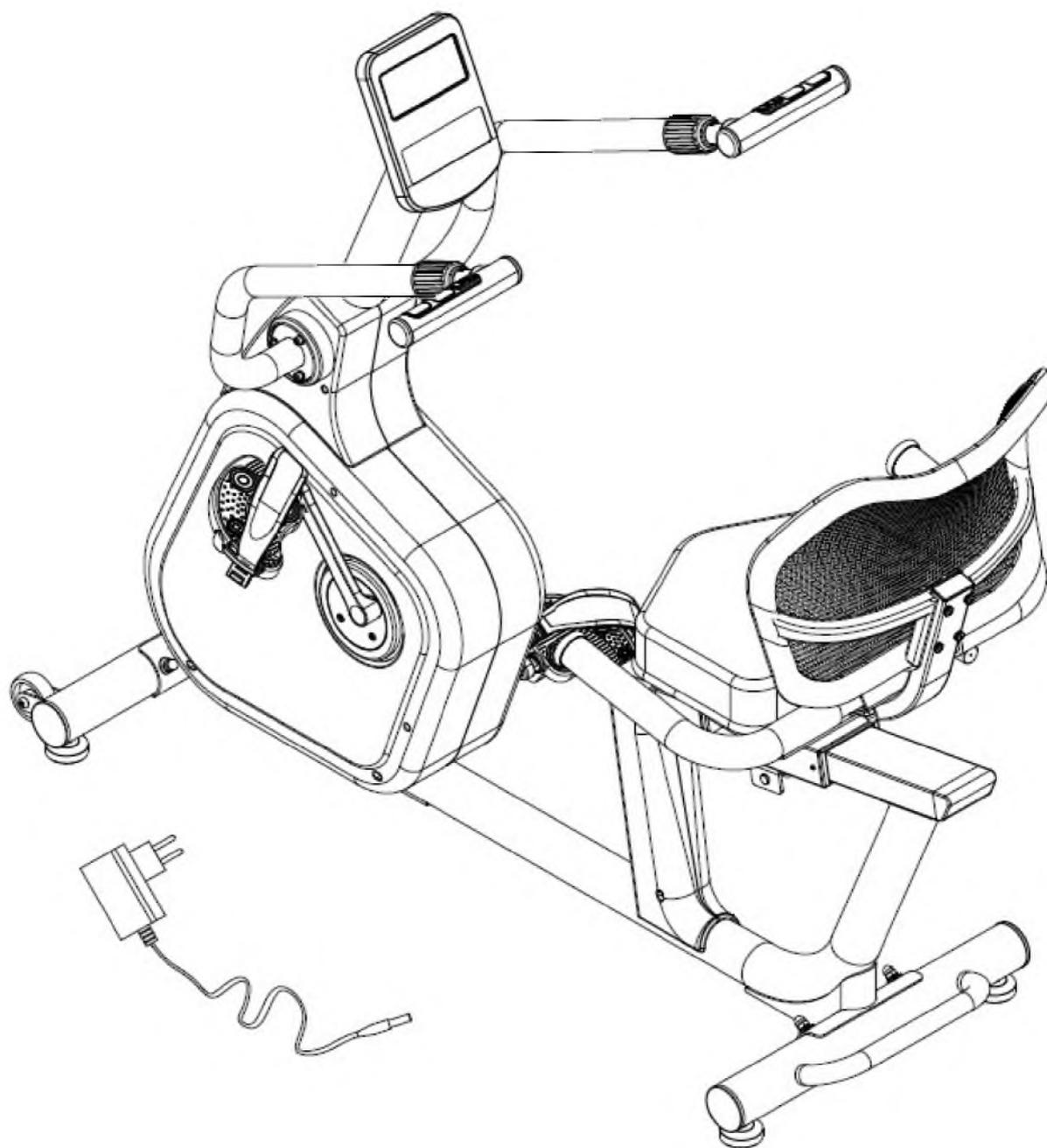




ПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО – БГ
IN 29671 Хоризонтален велоергометър inSPORTline ZenSeat 100



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА	3
ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ	3
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	5
СХЕМА	7
.....	9
НАСТРОЙКА НА РЕГУЛИРУЕМИТЕ ЧАСТИ	17
КОНЗОЛА	20
BLUETOOTH ПРИЛОЖЕНИЕ	26
ПРЕДИМСТВА НА РЕКУМБЕНТНИЯ ВЕЛОСИПЕД	26
.....	26
ПОДДРЪЖКА	27
СЪХРАНЕНИЕ	27
ВАЖНИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	27
ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА	28
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ	28

БЕЗОПАСНОСТНИ УКАЗАНИЯ

- Преди първата употреба прочетете ръководството и го съхранявайте за бъдеща употреба.
- За да гарантирате максимална безопасност, редовно проверявайте дали няма повреди или износване на частите.
- 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 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 да започнете тренировка, премахнете всички опасни предмети с остри ръбове от околното пространство около уреда.
- Използвайте уреда само ако е напълно изправ и напълно функционален.
- Повредените, износени или дефектни части трябва да бъдат заменени с нови възможно най-скоро. Спрете да използвате уреда, докато не бъде напълно в изправност.
- Детската любознателност и склонност към игри могат да доведат до опасни ситуации, при които уредът да бъде използван по неправилен начин – за безопасността на децата отговарят техните родители или други лица, които ги наблюдават.
- Преди да позволите на детето да тренира на уреда, преценете неговото психическо и физическо състояние. Децата могат да тренират само под наблюдението на възрастен, който да следи за правилното използване на уреда. Рекумбентът не е играчка за деца.
- Около цялото устройство трябва да има достатъчно свободно пространство от минимум 0,6 м.
- Намалете риска от нараняване до минимум и не позволявайте на децата да използват уреда без надзор от възрастен. Поради естествената им любознателност и склонност към игри съществува риск от неправилна употреба на уреда.
- Имайте предвид, че неправилно или прекомерно упражняване може да доведе до увреждане на здравето.
- Преди да използвате продукта, е необходимо да го закрепите срещу нежелано движение с помощта на регулируеми крачета.
- Поставете уреда на равна повърхност и осигурете неговата стабилност.
- За упражненията използвайте подходящо облекло и обувки. Не тренирайте с облекло, което може да се закачи за уреда (например прекалено дълго и свободно облекло). Препоръчваме здрави спортни обувки с противоплъзгаща 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.
- Категория – НС
- Максимална товарносимост: 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!

ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ

- Сглобете продукта 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.

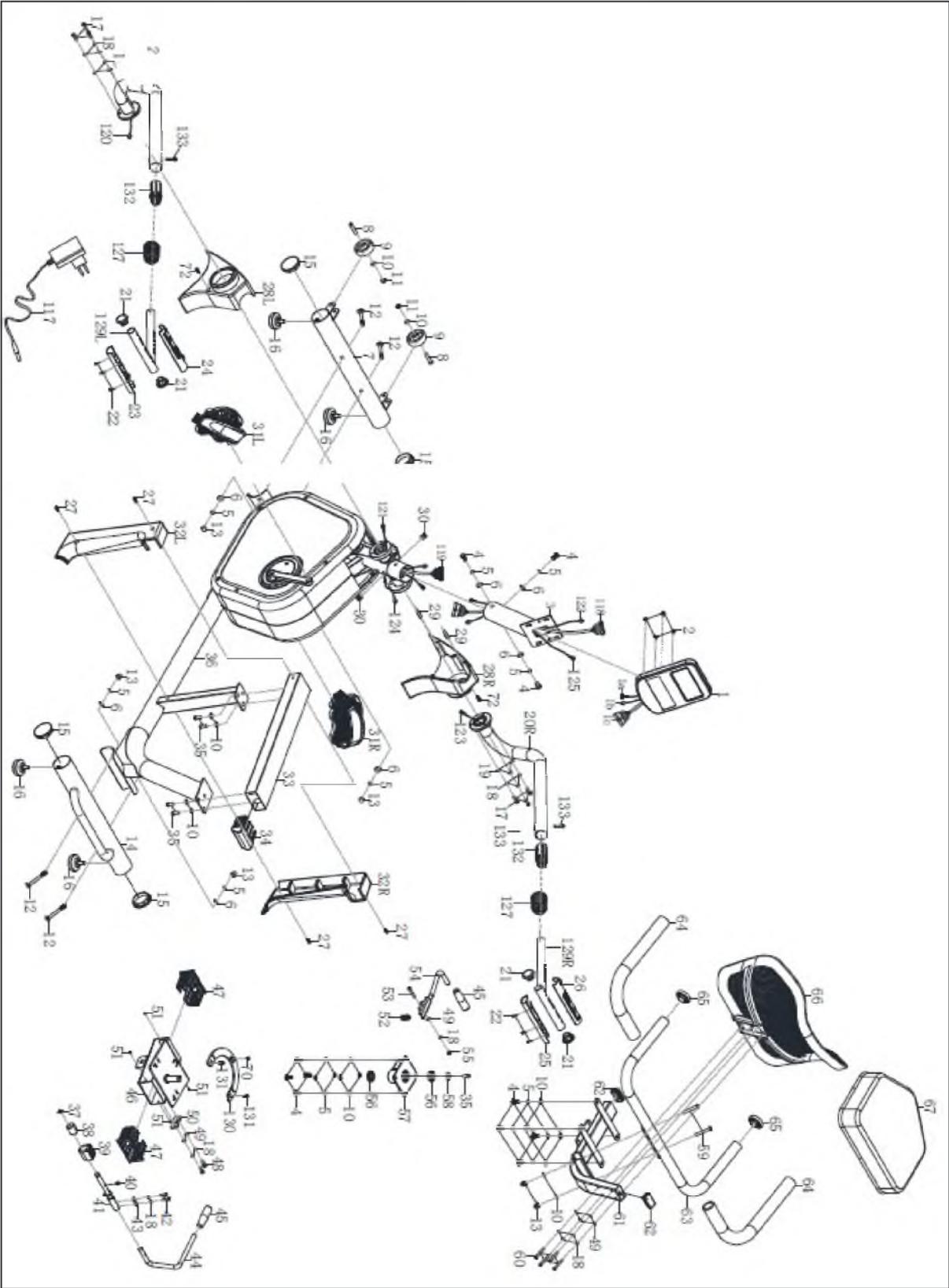
- Поставете уреда на суха и равна повърхност и го предпазвайте от влага. Ако е необходимо, поставете под уреда противоплъзгаща подложка. По този начин ще предотвратите повреждане на повърхността под уреда.
- Трябва да се има предвид, че уредите за упражнения и техните аксесоари не са предназначени за игра. Затова рекумбентът 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 неразположения. Консултирайте се с лекар за по-нататъшни упражнения.
- Децата и хората с увреждания могат да тренират на уреда само под наблюдението на лице, което следи за правилното изпълнение на упражненията.
- По време на упражненията избягвайте контакт с ставните връзки.
- Всички подвижни части трябва да бъдат настроени с оглед на крайните им положения.
- Не тренирайте веднага след хранене.

