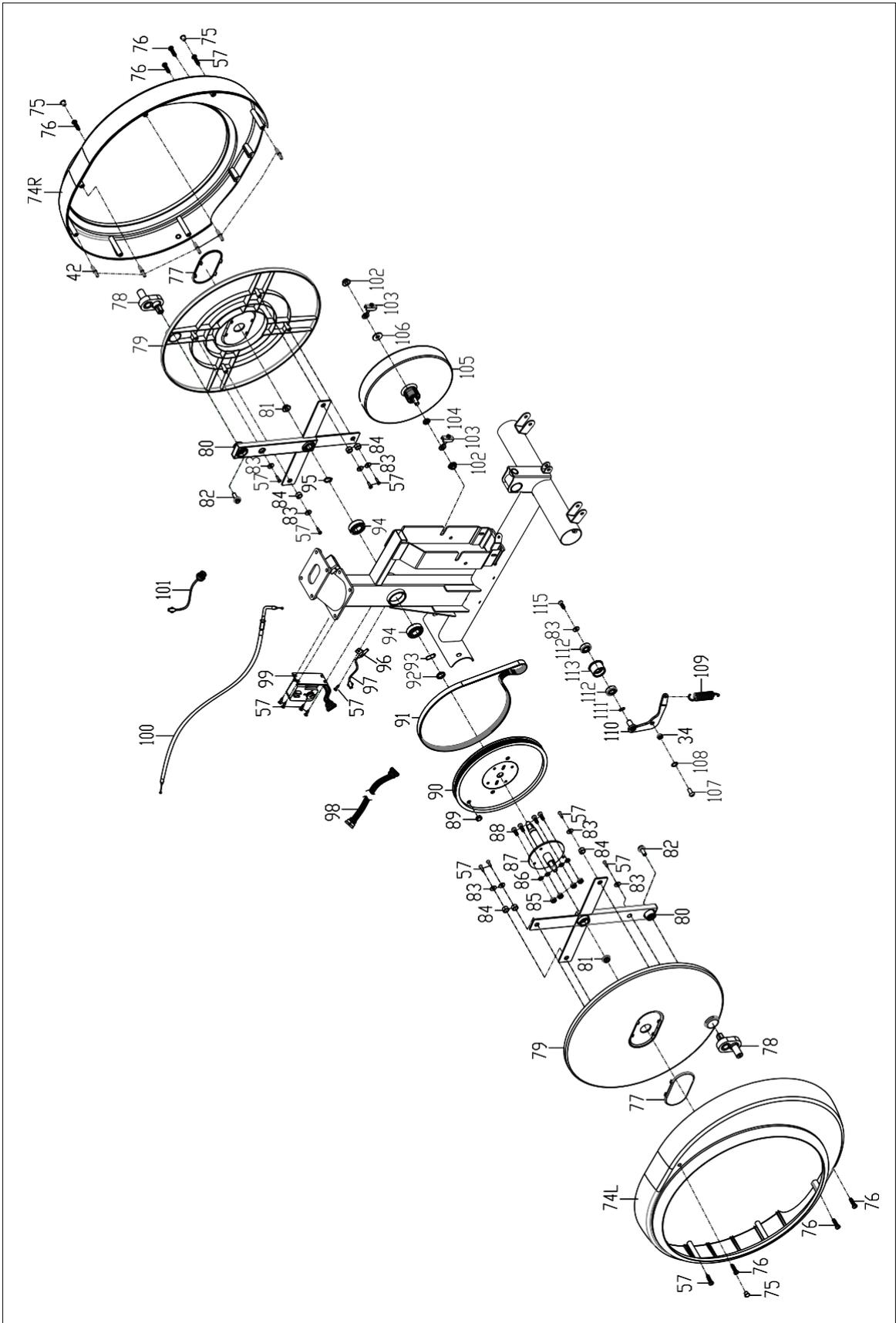
БЕЗОПАСНОСТНИ УКАЗАНИЯ

- Преди употреба прочетете ръководството и го съхранявайте за бъдещи нужди.
- От съображения за безопасност провеждайте редовни проверки за наличие на повреди или износване на уреда и неговите части.
- Ако уредът ще се използва и от друго лице, е важно то да се запознае с всички указания, посочени в настоящото ръководство.
- На уреда може да тренира едновременно само 1 човек.
- Преди да използвате уреда, проверете дали всички винтове и гайки са добре затегнати и всички шарнирни връзки са в добро състояние.
- Преди тренировка премахнете всички опасни предмети с остри ръбове от околното пространство.
- Не използвайте уреда, ако не е напълно изправ и напълно функционален.
- Повредените, износени или дефектни части трябва да бъдат заменени с нови възможно най-скоро. Не използвайте уреда, докато не бъде поправен правилно.
- За безопасността на децата отговарят родителите и лицата, които ги наблюдават. Детското любопитство и склонност към игри могат да доведат до опасни ситуации.
- Елиптичният тренажор не е играчка.
- Около целия уред трябва да има достатъчно свободно място.
- Неправилното или прекомерното трениране може да застраши здравето ви.
- След като завършите монтажа, проверете дали регулиращите крачета и другите регулируеми части на уреда са правилно настроени.
- Поставете уреда на равна повърхност и се уверете, че е стабилен.
- За упражненията използвайте подходящо облекло и обувки. Неподходящо е облекло, което може да се закачи за уреда по време на упражненията (например прекалено дълго и свободно облекло). Препоръчваме здрави спортни обувки с противоположгаща подметка.
- Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, се консултирайте с лекар. Лекарят може да ви предложи подходяща тренировъчна програма и да ви препоръча подходяща диета.
- Сглобете тренажора според инструкциите в ръководството и използвайте само оригиналните доставни части. Преди да започнете сглобяването, проверете дали са доставени всички части, посочени в списъка с части.
- Поставете уреда на суха и равна повърхност и го предпазвайте от влага. При необходимост поставете под уреда подходяща противоположгаща подложка, за да предотвратите повреждане на повърхността под уреда.
- Уредите и приспособленията за упражнения не са играчки и трябва винаги да се използват по правилния начин. Затова този уред може да се използва само от лица, които са запознати с правилното му функциониране.
- Спрете незабавно упражненията, ако започнете да изпитвате замаяване, гадене, болка в гърдите или други физически неразположения. Консултирайте се с лекар за по-нататъшни упражнения.
- Децата и хората с увреждания могат да тренират на уреда само под наблюдението на компетентно лице, което да гарантира правилното изпълнение на упражненията.
- Бъдете внимателни по време на тренировка и внимавайте да не се нараните вие или хората около вас от подвижните части на уреда.

- Всички регулируеми части на уреда трябва да бъдат настроени правилно, като се има предвид крайните им положения.
- Не тренирайте веднага след хранене.
- **Категория** - НС
- **Носимост**: 120 кг
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Системата за следене на сърдечната честота може да не е точна. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако се почувствате зле, незабавно прекратете тренировката!

СХЕМА



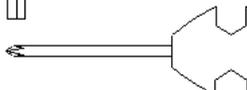
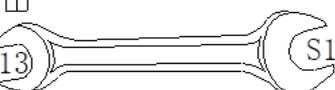


СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Озна	Наименование	Бр	Озна	Наименование	Брой
1	Конзола	1	37	Капачка Ф60,5*17	4
2	Кабел 1	1	38	Гайка М8	6
3	Винт М5*10	6	39	Гумена подложка	6
4	Стълб за дръжки	1	40	Вал	1
5	Средни дръжки	1	41L/R	Капак на дръжките	2
6	Пенни дръжки Ф23*3*350	2	42	Свързващ щифт	7
7	Горни детектори на пулса	2	43	Винт М8*16*S5	12
8	Долни детектори на импулс	2	44	Вращателен шарнир	2
9	Капачки	2	45	Подложка d19*Ф25*0.3	2
10	Винт ST3*25	4	46	Винт М8*60*20*S13	2
11	Кабел за детектор на импулси	2	47	Ограничител Ф14*Ф8.2*45.2	4
12	Винт М8*20*S5	6	48	Втулка вала	8
13	Еластична подложка d8	22	49	Винт М8*30*S5	2
14	Извита шайба d8*Ф20*2*R30	4	50L/R	Ляв/десен носач на педала	1
15	Държач за кабел Ф12	2	51	Капачка ф38*17	10
16	Капачка Ф32	2	52L/R	Педал	1
17	Пенни дръжки Ф30*3*270	2	53L/R	Ляв/десен свързващ елемент	1
18L/R	Ляво/дясно дръжко	2	54	Подложка d17*Ф22*0.3	6
19	Ободок Ф37,5*ф32,5*12	2	55	Лагер 6003	8
20L/R	Рама на подвижната дръжка	2	56	Съединител на шарнира	2
21	Капачка Ф50*5	2	57	Винт ST4.2*16*Ф8	10
22	Винт М8*16*S14	2	58	Метална втулка	2
23	Подложка d8*Ф32*2	4	59	Колелце Ф70*45	2
24	Втулка вала	8	60	Ограничителен вал ф12*30	2
25	Втулка на вал Ф50*Ф28*20	8	61	Основна рамка	1
26	Гумена подложка Ф30*Ф20*10	2	62	Водачна шина	1
27	Винт М8*45*S6*ф12	4	63	Алуминиева направляваща шина	2
28	Извита подложка d8*Ф20*2*R19	4	64	Сгъваем капак	1
29	Гайка М8*Н16*S13	6	65	Винт ST4*19	1
30	Подложка d8*Ф20*2	16	66	Подложка d10*Ф25*2	1
31	Винт М8*42*15*S5	2	67	Винт М10*20*S6	1
32	Транспортни колела	2	68	Обои за вал D16	1
33	Подложка d8*Ф16*1,5	4	69	Ръчен винт	1
34	Нейлонова гайка М8*Н7.5*S13	7	70	Пружина ф1,2*ф18,8*46*Н8	1
35	Винт М8*73*20*Н5	2	71	Винт М8*50*20*S5	1
36	Предна греда	1	72	Бугало	1