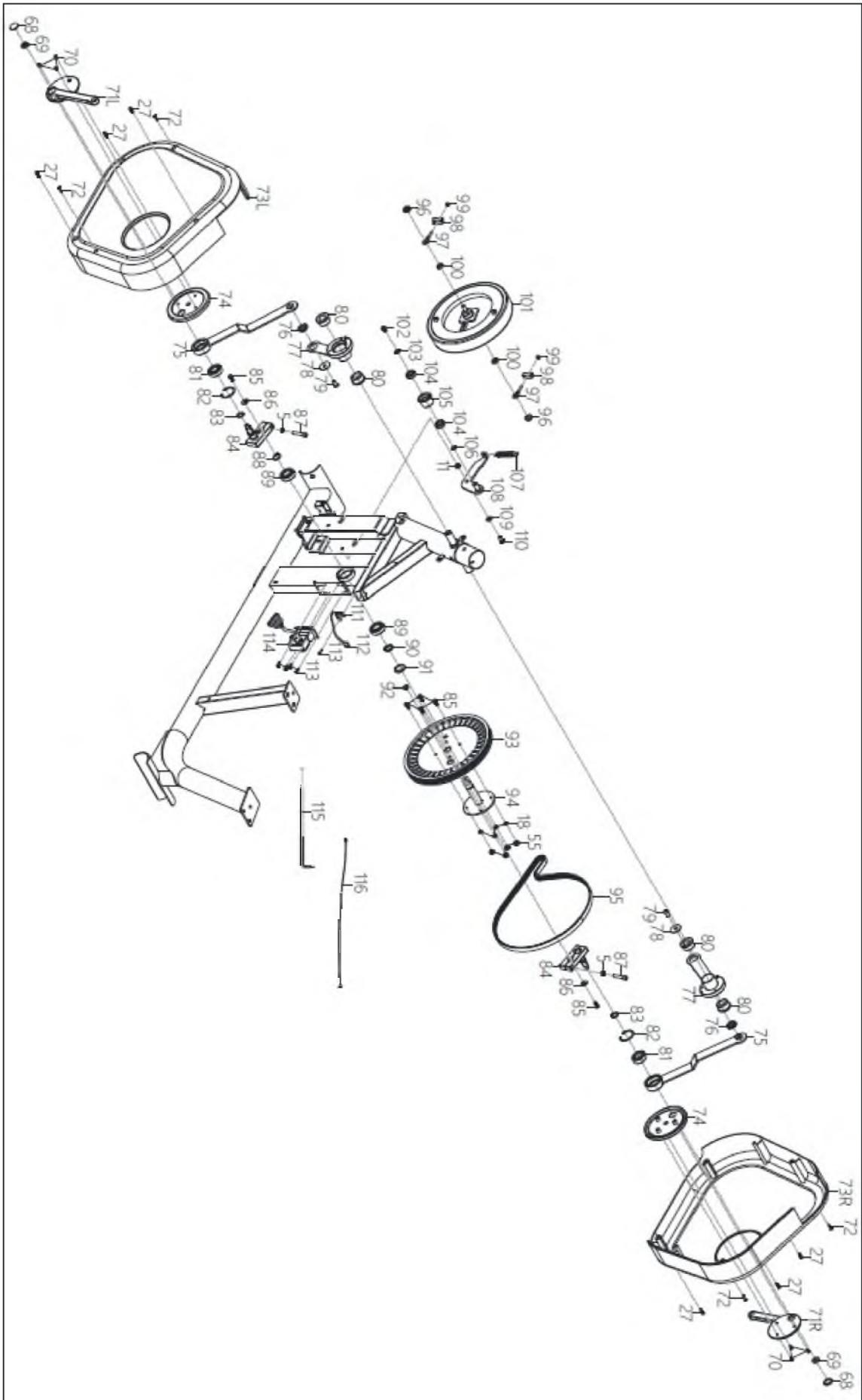
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Озна	Наименование	Бр	Озна	Наименование	Брой
1	Конзола	1	36	Основна рамка	1
2	Винт М5×10×Ø10	4	37	Закрепващ пръстен D12	1
3	Колона на дръжките	1	38	Валче	1
4	Винт М8×20×20×S13×Ø13	11	39	Втулка валяка	1
5	Подложка D8	22	40	Винт	1
6	Извита подложка D8×Ø20	7	41	Регулируема дръжка	1
7	Предна греда	1	42	Винт М6×20×S5	2
8	Винт М8×42×15×S5	2	43	Извита шайба D6×Ø16	2
9	Колелце	2	44	Ръкохватка за регулиране на седалката	1
10	Подложка d8×Ø16×1,5	16	45	Разделителна подложка	2
11	Нейлонова гайка М8×Н7,5×S13	3	46	Плъзгач на седловината	1
12	Винт М8×73×20×Н5	4	47	Капак на плъзгачия се рам	2
13	Гайка М8×Н16×S13	6	48	Винт М6×16×S5	2
14	Задна греда	1	49	Подложка D6×Ø12×1,2	7
15	Капачка Ø60,5	4	50	Пластина	1
16	Регулируема крачка	4	51	Винт ST3×6×Ø5.6	4
17	Винт М6×20×S5	6	52	Пружина	1
18	Еластична подложка D6	19	53	Винт М6×40×S5	1
19	Подложка D6×Ø12×1	6	54	Дръжка за завъртане на седалката	1
20	Лява/дясна дръжко	2	55	Гайка М6×Н6×S10	5
21	Кръгла капачка	4	56	Лагер 6804	2
22	Винт ST3×16×Ø5.6	4	57	Рама на седалката	1
23	Ляв долен капак на дръжката	6	58	Подложка D8×Ø22×2	1
24	Ляв горен капак на дръжката	1	59	Винт М8×47×20×Н5	2
25	Дясна долна капачка на дръжката	1	60	Винт М6×45	4
26	Дясна горна капачка на дръжката	1	61	Рамка на облегалката за гърба	1
27	Винт ST4.2×16×Ø8	10	62	Крайник J50	2
28	Ляв/десен стълб на дръжката	2	63	Дръжка	1
29	Свързващ стълб	2	64	Пяна валяк Ø30	2
30	Държач за кабел Ø12	2	65	Крайник Ø32	2
31	Ляв/десен педал	2	66	Мрежеста облегалка за гърба	1
32	Ляв/десен декоративен капак	2	67	Седалка	1
33	Рамка на седалката	1	68	Капачка на дръжката Ø25	2
34	Заден декоративен капак	1	69	Гайка М10	2
35	Винт М8×20×S5	5	70	Винт М5×10×Ø8	7

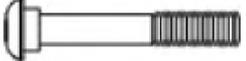
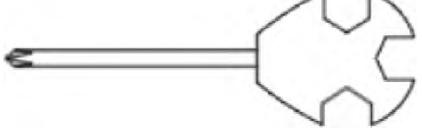
71	Ляв/десен дръж	2	103	Подложка D6×Ø16×1,5	1
72	Винт ST4.2×19×Ø8	6	104	Лагер 6001-2RS	2
73	Ляв/десен капак на веригата	2	10	Свободно колело	1
74	Капак на манивелата	2	106	Подложка D12×Ø15,5×0,3	1
75	Свързваща рамка	2	107	Пружина	1
76	Скоба	2	108	Държач за свободно въртящо се колело	1
77	Рама с ухо	2	109	Подложка D12×Ø17×0,5	1
78	Подложка D8×Ø32×2	2	110	Винт M8×12	1
79	Винт M8×16×S5	2	111	Сензор	1
80	Скоба Ø38	4	112	Сензор	1
81	Лагер 6203	2	113	Винт ST4.2×8×Ø8	5
82	Закрепващ пръстен D40	2	114	Двигател	1
83	Защитен пръстен D17	2	115	Резистивен кабел	1
84	Малка дръжка	2	116	Захранващ кабел	1
85	Винт M6×16×S10	6	117	Адаптер	1
86	Подложка D6×Ø20×1	2	118	Удължителен кабел 1	1
87	Винт M8×40×S6	2	119	Удължителен кабел 2	1
88	Защитен пръстен D20	1	120	Кабел за лявата дръжка 1	1
89	Лагер 6004-ZZ	2	121	Кабел на лявата дръжка 2	1
90	Калъф Ø20,1×Ø26×0,3	1	122	Кабел за лявата дръжка 3	1
91	Подложка D20×Ø26×0,3	1	123	Кабел за дясна дръжка 1	1
92	Кръгъл магнит	1	124	Кабел за дясна ръкохватка 2	1
93	Ремък Ø260	1	125	Кабел за дясна ръкохватка 3	1
94	Средна ос	1	126	Регулируема скоба	2
95	Ремък 6PJ400	1	127	Външна регулируема скоба	2
96	Гайка	2	128	Винт ST3×10×Ø6	4
97	Регулируем винт за верига	2	129	Ляв/десен дръжък	2
98	U рам	2	130	Регулируема плоча	1
99	Гайка M6×H5×S10	2	131	Винт M5×10×S4	2
10	Гайка M10×1×H5×S17	2	132	Вътрешна регулируема втулка	2
101	Натоварващо колело	1	133	Винт M6×42×10×S5	2
102	Винт M6 ×10×S10	1	134	Подложка d8xØ25x2	2
			A	Имбусов ключ S5	1
			B	Ключ S13-15	1
			C	Кръстовиден ключ S13-14-15	1

CXEMA



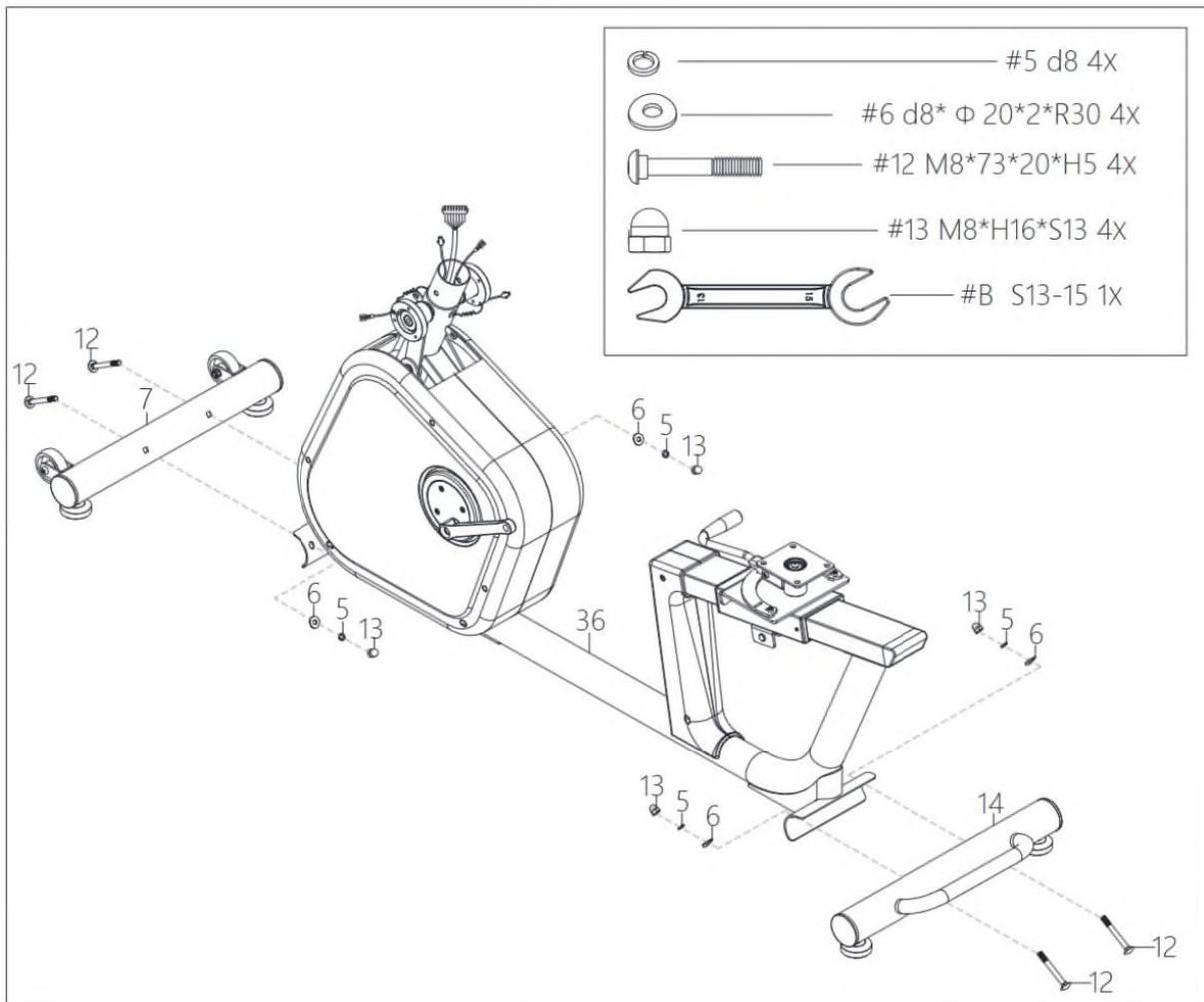


MOHT

	_____	S4 M8*20*513 11x
	_____	S5 d8 15x
	_____	S6 d8*'i' 20*2*R30 7x
	_____	510 d8*&16*1.5 10x
	_____	512 M8*73*20*H5 4x
	_____	513 ¥8*H16*S13 6x
	_____	#17 M6a20aS5 6x
	_____	518 d6 12x
	_____	519 d6*æ12*1 6x
	_____	542 ¥6*20*S5 2x
	_____	543 d6*æ16*1.5*R16 2x
	_____	549 d6*&12*1.2 4x
	_____	559 B8*47*20*H5 2x
	_____	560 M6*45*20*S5 4x
	_____	#72 ST4.2+I9<8 2x
	_____	SS îz
	_____	#A
	_____	SB 513 ±5 1x
	_____	#C S13—14—15 lx

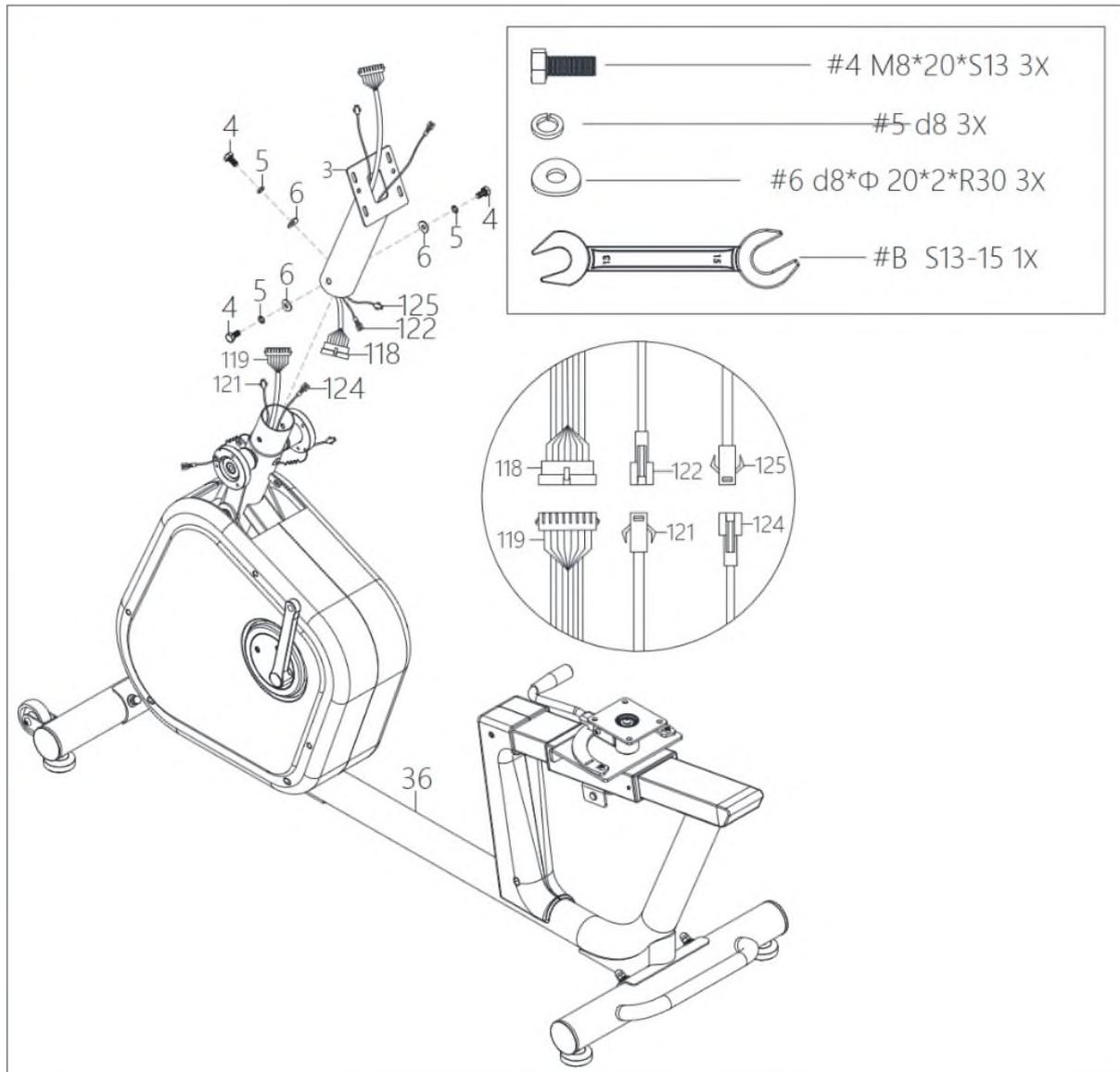
Стъпка 1

Закрепете предната и задната опора.



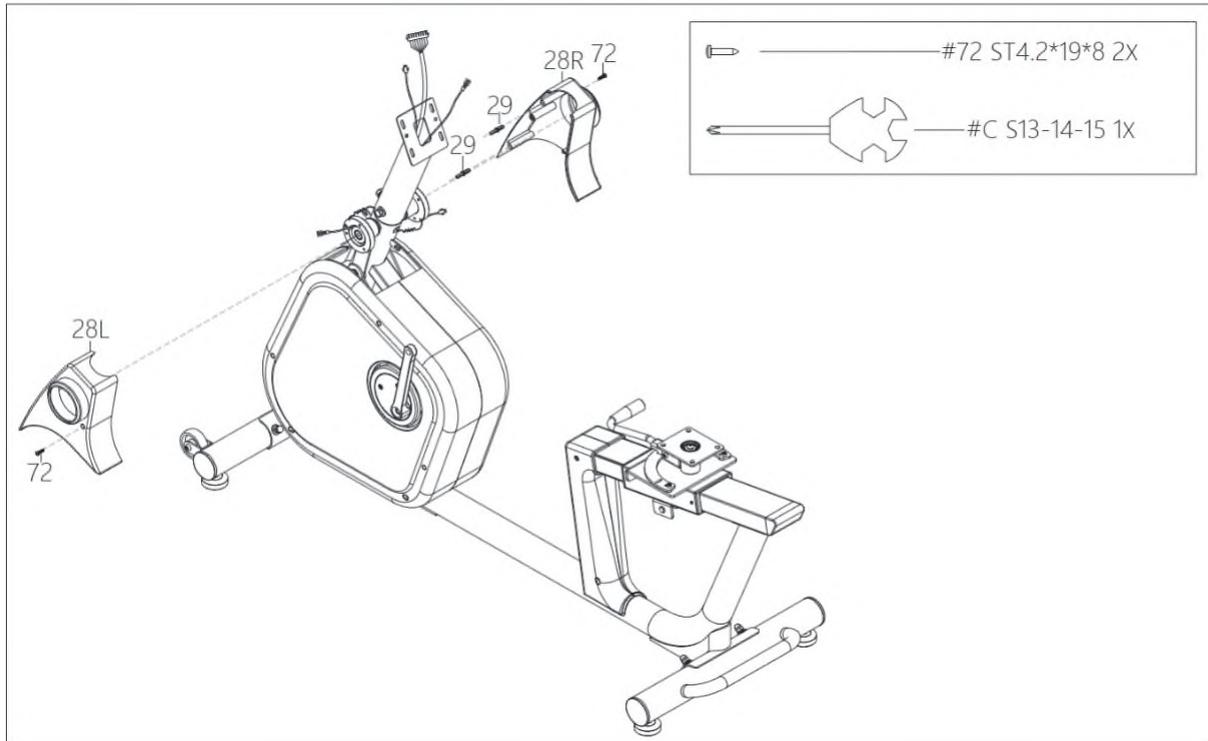
Стъпка 2

Свържете кабелите и закрепете опората на дръжките.