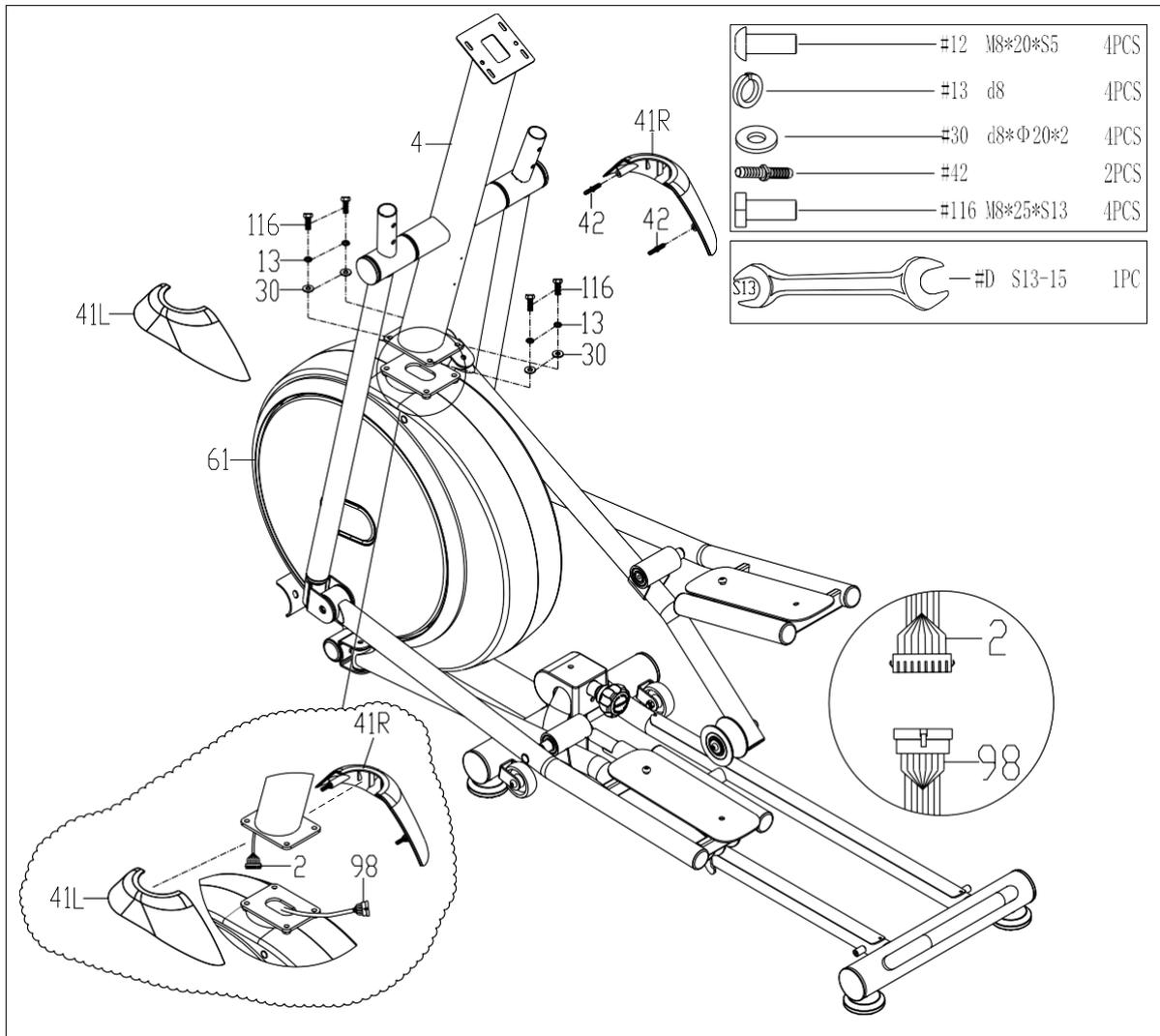
73	Адаптер	1	97	Сензор	1
74L/R	Капак на веригата	2	98	Удължителен кабел 2	1
75	Капачка	3	99	Двигател	1
76	Винт ST4.2*16*Ф8	10	100	Кабел за съпротивление	1
77	Капачка	2	101	Захранващ кабел	1
78	Малка дръжка	2	102	Гайка M10*1*H8*S15	2
79	Кръгла плочка	2	103	Винт за настройка на веригата	2
80	Ключ	2	104	Гайка M10*1*H5*S17	1
81	Гайка M10*1,25*H7,5*S14	2	105	Свободно колело	1
82	Гайка M8*20	2	106	Подложка	1
83	Подложка d6*Ф16*1,5	9	107	Винт M8*12*Ф10*5*S12	1
84	Втулка φ15*φ12*8	6	108	Подложка d12*φ17*0,5	1
85	Гайка M6*H6*S10	4	109	Пружина Ф3,2*Ф20,2*60	1
86	Подложка d6	4	110	Рама на колелото	1
87	Средна ос	1	111	Подложка d12	1
88	Винт M6*16*S10	4	112	Лагер 6001	2
89	Корпус на магнит	1	113	Натоварващо колело	1
90	Ременна ролка φ260	1	114	Държач за бутилка	1
91	Ремък	1	115	Винт M6*12*S10	1
92	Разделител	1	116	Винт M8*25*S13	4
93	Подложка	1	A	Ключ S5	1
94	Лагер	2	B	Ключ S13-14-15	1
95	Оборот на вала	1	C	Ключ S6	1
96	Държач за сензор	1	D	Ключ S13-S15	1

СЪЕДИНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ

	#3	M5*10	6x		
	#12	M8*20*S5	6x		
	#13	d8	8x		
	#14	d8*Ф 20*2*R30	4x		
	#27	M8*45*S6	4x		
	#28	d8*Ф 20*2*R19	4x		
	#29	M8*H16*S13	6x		
	#30	d8*Ф 20*2	4x		
	#35	M8*73*20*H5	2x		
	#42		2x		
	#116	M8*25*S13	4x		
					#A S5 1x
					#B S13-14-15 1x
					#C S6 1x
					#D S13-15 1x