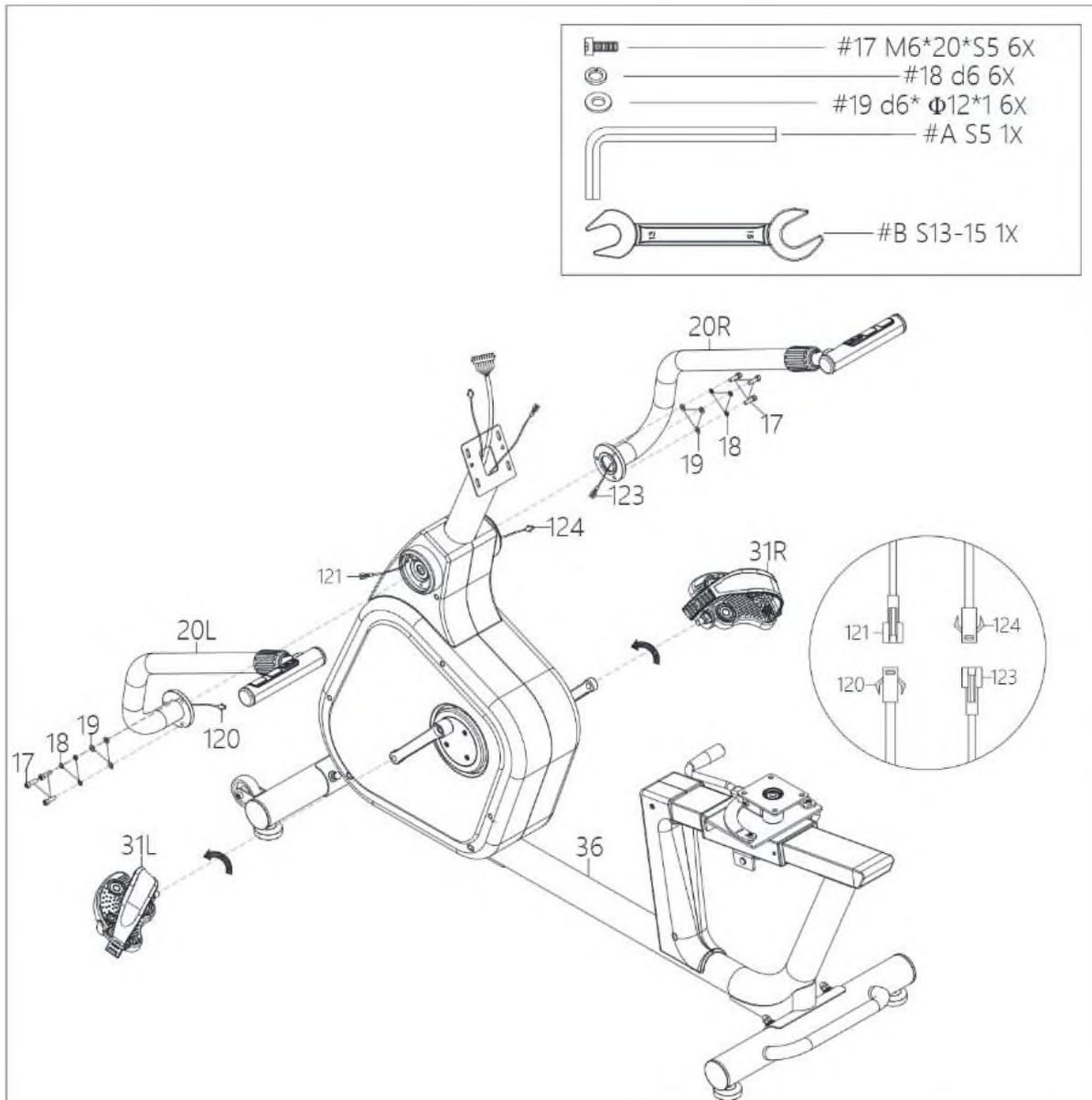
Стъпка 3

Закрепете капците към колоната (29) с помощта на винтове (72).



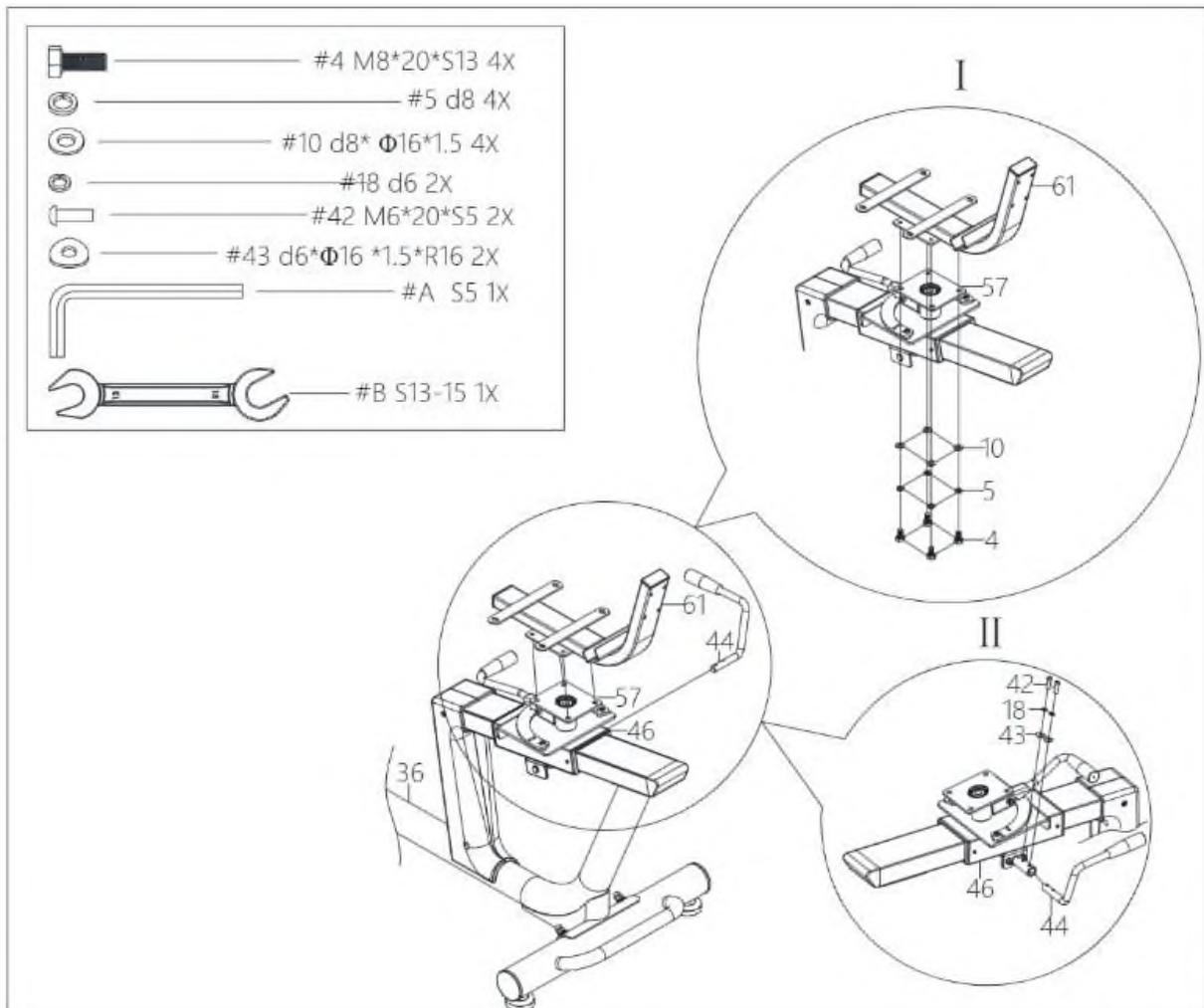
Стъпка 4

Закрепете дръжките и педалите.