МОНТАЖ

Стъпка 1

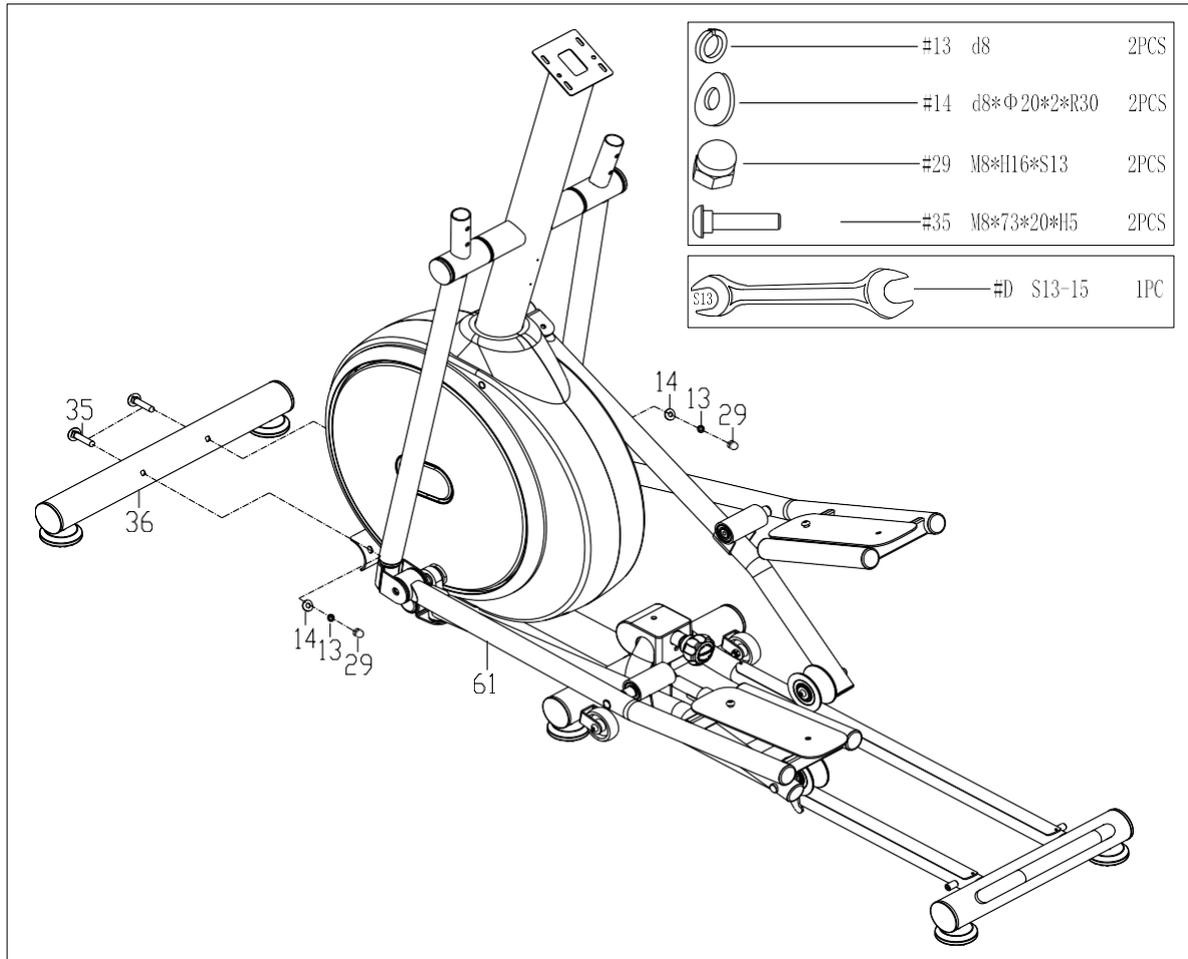


Свържете кабелите (2 и 98).

Закрепете колоната на дръжките (4) към основната рамка (61) с помощта на винт (116), еластична подложка (13) и подложка (30).

Закрепете капака на колоната (41 L/R) с помощта на свързващи щифтове (42) към колоната (4).

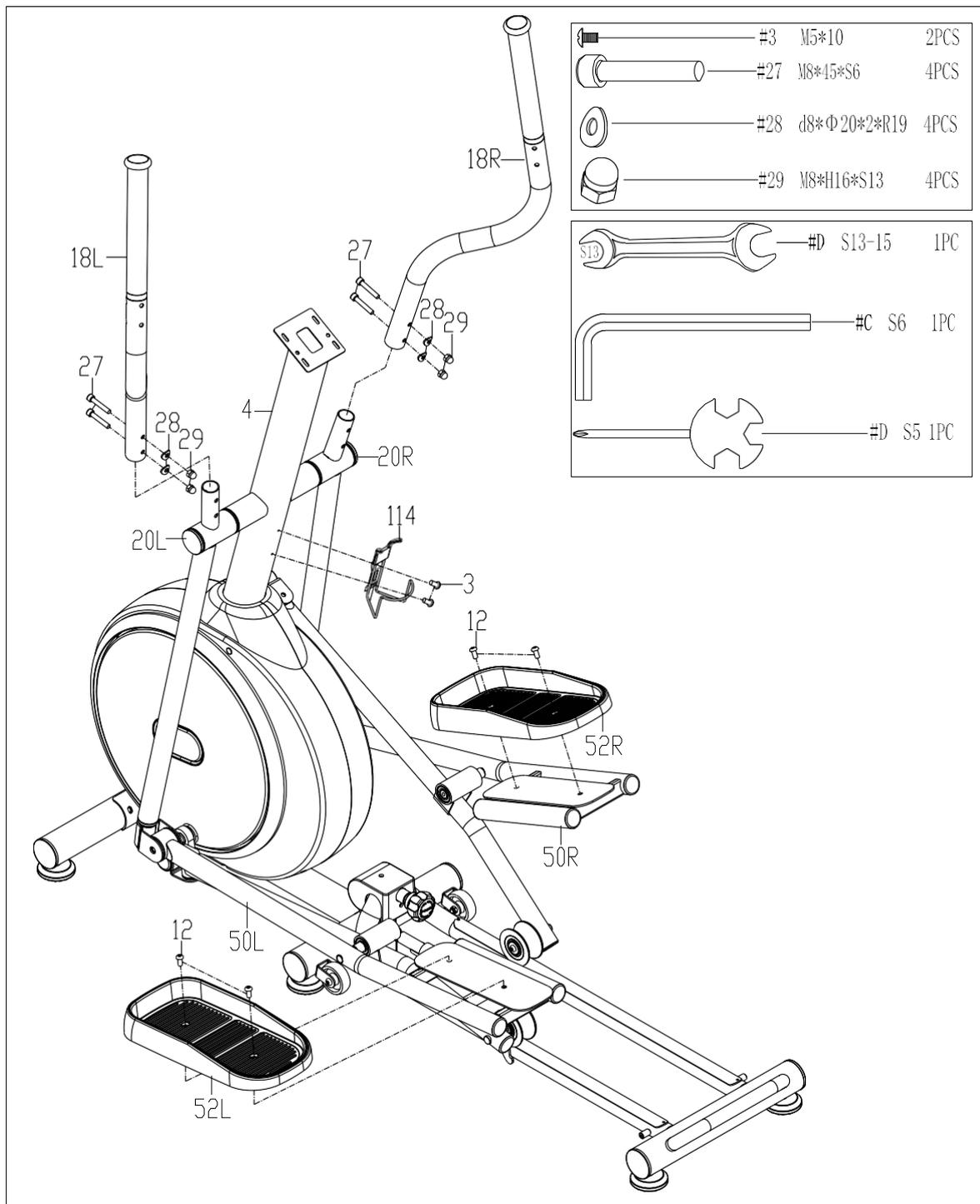
Стъпка 2



Отвийте винта (35), еластичната шайба (13), извитата шайба (14) и гайката (29) от основната рамка (64) и махнете транспортната кашона.

Закрепете предната греда (36) към основната рамка (61) с помощта на отстранените свързващи елементи, винт (35), еластична шайба (13), извита шайба (14) и гайки (29).

Стъпка 3

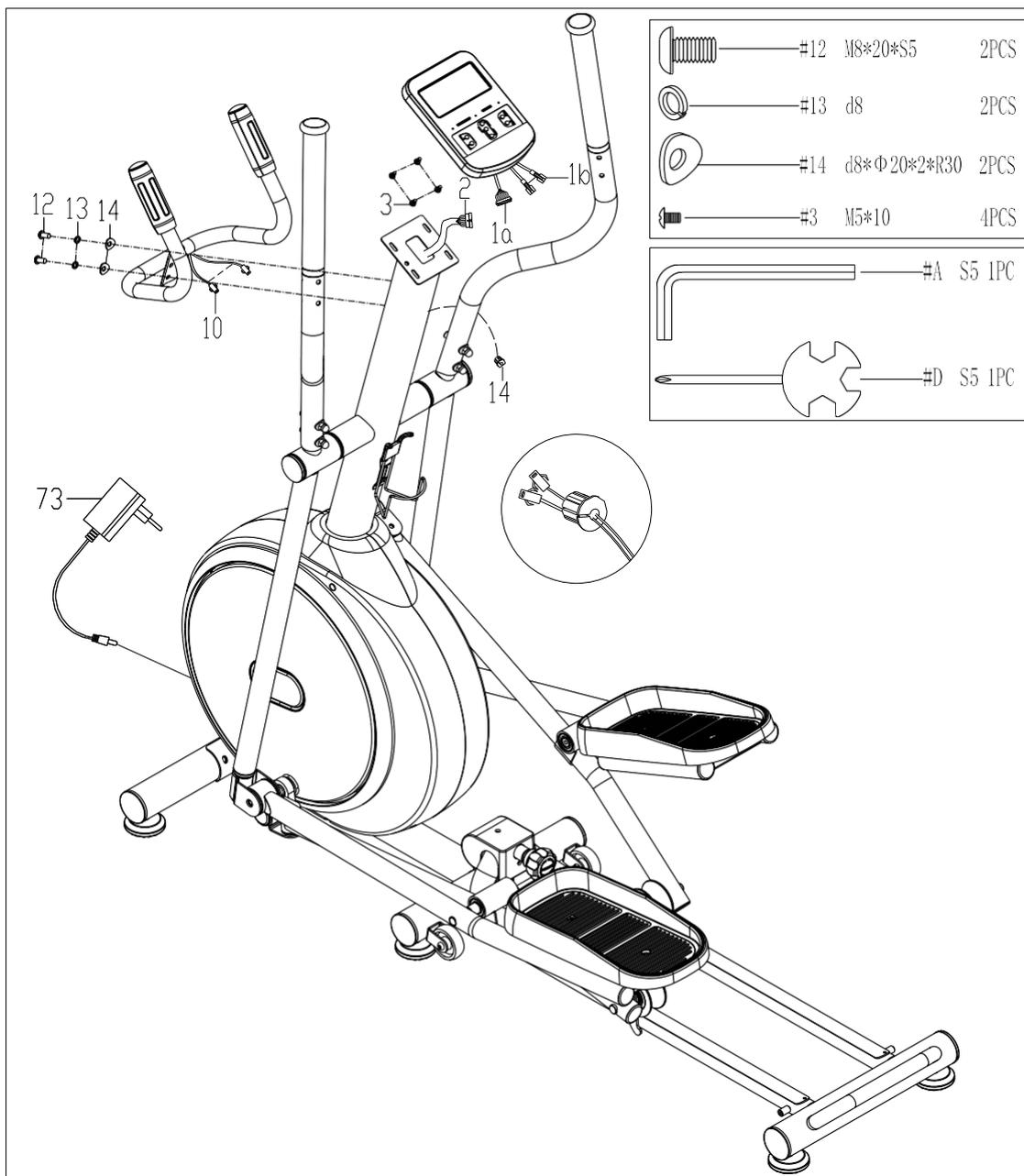


Закрепете дръжките (18 L/R) към подвижните пръти (20 L/R) с помощта на винт (27), извита шайба (28) и гайка (29).