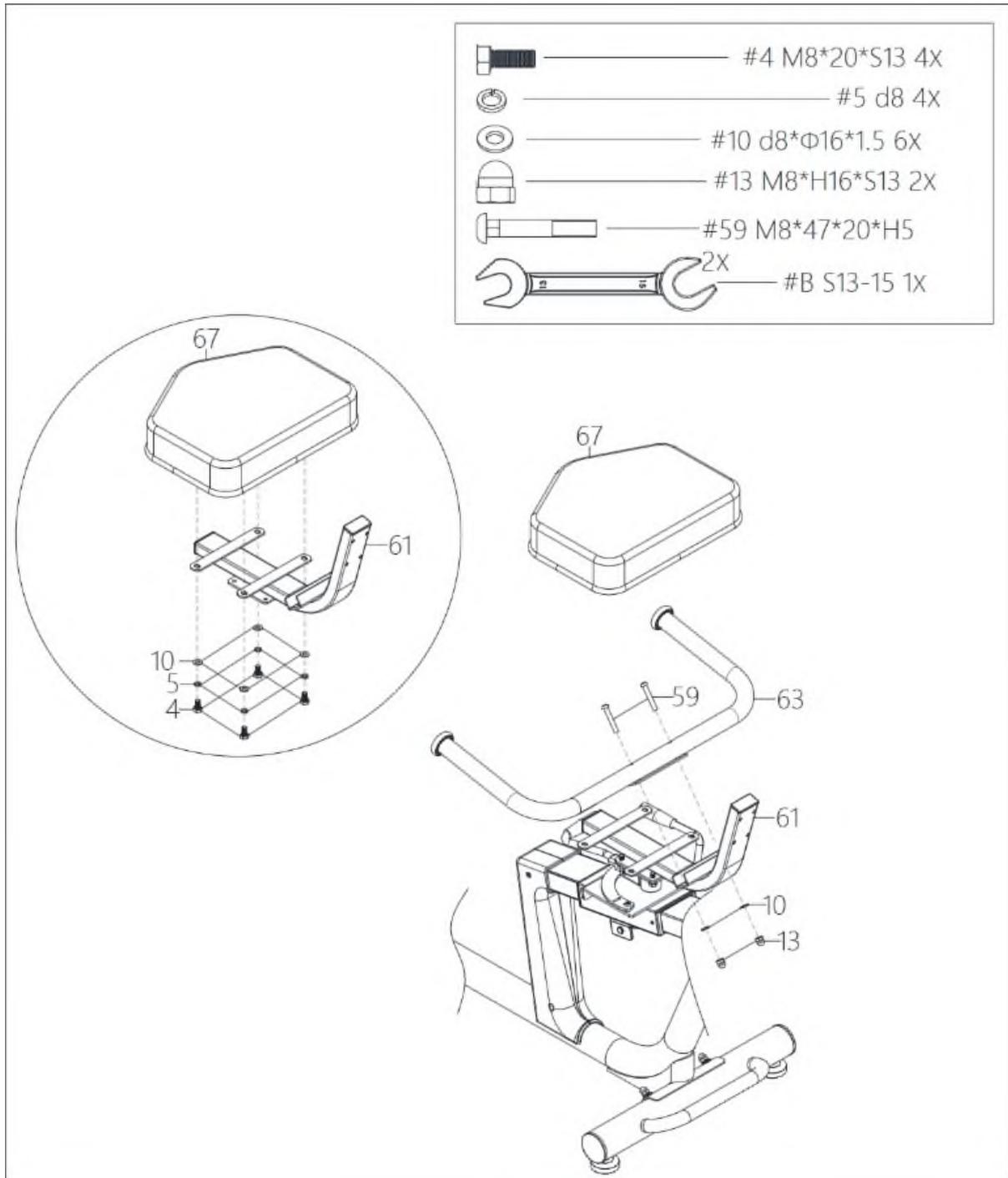
Стъпка 5

Закрепете рамката на облегалката за гърба (61) към основата (57). Закрепете дръжката (44) към плъзгача на седалката (46).



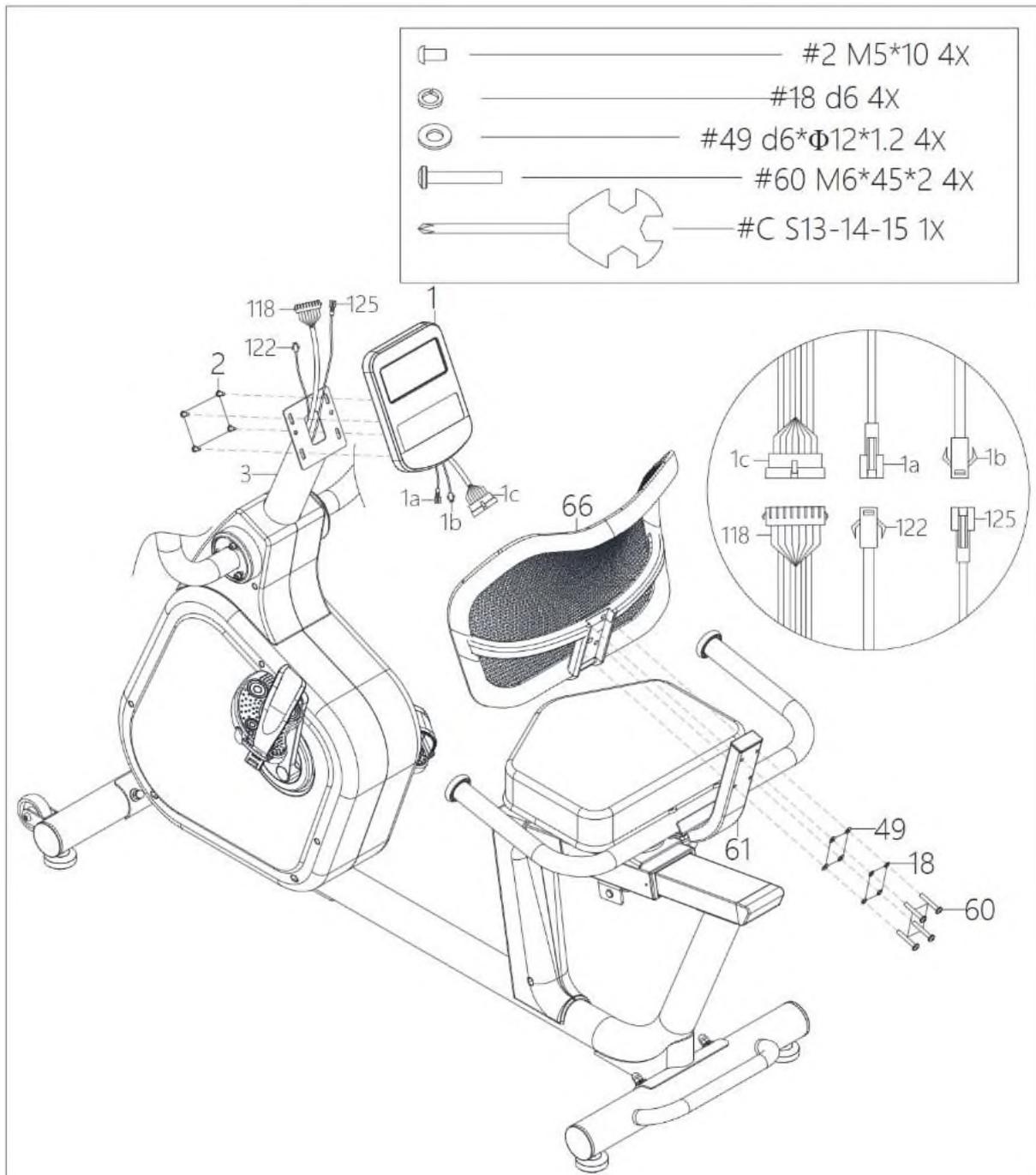
Стъпка 6

Закрепване на дръжките (63) и седалката (67).



Стъпка 7

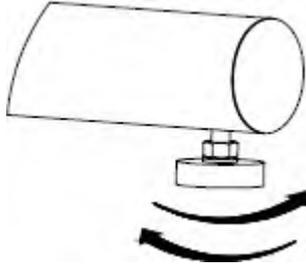
Закрепване на конзолата (1) и облегалката за гърба (66).



И НАСТРОЙКА НА РЕГУЛИРУЕМИТЕ

ЧАСТИ

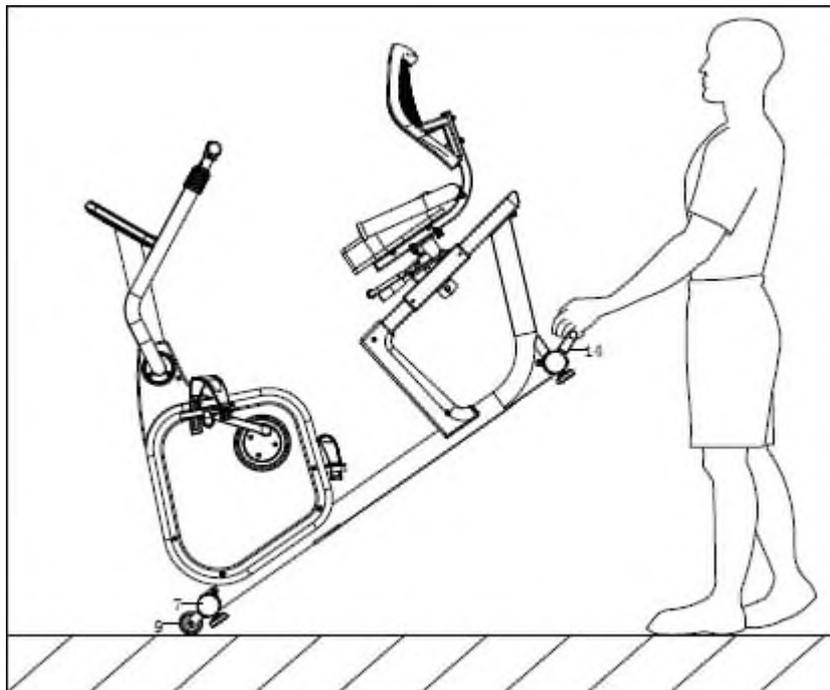
Поставете машината на желаното място. Седнете върху нея за 20 секунди и след това слезте. Изравнете машината с помощта на регулируемите крачета, докато машината не е стабилна. Затегнете регулируемите гайки.



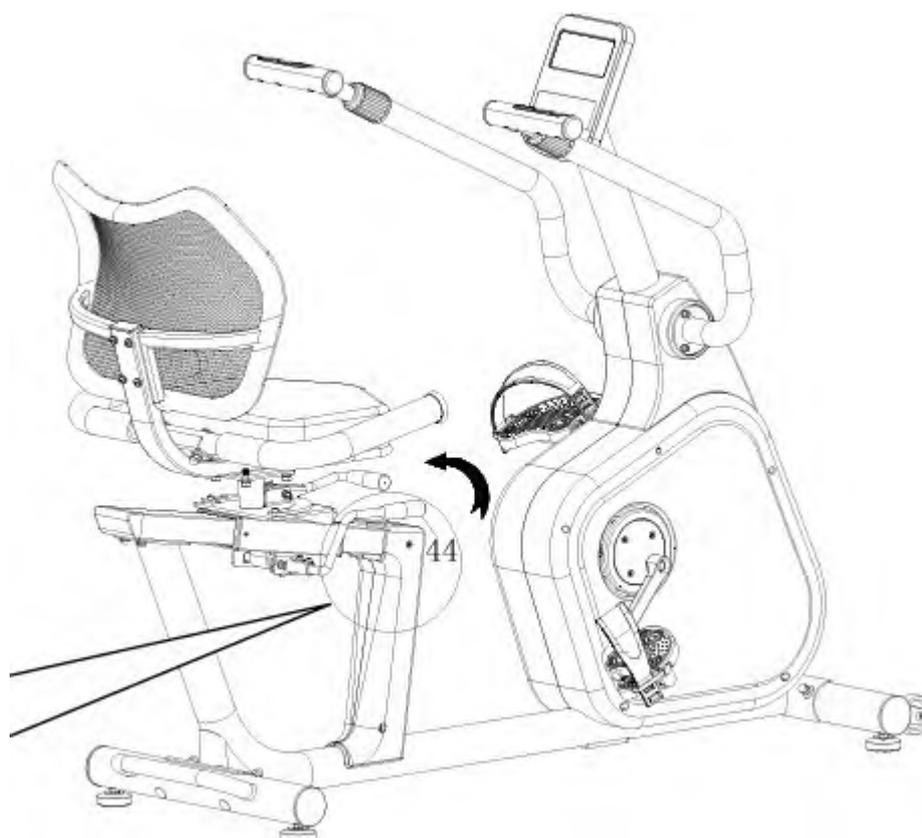
Предупреждение: обърнете внимание на максималната височина на регулируемите крачета. Не ги извивайте от резбата.