Отвийте винтовете (12) от държателите на педалите (50 L/R) и след това закрепете педалите (52 L/R) към държателите (50 L/R) с помощта на винтове (12).

Отвийте винтовете (3) от колоната (4) и закрепете държача на бутилката (114) към колоната (4) с помощта на винтове (3).

Стъпка 4



Отвийте винта (12), еластичната подложка (13) и извитата подложка (14) от колоната на дръжките (4). Закрепете дръжките (5) към колоната (4) с помощта на винт (12), еластична подложка (13) и извита подложка (14).

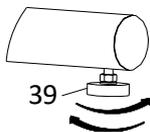
Прокарайте кабела на пулса (11) през дръжките (4) и го свържете с кабела от конзолата (1b). Свържете кабелите (2 и 1a) и поставете кабела в рамката.

Закрепете конзолата (1) към колоната на дръжките (4) с помощта на винтове (3). Закрепете захранващия адаптер (73) към основната рамка (61).

НАСТРОЙКА НА ПОЛОЖИТЕЛНИТЕ ЧАСТИ

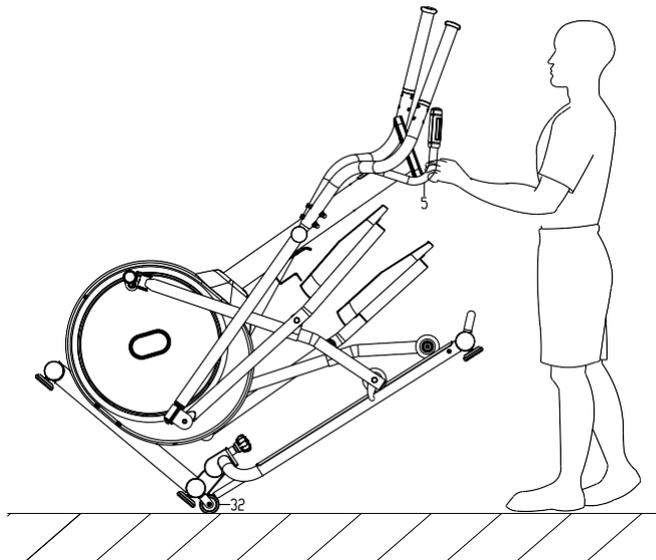
Изравняване

Изравнете машината на неравна повърхност с помощта на крачетата (39).



Преместване

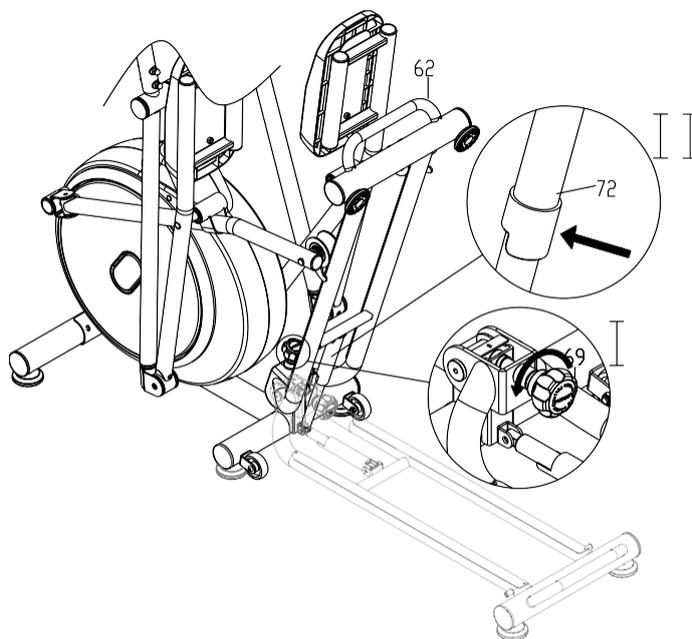
Хванете дръжките (5) и преместете тежестта върху колелцата (32). След това можете да премествате тренажора по равна повърхност.



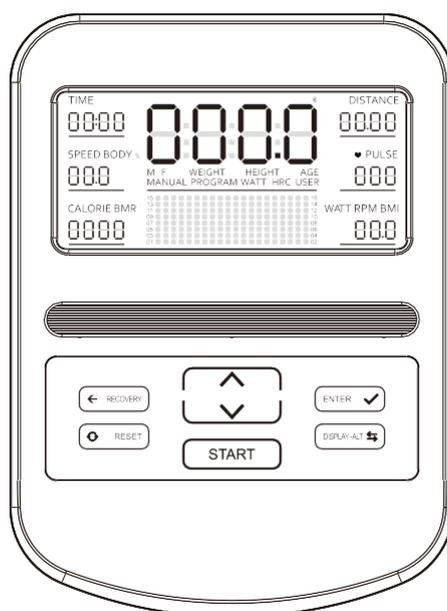
Сгъване

За да спестите място, можете да сгънете тренажора. Разхлабете винта (69) и с помощта на дръжката (62) повдигнете рамката, докато буталът (72) се опъне и се фиксира.

За да разгънете тренажора, хванете дръжката (62) и с помощта на крака разхлабете буталото (72). Внимателно сложете рамката, докато не се постави. Закрепете с ръчния винт (69).



КОНЗОЛА



ВРЕМЕ	Продължителност на тренировката	0 мин: 00 сек ~ 99 мин: 5 сек
SPEED	Текуща скорост	0,0 ~ 99,9 км/ч (мили/ч)
РАЗСТОЯНИЕ	Текущо разстояние	0,00 ~ 999,0 км (мили)
КАЛОРИ	Приблизителна стойност на изгорените калории	0,0 ~ 9999 kcal
ПУЛС	Отчитане на сърдечната честота по време на тренировка	40 ~ 240 удара в минута
RPM	Скорост на въртене	0 ~ 999 rpm
WATT	Мощност	0 ~ 899 w

След стартиране можете да настроите начина на показване на данните:

- Цикъл: На всеки 6 секунди се променя показаната информация в цикъл: време – разстояние – скорост – пулс – калории – мощност
- Фиксирано показване на избраната информация: Натискайки бутона „“, можете да изберете показваната информация.

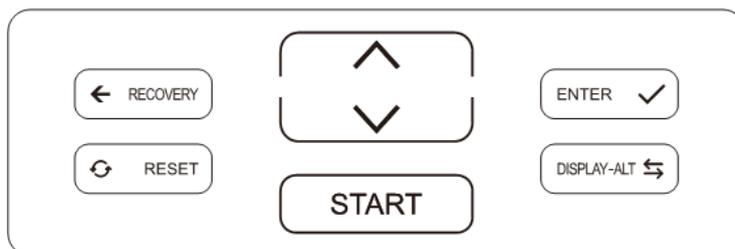
По време на тренировка данните се показват от лявата и дясната страна. Натискайки бутоните „“, можете да превключвате между показване на RPM и WATT.

Могат да се настроят 16 нива на съпротивление.

Програми

Ръчен	Програма 1, настройка на натоварването
Програма	Програма 1 – 11. 10 предварително зададени програми
Телесна мазнина	Програма 12, тест за телесна мазнина, BMI и метаболизъм
WATT	Програма 13, програма за мощност, регулиране на натоварването чрез движение
H.R.C	Програма 14 – 17, програма за сърдечна честота 65%, 75%, 85%
Потребителски програ	Програма 18 – 21, потребителска програма
Възстановяване	Програма за възстановяване на сърдечната честота
Bluetooth	Поддръжка на приложения, свързани чрез Bluetooth
Гръдна лента	Поддържа гръдна лента чрез 5,3 KHz връзка

Бутони



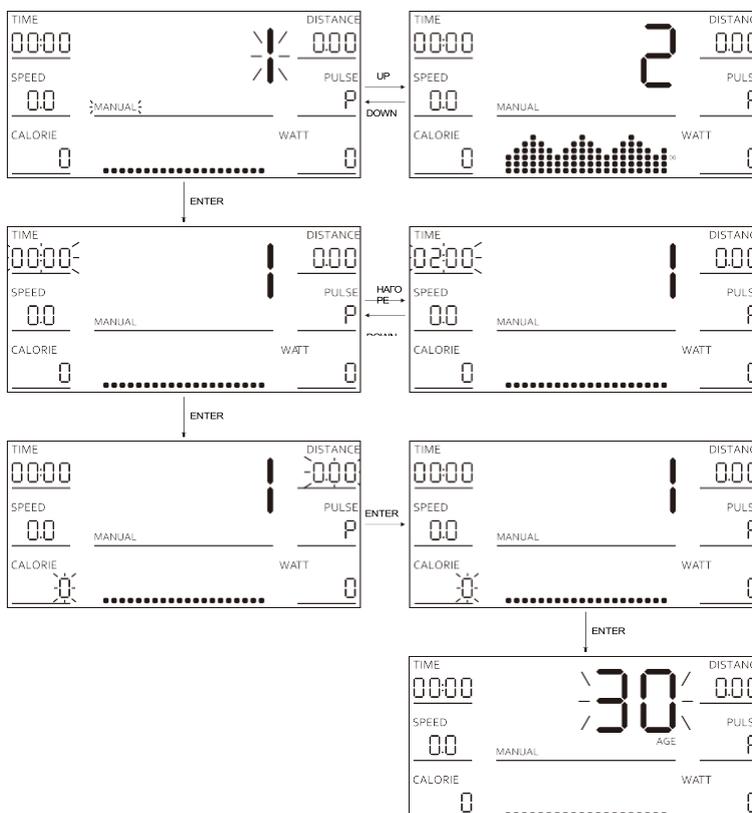
∧	Навигационно бутон нагоре, увеличаване на стойността, увеличаване на съпротивлението
∨	Навигационен бутон надолу, намаляване на стойността, намаляване на съпротивлението
Ресет	Връщане към програма 1, с изключение на (U1-U4, WATT, H.R.C), нулиране на стойностите
Старт/Спиране	Стартиране/спиране на програмата
Възстановяване	Програма за възстановяване на сърдечната честота
Enter	По време на тренировка превключват между RPM – WATT По време на настройката превключват между функциите
Display-alt	Превключват между стиловете на показване на стойностите

Единици

Височина	Тегло	Пулс	Калории	Разстояние	RPM	BAT (мощност)
См (фут)	Kg (lbs)	Удари в минута	KCal	м	Обороти в минута	w

Описание на програмите

Ръчен (програма 1)



Натиснете **START** за да стартирате програмата или **ENTER** ✓, за да влезете в настройките на програмата.

В настройките натиснете **ENTER** ✓, за да изберете елемент от цикъла: време – разстояние – калории – възраст). Избраната стойност ще мига.

С помощта на бутоните **UP** **DOWN** настройте стойността, потвърдете с натискане на **ENTER** ✓ и преминете към следващата стойност.

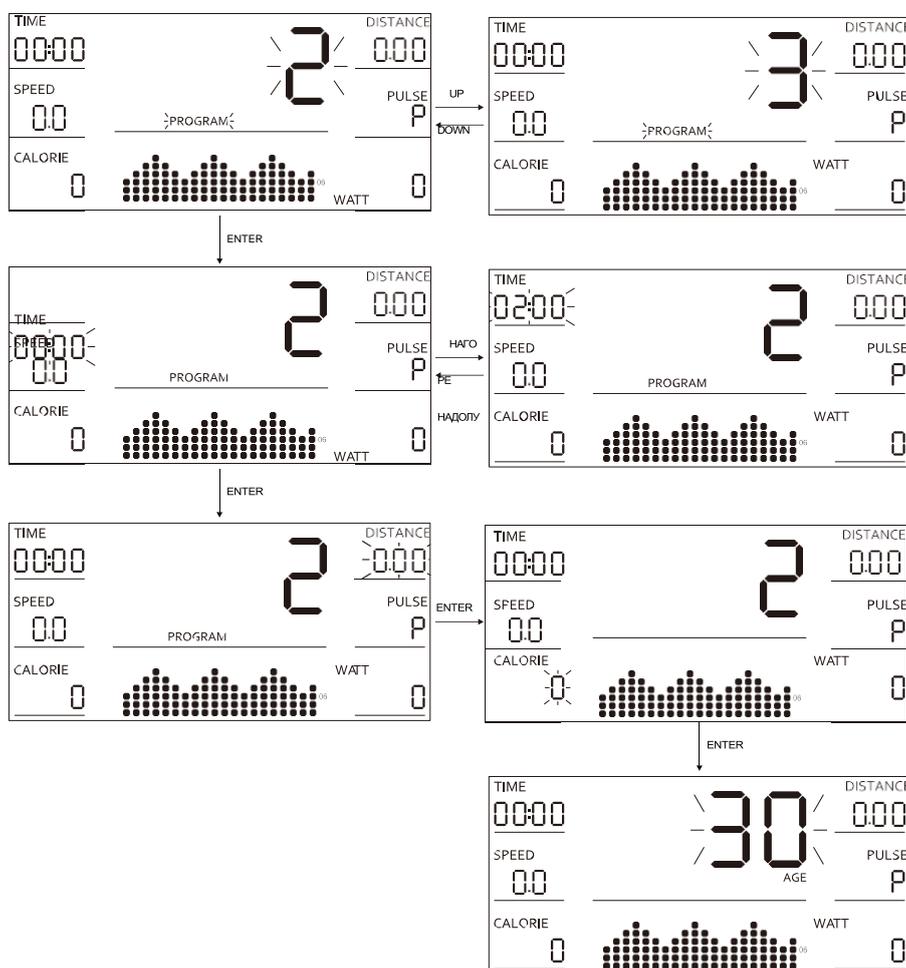
След като настроите всички стойности, настройките автоматично се изключват или можете да натиснете бутоните „**START**“, за да стартирате.

По време на тренировка можете да използвате бутоните **UP** **DOWN** да регулирате съпротивлението.

Ако сте задали стойност за време, разстояние или калории, ще започне обратно отброяване на дадената стойност. Щом достигне 0, ще се чуе звуков сигнал и програмата ще се изключи.

По време на тренировка можете да изключите програмата, като натиснете бутоните **START**.

Предварително зададени програми (програми 2 – 11)



Използвайте бутоните **UP** **DOWN** изберете програмата.

Натиснете **START**, за да стартирате програмата, или **ENTER** ✓, за да влезете в настройките на програмата.

В настройките, натиснете бутоните „**ENTER** ✓“, за да изберете настройка от цикъла: време – разстояние – калории – възраст). Избраната стойност ще мига.

С помощта на бутоните **UP** **DOWN** настройте стойността, потвърдете с натискане на **ENTER** ✓ и преминете към следващата стойност.

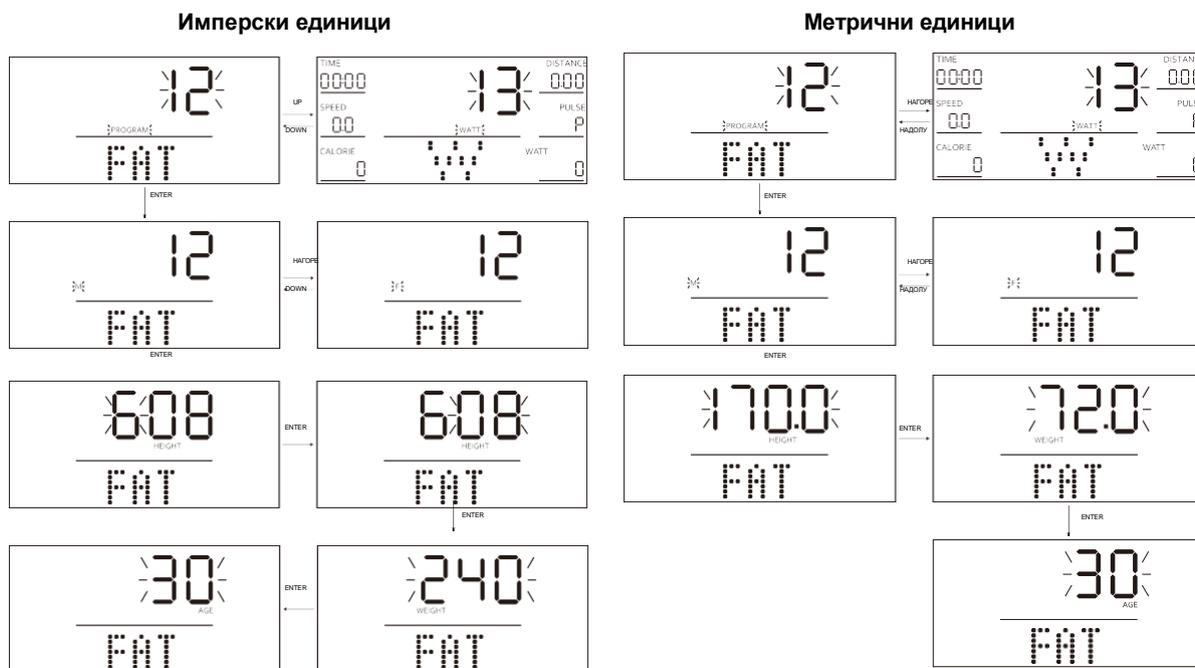
След като настроите всички стойности, настройките автоматично се изключват или можете да натиснете **START** за да стартирате.

По време на тренировка можете да използвате бутоните **↕** да регулирате съпротивлението.