ПРЕМЕСТВАНЕ

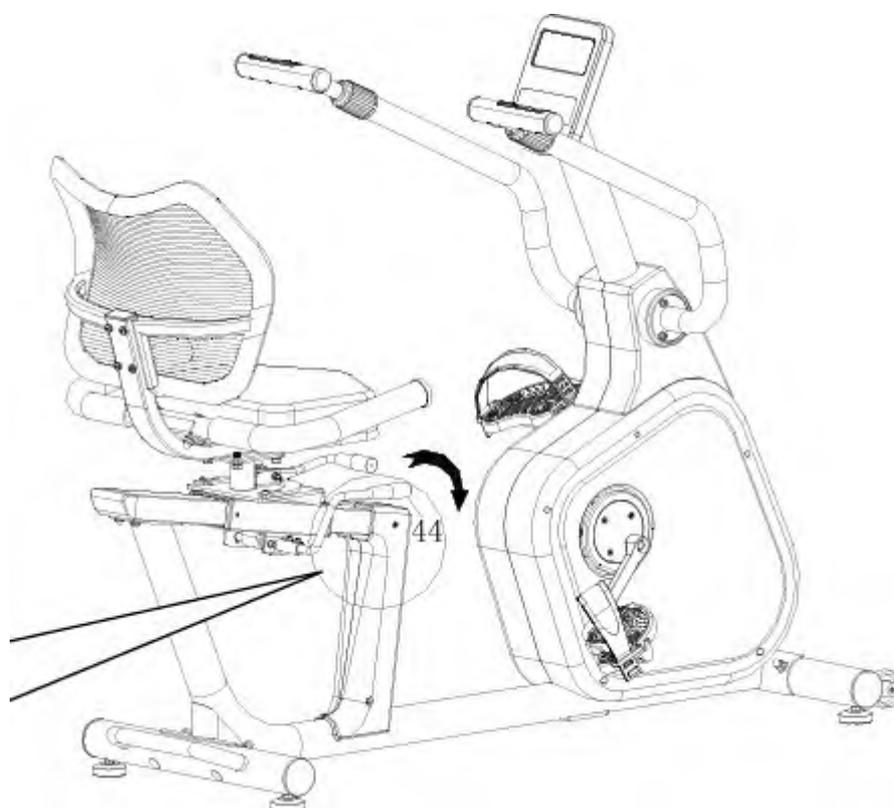
- Изключете от електрическата мрежа.
- Хванете дръжките от задната страна на машината.
- Поставете машината върху транспортните колела на предната греда.
- Преместете машината внимателно.
- Ако е необходимо, помолете друг човек за помощ.



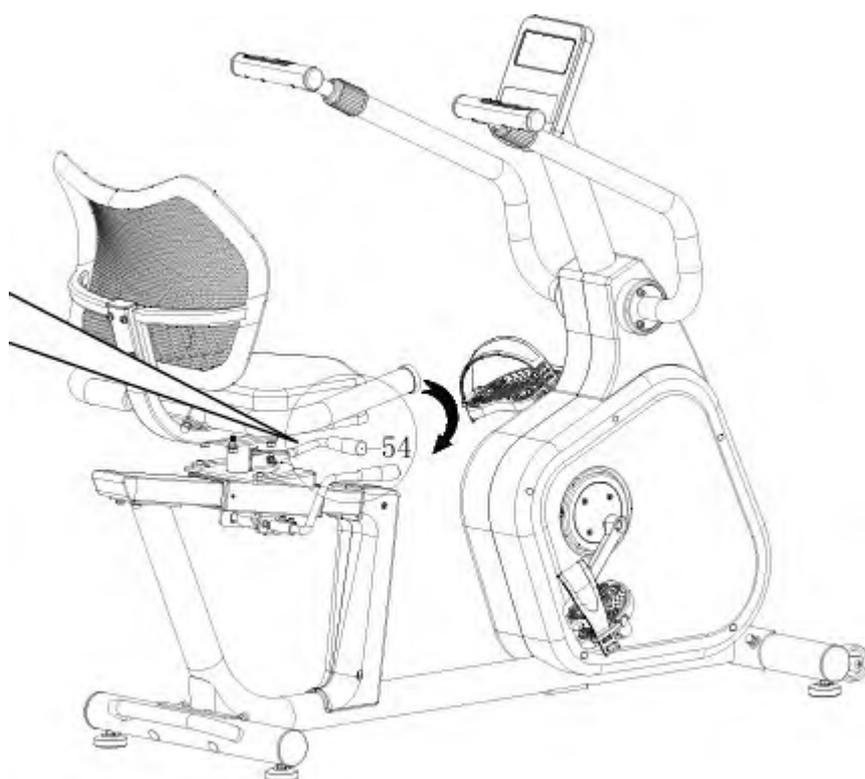
Дърпайки лоста (44) нагоре, го фиксирате в положение.



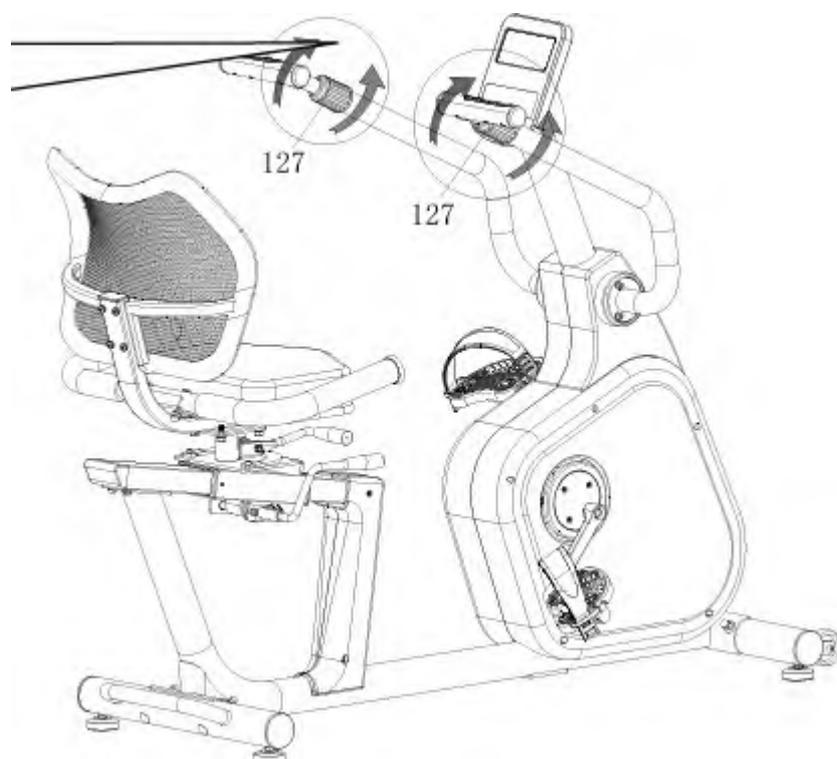
Чрез натискане на лоста (44) надолу можете да движите седалката.



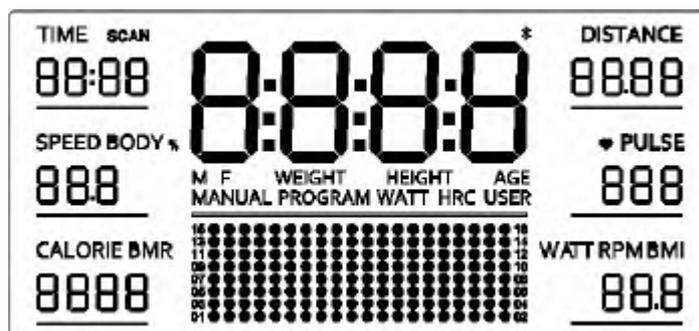
За да завъртите седалката, натиснете лоста (54).



За да настроите дръжките, използвайте скобите (127).



КОН ОЛА



Данните за тренировката се показват в два режима:

- В цикъл. По време на тренировката на всеки 6 секунди се променя показаната информация в цикъл:
TIME – DISTANCE
– SPEED – PULSE – CALORIE – WATT.
- Фиксирано показване: Ръчно изберете показаните данни: TIME, SPEED, CALORIE, DISTANCE, PULSE, като натиснете Display-ALT

WATT / RPM / BMI дисплей

Натискайки ENTER, можете да превключвате между показаните данни WATT / RPM / BMI

Настройка на натоварването: 16 нива

СПЕЦИФИКАЦИИ

TIME (време)	0:00 ~ 99:59 (мин: сек) / 99:00 – 0:00 (сек: мин)
SPEED (скорост)	0,0 ~ 99,9 км/ч
DISTANCE (разстояние)	0,00 ~ 99,9 км
CALORIE	0 ~ 999 kcal
ПУЛС	40 – 240 BPM
RPM (об/мин)	0 ~ 999 RPM
WATTS (мощност)	0 – 899 W

ОПИСАНИЕ НА ФУНКЦИИТЕ / ПРОГРАМИТЕ

РЪЧНО	ПРОГРАМА 1: Ръчно настройване на съпротивлението
ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАДАДЕН	ПРОГРАМА 2 ~ 11: предварително зададени програми
ТЕЛЕСНА МАЗНИНА	ПРОГРАМА 12: % телесна мазнина и BMI
WATT	ПРОГРАМА 13: програмата определя съпротивлението според зададената мощност
H.R.C	ПРОГРАМА 14 ~ 17: Съпротивлението се определя според сърдечната честота: 65%, 75%, 85%, собствена настройка на сърдечната честота
USER	ПРОГРАМА 18 ~ 21: програма, зададена от потребителя
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ	Възстановяване на сърдечната честота
Bluetooth	Bluetooth и свързване с приложения
Bluetooth H.R.C	Измерване на сърдечната честота с помощта на Bluetooth устройство

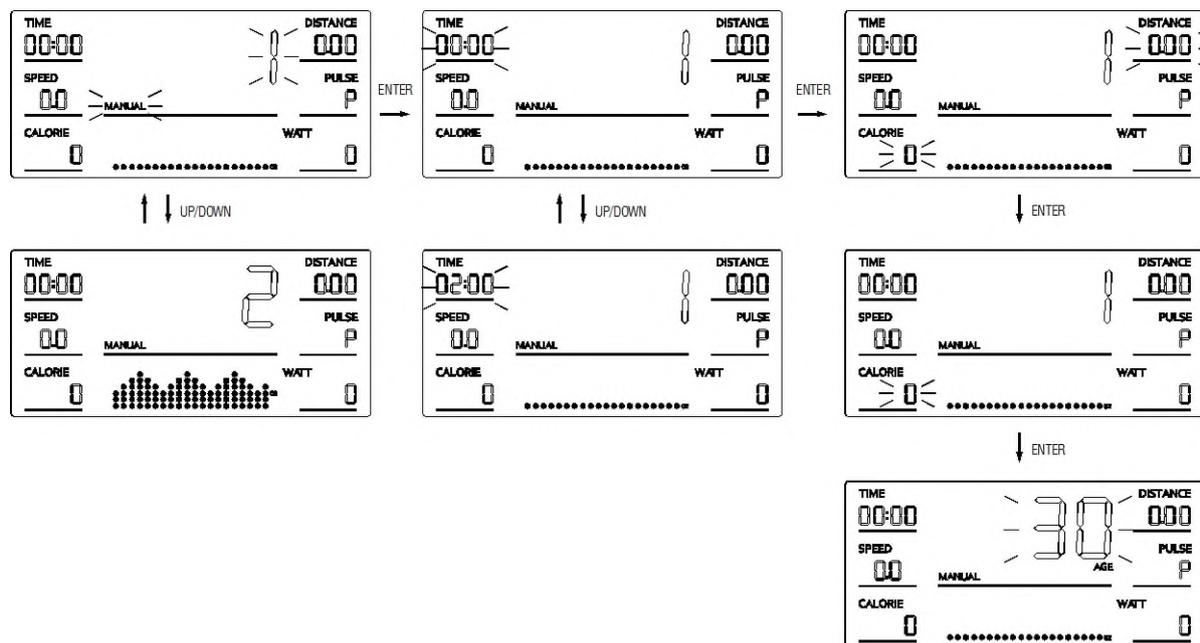
ОПИСАНИЕ НА БУТОНИТЕ

UP	Избор на програма нагоре Навигационен бутон нагоре Увеличаване на съпротивлението
DOWN	Избор на програма по-долу Навигационно бутон надолу Намаляване на съпротивлението
RESET	Връщане към ПРОГРАМА 1 Всички стойности се нулират, с изключение на: U1-U4, WATT и PULSE
START	Натиснете, за да стартирате/изключите програмата
RECOVERY	Натиснете, за да стартирате програмата за възстановяване на сърдечната честота
ENTER	По време на тренировката можете да промените показаната информация WATT или RPM с натискане на бутона По време на настройката на програмата потвърждавате зададената стойност
Дисплей-ALT	Натиснете, за да изберете функцията, която искате да се показва

ЕДИНИЦИ

Височина	Тегло	Скорост	Обороти	Разстояние	Калории	Мощност	Пулс
См	Кг	Км/ч	Обороти/мин	Км	Ккал	W	BPM

РЪЧЕН ПРОГРАМ (ПРОГРАМ 1)



Натиснете START, за да стартирате програмата, и ENTER, за да влезете в настройките.

В настройките натиснете ENTER, за да изберете стойността, която искате да промените, избраната стойност ще мига TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE.

С помощта на бутоните UP / DOWN променете стойността, натиснете ENTER, за да потвърдите и преминете към следващата стойност. След като настроите всички стойности, натиснете START, за да стартирате програмата.

По време на тренировка, с натискане на бутоните UP / DOWN регулирате съпротивлението.

Ако е настроен отброяване на време, разстояние или калории, при достигане на 0 програмата се изключва и се чува звуков сигнал.

Натиснете ENTER, за да влезете в настройките на програмата.

В настройките е необходимо да въведете стойностите: пол – височина – тегло – възраст. Избраната стойност ще мига. С помощта на бутоните UP/DOWN настройте стойността, натиснете ENTER, за да потвърдите и преминете към следващата стойност.

Натиснете START/STOP, за да стартирате теста, хванете сензорите на дръжките. Дисплеят ще покаже % телесна мазнина след 8 секунди.

Дръжте сензорите през цялата продължителност на теста.

BMI

Пол/възраст	Недохранване	Здравословно	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	Малък	Средно	Средно висок	Високо
Мъж	< 13 %	13% - 25,9	26% - 30	> 30
Жена	< 23 %	23% - 35,9	36% - 40%	> 40%

Б.М.Р (метаболизъм)

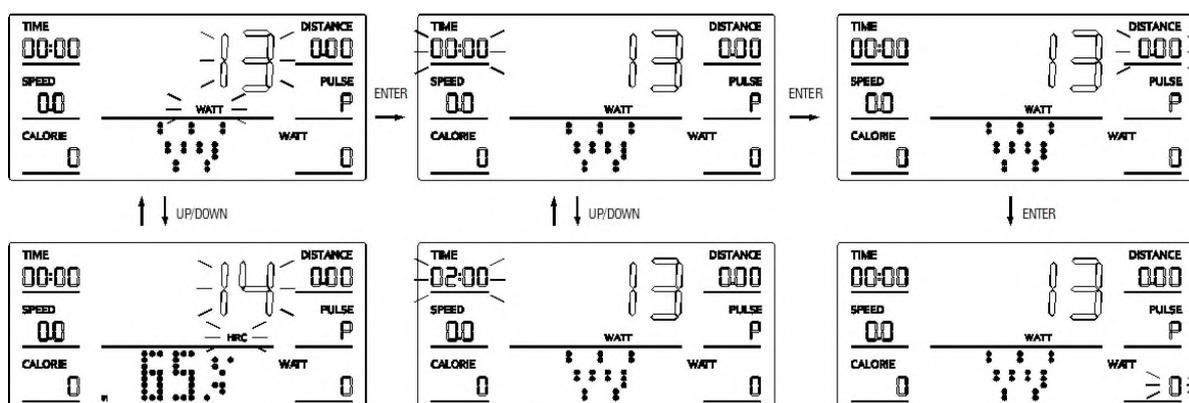
Средно количество изгорени калории, необходими за оцеляване на ден

1300±100 (20-40 години)

ТИП ФИГУРА

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Тънко тяло				Нормална фигура	Леко наднормено тегло	Наднормено тегло	Затлъстяване	Прекомерна затлъстяване

WATT PROGRAM (ПРОГРАМА 13)



Натиснете ENTER, за да влезете в настройките.

Натиснете ENTER, за да изберете стойността на настройката: TIME – DISTANCE – WATT. Избраната стойност ще мига.

За да стартирате програмата, натиснете START, съпротивлението ще се настрои автоматично според зададената WATT стойност.

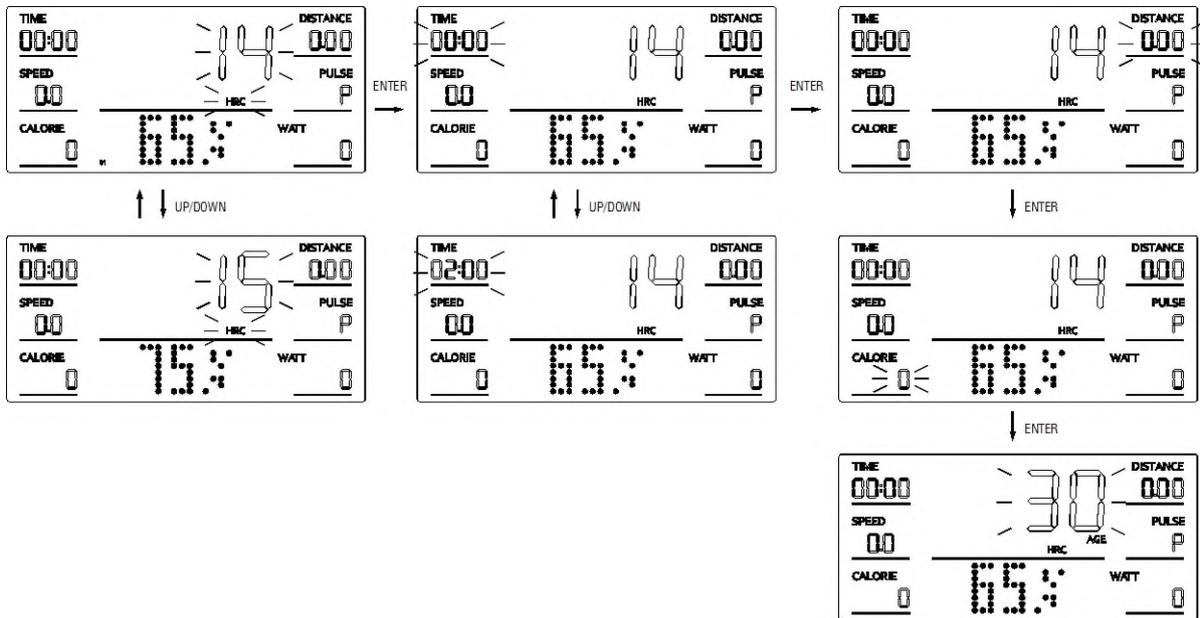
Натиснете START/STOP, за да стартирате програмата.

Ако е зададено отброяване на разстоянието или калориите, програмата ще се изключи при достигане на 0. Ще се чуе звуков сигнал, който съобщава за края на програмата.

Натиснете START/STOP, за да изключите текущата програма.

Забележка: стойността на WATT се изчислява според въртящия момент и оборотите в минута. WATT запазва постоянна стойност, така че според темпото на педалиране съпротивлението се увеличава или намалява.

Н.Р.С ПРОГРАМА (ПРОГРАМА 14-17)



Изберете програмата с бутоните UP/DOWN.

Натиснете START/STOP, за да стартирате програмата, и ENTER, за да влезете в настройките.