Ако сте задали стойност за време, разстояние или калории, ще започне обратно отброяване на дадената стойност. Щом достигне 0, ще се чуе звуков сигнал и програмата ще се изключи.

По време на тренировка можете да изключите програмата, като натиснете **START**.

Програма за телесна мазнина (програма 12)



Натиснете **ENTER** **✓**, за да влезете в настройките.

В настройките е необходимо да зададете следните данни: пол – височина – тегло – възраст. Данните се редактират с помощта на бутоните **↕**.

След като натиснете бутоните „**START**“, ще се стартира 8-секунден тест, а на дисплея ще се покажат BMI, % телесна мазнина и BMR метаболизъм.

Преди теста е необходимо да хванете пластинките за измерване на пулса. Тестът трябва да се извършва в състояние на покой.

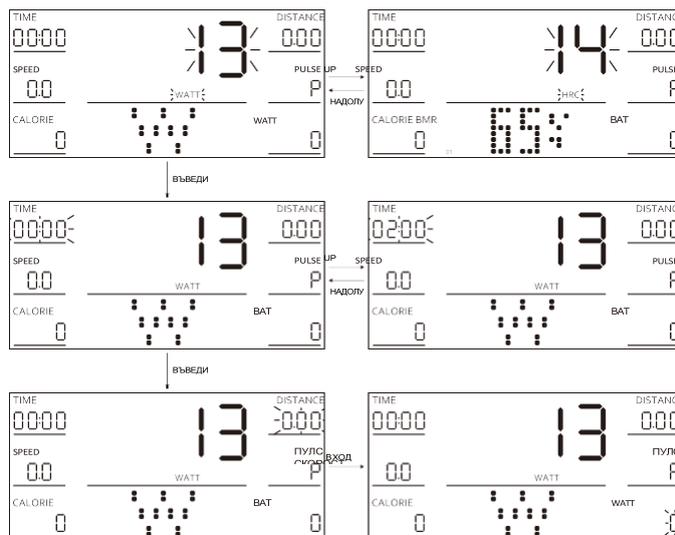
Таблица BMI

Пол/възраст	Недохранване	Нормално	Леко наднормено тегло	Наднормено тегло	Затлъстяване
Мъж ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20,1 ~ 25	25,1 ~ 35	> 35
Мъж > 30	< 17	17 ~ 23	23,1 ~ 28	28,1 ~ 38	> 38
Жена ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24,1 ~ 30	30,1 ~ 40	> 40
Жена > 30	< 20	20 ~ 27	27,1 ~ 33	33,1 ~ 43	> 43

Телесна мазнина

Пол	Нисък	Средно	Средно / високо	Висок
Мъж	< 13	13% - 25,9	26% - 30	> 30
Жена	< 23	23% - 35,9	36% - 40%	> 40

WATT програма (програма 13)



Натиснете  , за да влезете в настройките.

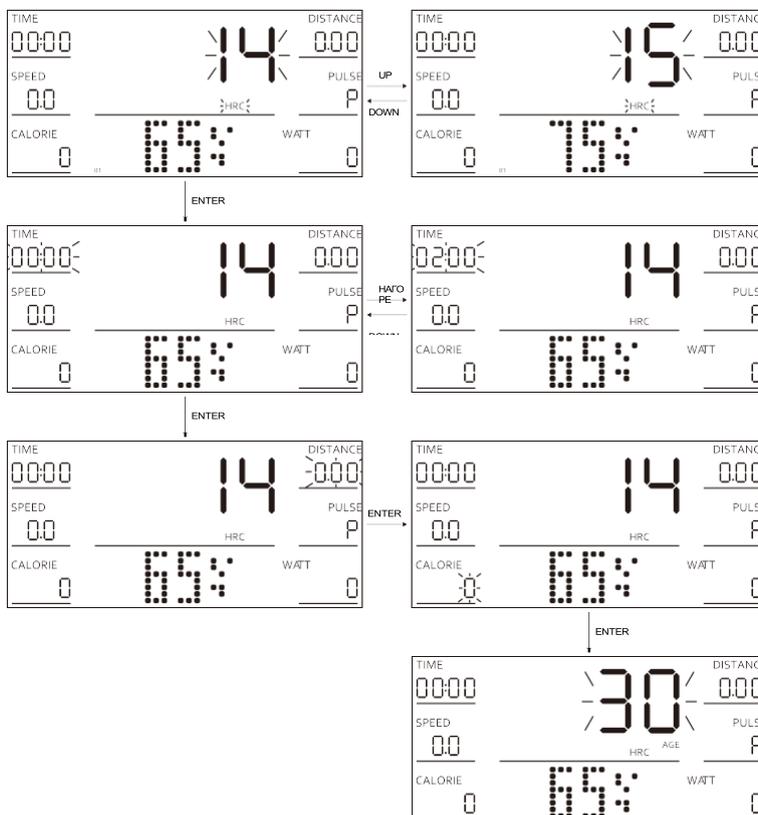
В настройките можете да зададете: време – разстояние – мощност. С помощта на бутоните   можете да промените стойността. Натиснете бутоните „“, за да потвърдите и да преминете към настройките на следващата стойност. Съпротивлението се регулира според мощността.

Ако е зададено време или разстояние, започва обратно отброяване от зададената стойност до 0. След това се чува звуков сигнал и програмата се изключва.

По време на тренировка можете да изключите програмата, като натиснете бутоните „“.

Мощността зависи от скоростта на въртене. Програмата се опитва да поддържа еднаква мощност. Колкото по-висока е скоростта на въртене, толкова по-голям ще бъде съпротивлението и обратно. По този начин се осигурява постоянна мощност.

HRC програма (програма 14 – 17)



Натиснете бутоните   изберете типа на програмата. Натиснете бутоните „“, за да влезете в настройките.

В настройките е необходимо да зададете следните данни: време – разстояние – калории – възраст. Сърдечната честота се изчислява автоматично според зададената стойност 65%, 75%, 85%. Данните се коригират с помощта на бутоните  .

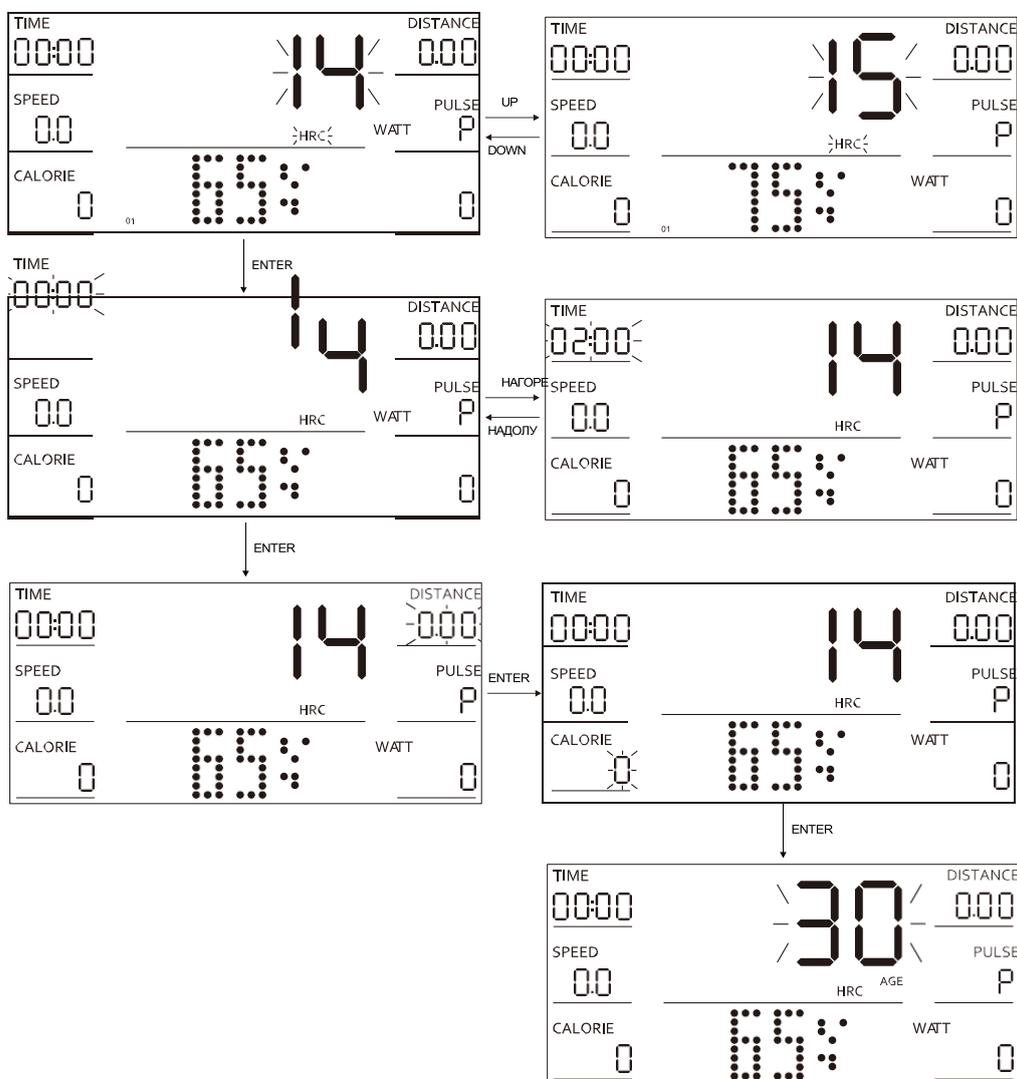
Натиснете бутоните „“, за да стартирате програмата. Натоварването се регулира автоматично според сърдечната честота.

Ако е зададено време, разстояние или калории, започва отброяване от зададената стойност, при достигане на 0 програмата автоматично се изключва и се задейства звуков сигнал.

По време на тренировка можете да изключите програмата, като натиснете бутоните .

За по-добро функциониране на програмата препоръчваме да използвате гръдна лента. Ако не може да се открие сърдечната честота, програмата ще продължи, но натоварването няма да се променя.

HRC (програма 14 – 17)



Натиснете бутоните   изберете програма U1 – U4.

Натиснете бутоните „“, за да стартирате програмата, и бутоните „“, за да влезете в настройките.

В настройките можете да зададете стойностите: време – разстояние – калории – възраст – съпротивление за всеки сегмент от програмата.

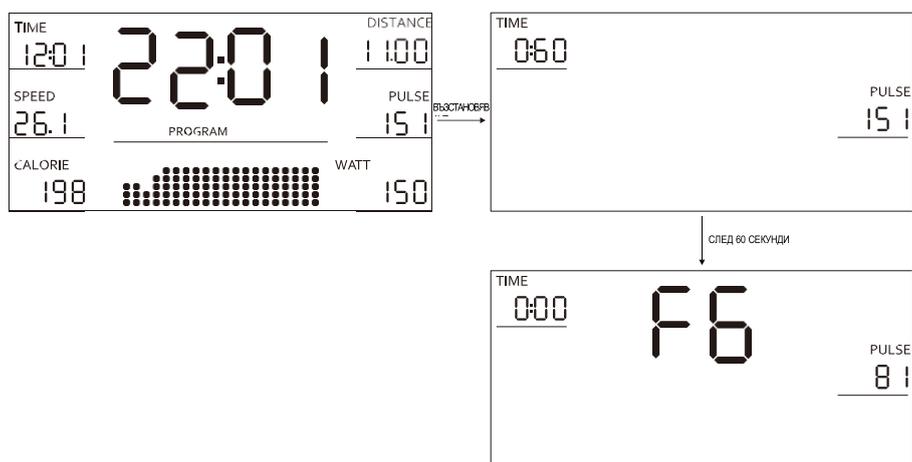
С помощта на бутоните   можете да промените стойността, като натиснете  потвърждавате и преминавате към следващия елемент.

Натиснете , за да стартирате програмата, съпротивлението се настройва автоматично според зададената стойност или можете да го промените по време на работа.

Ако е зададено време, разстояние или калории, започва отброяване от зададената стойност, при достигане на 0 програмата автоматично се изключва и се задейства звуков сигнал.

По време на тренировка можете да изключите програмата, като натиснете бутона „“.

Програма за възстановяване



По време на тренировката трябва да се измерва сърдечната честота. Натиснете бутона „

“. На екрана ще се появи отброяване от 0:60 (секунди).

Когато отброяването достигне 0:00, ще се покаже резултатът F1 ~ F6. Препоръчваме да измервате стойността на възстановяването след аеробно упражнение.

F1 = 1,0	Оптимально
1,0 < F2 < 2,0	Добър
2,0 < F3 < 2,9	Над средното
3,0 < F4 < 3,9	Нормална
4,0 < F5 < 5,9	Под средното ниво
F6 = 6,0	Лоша

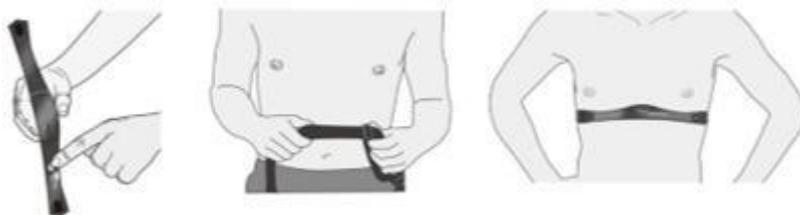
Bluetooth

1. Включете Bluetooth на мобилния си телефон, стартирайте приложението FitShow и кликнете върху „Търсене на устройство“.
2. Изберете устройството и кликнете върху „Свържи“. В този момент на екрана на измервателния уред ще се появи икона Bluetooth.
3. Натиснете бутона Enter, за да изберете програма за тренировка. По подразбиране няма програма.
4. Натиснете бутона „Старт“, за да започнете тренировката.
5. Можете да изберете „Управление“ и да разрешите на приложението да управлява вашето устройство и да намира в него цялата информация.
6. Натиснете бутона „Stop“, за да прекратите програмата и да запишете информацията.

Ако след свързване с приложението се случи срив, свържете се отново или натиснете бутона RESET на конзолата, за да възстановите и се свържете отново.

Гръдна лента

Тренажорът е съвместим със стандартен гръден колан с 5,3 kHz връзка. По време на тренировка на дисплея се показват функциите за измерване на сърдечната честота, ако носите гръден колан. За точно измерване гръдният колан трябва да е в пряк контакт с кожата. След като сложите гръдния колан, обърнете се с лице към дисплея на конзолата за поне 15 секунди. Това ще позволи на приемника в конзолата да разпознае сигнала от гръдния колан.



1. Внимателно навлажнете задната страна на колана с вода.

Важно: Не използвайте дестилирана вода. Тя не съдържа подходящи минерали и соли за провеждане на електрически импулси.

2. Нагласете колана и го затегнете около гърдите. Коланът трябва да прилепва плътно, но да не стеснява.
3. Уверете се, че гръдният колан е правилно поставен и е центриран в средата на гърдите.

КОДОВЕ ЗА ГРЕШКИ

Код	Възможна причина	Проверете	Възможно решение
E1	Повреда на двигателя	Свързване на двигателя	Свържете включете, сменете двигателя
	Грешка в свързването	Кабели	Заменете кабелите
	Конзолата няма сигнал от двигателя		Сменете конзолата
E2	След стартиране на програмата за измерване на телесните мазнини не се измерва сърдечната честота		Хванете пластинките за измерване на пулса в рамките на 3 секунди от стартирането
	Конзолата не може да открие пулса	Проверете дали сърдечната честота се показва в други програми	Ако стойностите не се показват, сменете конзолата или кабелите за откриване на сърдечната честота

- Конзолата се захранва с 9V/1A адаптер. Ако данните не се показват правилно, изключете и включете адаптера.
- След 5 минути бездействие конзолата преминава в режим на готовност.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕЛИПТИЧЕН ТРЕНАЖОР

Елиптичният тренажор е популярен фитнес уред, един от най-новите и най-ефективни тренажори за тренировка у дома.

При тренировка на елиптичен тренажор краката се движат по елиптична крива.

Елиптичният тренажор често замества велоергометрите и бягащите пътеки, защото е по-щадящ за ставите. Благодарение на дръжките тренирате и горната част на тялото.

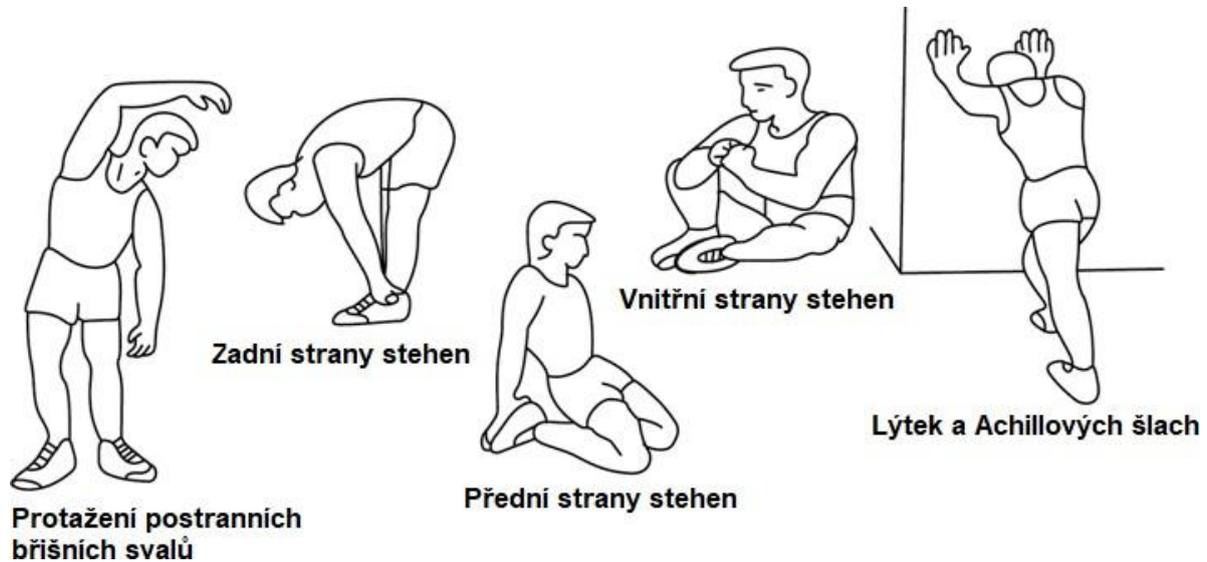
По време на тренировка прехвърляте тежестта от единия крак на другия. Опитайте се да поддържате изправена и естествена стойка. Ръкохватките ще ви помогнат за това. Намерете идеалното място за хващане на ръкохватките и се опитайте да се движите възможно най-естествено.

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

Упражненията са полезни за вашето здраве, подобряват физическата ви форма, тонизират мускулите и в комбинация с калорично балансирана диета водят до намаляване на теглото.

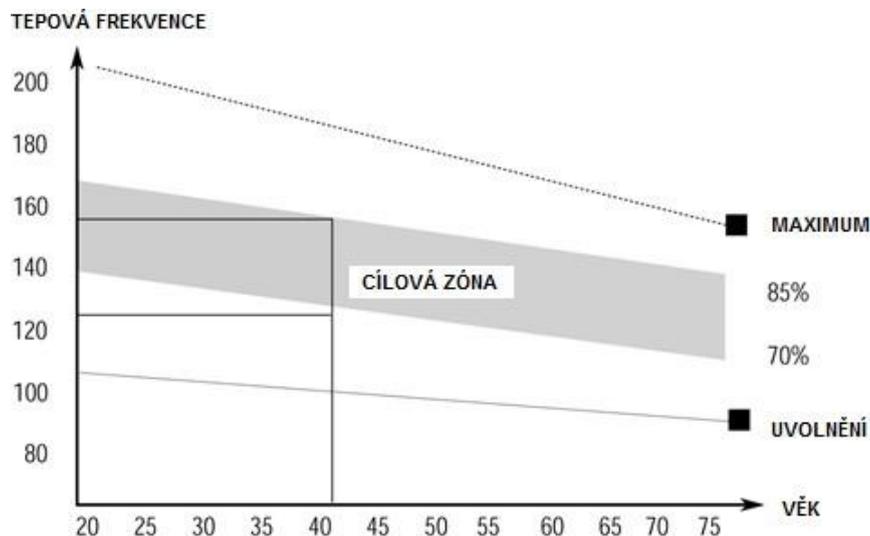
1. РАЗГРЯВАНЕ

Тази фаза служи за прокървяване на цялото тяло, за загряване на мускулите, намалява риска от крампи и мускулни травми. Препоръчваме да изпълнявате посочените по-долу упражнения за разтягане. При разтягане задръжте крайната позиция за около 30 секунди, не правете резки движения и не треперете.



2. САМИТЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тази фаза е физически по-натоварваща. Редовните упражнения укрепват мускулите. Можете сами да определите темпото, но е много важно то да бъде еднакво през цялото време на упражнението. Сърдечната честота трябва да бъде в целевата зона (вижте картинката по-долу).



Тази фаза трябва да продължи минимум 12 минути. При повечето хора тази фаза трае 15-20 минути.

3. УСПОКОЯВАНЕ

Тази фаза служи за успокояване на дейността на сърдечно-съдовата система и отпускане на мускулите. Тя трябва да продължи около 5 минути. Можете да повторите загряващите упражнения или да продължите с упражненията с по-бавно темпо.

Разтягането на мускулите след тренировка е изключително важно – отново е необходимо да се избягват резки движения и трептене.

С подобряването на физическата ви форма можете да удължавате продължителността и да увеличавате интензивността на тренировките. Тренирайте редовно, поне три пъти седмично.

ФОРМИРАНЕ НА МУСКУЛИ

За оформянето на мускулите е важно да зададете висока степен на натоварване. По този начин мускулите ще бъдат по-натоварени, което може да доведе до това, че няма да можете да тренирате толкова дълго, колкото бихте искали. Ако едновременно с това се опитвате да подобрите физическата си форма, е необходимо да адаптирате тренировката към това. По време на замяната и заключителната фаза на тренировката тренирайте по обичайния начин, но към края на упражнението увеличете съпротивлението на уреда. Вероятно ще трябва да забавите скоростта, за да остане сърдечната честота в целевия диапазон.

НАМАЛЯВАНЕ НА ТЕГЛОТО

Количеството изгорени калории зависи само от продължителността и интензивността на тренировката. Същността е същата като при фитнес тренировките, но целта е различна.

ПОДДЪРЖАНЕ

- Използвайте само мека кърпа и нежен почистващ препарат.
- Не почиствайте пластмасовите части с абразивни средства или разтворители.
- След всяка употреба избършете потта.
- Предпазвайте устройството от влага и екстремни температури.
- Предпазвайте устройството, компютъра и конзолата от пряка слънчева светлина.
- Редовно проверявайте затягането на всички винтове и гайки.
- Съхранявайте на сухо и чисто място, недостъпно за деца.

ОХРАНА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

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

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

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

УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ИСКАНИЯ

Общи условия на гаранцията и определение на термините

Съгласно действащите правни разпоредби е от значение дали купувачът е краен потребител или не. „Купувачът, който е краен клиент“ или просто „краен клиент“ е юридическо лице, което не сключва и изпълнява договора с цел да извършва или насърчава собствената си търговска или стопанска дейност. „Купувачът, който не е краен клиент“ е бизнесмен, който купува стоки или ползва услуги с цел да използва стоките или услугите за собствената си търговска дейност. Купувачът се съобразява с Общите условия за покупка и търговските условия.

Настоящите Условия за гаранция и гаранционни искове са неразделна част от всеки Договор за покупка, сключен между Продавача и Купувача. Всички Условия за гаранция са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в Договора за покупка, в Допълнението към настоящия Договор или в друго писмено споразумение.

Гаранционни условия Гаранционен срок Продавачът предоставя на Купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако в гаранционния сертификат, фактурата, доставната бележка или други документи, свързани със стоките, не е посочено друго. Законовият гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не се засяга. С гаранцията за качеството на стоките Продавачът гарантира, че доставените стоки ще бъдат, за определен период от време, подходящи за редовна или договорена употреба и че стоките ще запазят своите редовни или договорени характеристики.

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

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

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от (ако е приложимо): • Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирана ремонтна работа, неправилен монтаж, недостатъчно вкарване на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите и манизелите • Неправилна поддръжка • Механични повреди • Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, движещи се механизми, съединения, износване на спирачни накладки/блокове, верига, гуми, касета/мулти колело и др.) • Неизбежно събитие, природно бедствие • Настройки, извършени от неквалифицирано лице • Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, умишлени промени в дизайна или конструкцията и др.

Процедура за предявяване на гаранционни претенции Купувачът е длъжен да провери стоките, доставени от Продавача, веднага след като поеме отговорността за стоките и техните повреди, т.е. веднага след доставката им. Купувачът трябва да провери стоките, за да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при такава проверка. При предявяване на гаранционна претенция Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на претенцията чрез фактура или доставна бележка, в която е посочен сериен номер на продукта, или евентуално чрез документи без сериен номер. Ако Купувачът не докаже валидността на гаранционната претенция чрез тези документи, Продавачът има право да отхвърли гаранционната претенция.

Ако Купувачът съобщи за дефект, който не е покрит от гаранцията (например в случай, че гаранционните условия не са изпълнени или в случай на съобщаване на дефекта по грешка и т.н.), Продавачът има право да изисква компенсация за всички разходи, възникнали от ремонта. Разходите се изчисляват съгласно валидния ценоразпис за услуги и транспортни разходи.

Ако Продавачът установи (чрез тестване), че продуктът не е повреден, рекламацията по гаранцията не се приема. Продавачът си запазва правото да претендира обезщетение за разходите, възникнали в резултат на неправомерната рекламация по гаранцията. В случай че Купувачът предяви претенция за Стоките, която е законно покрита от Гаранцията, предоставена от Продавача, Продавачът ще отстрани съобщените дефекти чрез ремонт или чрез замяна на повредената част или продукт с нов. Въз основа на съгласието на Купувача, Продавачът има право да замени дефектните Стоки с напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на процедурите за гаранционни рекламации, описани в този параграф.

Продавачът урежда гаранционната рекламация в срок от 30 дни след доставката на дефектните стоки, освен ако не е договорен по-дълъг срок. Денят, в който ремонтираната или заменена стока е предадена на купувача, се счита за ден на уреждане на гаранционната рекламация. Когато продавачът не е в състояние да уреди гаранционната рекламация в рамките на договорения срок поради специфичния характер на дефекта на стоката, той и купувачът сключват споразумение за алтернативно решение. В случай че такова споразумение не бъде сключено, продавачът е длъжен да предостави на купувача финансова компенсация под формата на възстановяване на сумата.

Дистрибутор:

САКСО ООД

гр. Русе, ул. Сакар планина 1

Централен офис и склад:

гр. Русе, ул. ТЕЦ Изток 20

офис: +359 894 566 060

склад: +359 894 496 071

e-mail: office@yako.bg



YAKO
www.yako.bg



insportline
www.insportline.bg