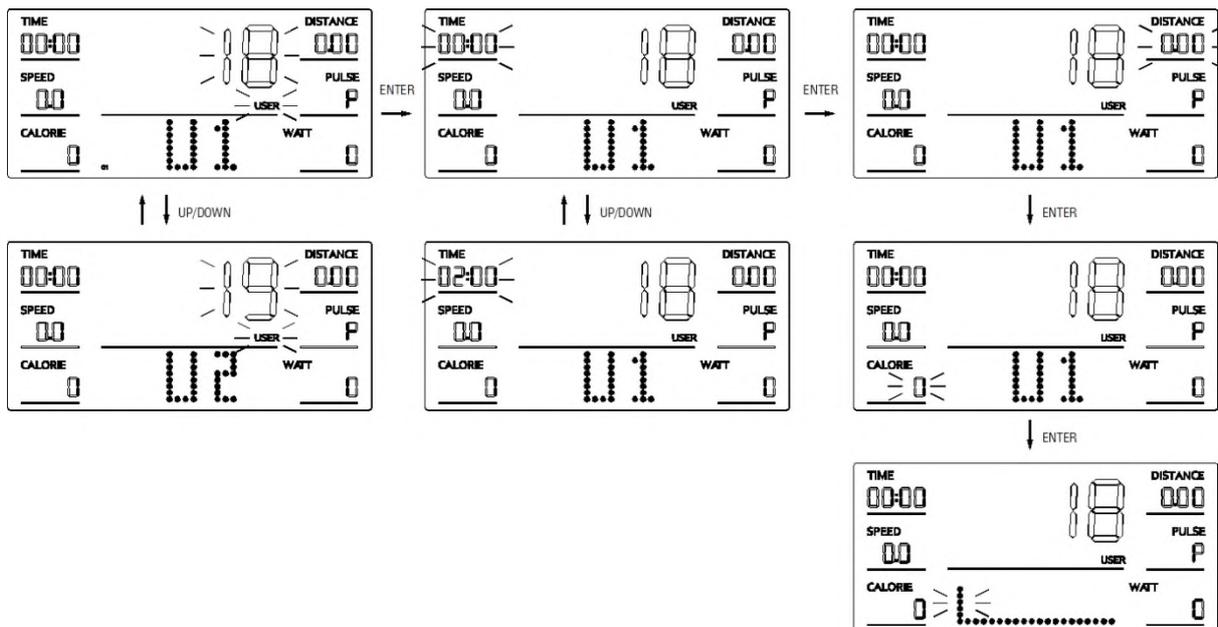
В настройките натиснете ENTER, за да изберете и потвърдите настройките на стойностите. Избраната стойност ще мига:

TIME – DISTANCE – CALORIE – AGE (програми 14 – 16) – Т.Н.Р (програма 17).

Натиснете START, за да стартирате програмата. Съпротивлението се регулира автоматично според зададената сърдечна честота. Ако е зададен обратен отброяване, програмата се изключва при достигане на 0. Задейства се звуков сигнал, който съобщава за края на програмата.

Натиснете START/STOP, за да изключите текущия програмата.

ПРОГРАМА НА ПОТРЕБИТЕЛЯ (ПРОГРАМА 18-21)



Изберете програма (U1 – U4) с помощта на бутоните UP/DOWN.

Натиснете START/STOP, за да стартирате програмата, натиснете ENTER, за да влезете в настройките. Натиснете ENTER, за да превключвате между функциите TIME – DISTANCE – CALORIE – AGE – съпротивление.

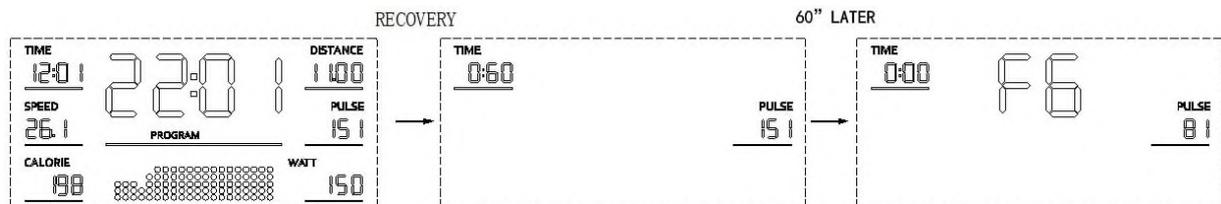
С помощта на бутоните UP/DOWN променете стойността. Натискането на ENTER потвърждава и преминава към следващата стойност. Натискането на START/STOP стартира програмата.

Съпротивлението може да се регулира автоматично или с помощта на бутоните UP/DOWN.

Ако е зададен обратен отброяване, програмата се изключва при достигане на 0. Задейства се звуков сигнал, който съобщава за края на програмата.

Натиснете START/STOP, за да изключите текущата програма.

ПРОГРАМА ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ



Измервайте сърдечната честота по време на тренировка. Приключете тренировката и натиснете RECOVERY. Хванете сензорите на дръжките.

Ще се покаже отброяване на времето от 0:60, когато отброяването достигне 0:00, ще се покаже резултатът F1 (най-добър) – F6 (най-лош).

BLUETOOTH СВЪРЗВАНЕ

Включете Bluetooth на вашето смарт устройство. Намерете вашия уред. Можете да управлявате програмата с помощта на съответните бутони на програмата.

ГЪРДЕН КОЛАН

Уредът е съвместим с 5,3 kHz гръдна лента.

КОДОВЕ ЗА ГРЕШКИ

E1: Механизмът за настройка не работи правилно.

E2: По време на програмата BODY FAT не се открива сърдечната честота.

1. Конзолата се захранва с 9V/1A източник.

2. Ако конзолата показва неправилни данни или измерва неправилно данните, включете и изключете от електрическата мрежа.

BLUETOOTH ПРИЛОЖЕНИЕ



Bluetooth връзката се поддържа от Zwift и Kinomap

Zwift

Изтеглете приложението Zwift, регистрирайте се и влезте в него. Отидете на страницата с настройките:



На страницата PAIRED DEVICES кликнете върху RUN за бягаща пътека или RIDE за велосипед/елиптичен тренажор.

След това изберете POWER SOURCE. От менюто изберете Bluetooth кода, който е същият като кода, посочен на конзолата на устройството. След това кликнете върху OK, за да се свържете.

ЗАБЕЛЕЖКА: Zwift запомня устройствата, използвани в предишната сесия, и може да се опита да се свърже с тях, ако са налични. Ако видите свързани устройства, които не искате да използвате, просто отменете избора им и изберете устройството, което искате да свържете.

Kinomap

Изтеглете приложението Kinomap, регистрирайте се и влезте в профила си. Отидете на страницата с настройките:



Изберете MORE в долния десен ъгъл, кликнете върху EQUIPMENT MANAGER, изберете + в горния десен ъгъл и изберете типа устройство:



След това изберете марката Bluetooth по ваш избор, например Anyrun и др.;

Изберете Interactive, приложението ще стартира търсене, изберете Bluetooth код, който е същият като на конзолата. След това изберете ADD NEW EQUIPMENT. Ще се появи съобщение за успешно сдвояване.

ПРЕДИМСТВА НА РЕКУМБЕНТ

Рекумбентът е отличен избор, ако се налага стабилизиране на лумбалната част на гърба, защото седите облежнати, докато при тренировка на класически велоергометър сте прегърбени над кормилото. Рекумбентът подпомага по-добрата стойка на тялото.

Рекумбентът е и по-благоприятен за ставите ви. Долната част на гърба ви е поставена в голяма, стабилна седалка, а коленете и глезените ви са защитени от възможни наранявания.

Фактът, че седалката е по-голяма, често е най-голямата разлика в сравнение с класическите велоергометри. Именно удобството при седене е разликата, която всеки, който опита този вид велоергометър, ще усети.

Рекумбентът е добър избор и за повечето хора с неврологични нарушения. Ако гърбът или ставите ви страдат от ревматоиден артрит, рекумбентът може да е най-доброто решение за вас поради разпределението на теглото на тялото.

3 ГРЯВАНЕ

Правилната тренировка започва с фаза на загряване и завършва с дихателни упражнения. Фазата на загряване трябва да подготви тялото за последващото натоварване. Дихателните упражнения трябва да предотвратят мускулни травми и крампи. Извършвайте упражненията за загряване и дишане според таблицата по-долу.



Докосване с пръстите на краката

Наведете се в таза. Дръжте гърба и ръцете отпуснати и се наведете напред към пръстите на краката. Задръжте в тази позиция 15 секунди. Леко сгънете коленете.



Горната част на бедрата

Опрете се с една ръка на стената. С другата ръка се протегнете назад и хванете стъпалото. Придърпайте го към седалището, колкото можете. Задръжте 30 секунди и повторете с другото крак.



Подколennата част

Седнете и изпънете дясното крак. Притиснете стъпалото на левия крак към вътрешната част на дясното бедро. Изпънете дясната ръка към върха на изпънатия крак. Задръжте 15 секунди и отпуснете. Повторете същото с левия крак.



Вътрешната страна на бедрата

Седнете на пода с върховете на краката си един до друг. Коленете сочат навън. Придърпайте стъпалата към слабините. Натискайте коленете надолу. Задръжте 30-40 секунди, ако е възможно.



Прасци и ахилесово сухожилие

Опрете се на стената с единия крак назад и ръцете напред. Изпънете десния крак и оставете левия крак на земята. Сгънете левия крак и натиснете напред, като натискате бедрото към стената. Задръжте 30-40 секунди. Краката трябва да са изпънати. Повторете с другия крак.

ПОДДЪРЖАНЕ

- Почиствайте с мека кърпа и неагресивен почистващ препарат.
- Не използвайте агресивни почистващи средства.
- Електрическите части се почистват само с кърпа. Избягвайте контакта с вода.

С

Съхранявайте велоергометра в чисто и сухо помещение. Уверете се, че главният прекъсвач е изключен и че уредът не е включен в електрическата мрежа.

ВАЖНИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

- Това устройство отговаря на стандартните правила за безопасност и е подходящо само за домашна употреба. Всякаква друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителя. Не носим отговорност за вреди, причинени от неправилна и забранена употреба на уреда.
- Преди да започнете тренировка на бягащата пътека, се консултирайте с вашия лекар. Лекарят трябва да прецени дали сте физически способни да използвате уреда и каква натоварване можете да понесете. Неправилното упражнение или преумората на организма могат да навредят на вашето здраве.
- Прочетете внимателно следните съвети и инструкции за упражненията. Ако по време на тренировката почувствате болка, гадене, затруднено дишане или други здравословни проблеми, незабавно прекратете тренировката. Ако болката продължава, незабавно посетете лекар.
- Тази бягаща пътека не е подходяща за професионална или медицинска употреба. Тя също така не може да се използва за лечебни цели.

- Сензорът за сърдечна честота не е медицински уред. Той предоставя само ориентировъчна информация за средната ви сърдечна честота и всяка предложена сърдечна честота не е медицински обвързваща. Събраните данни може да не са винаги точни поради неконтролируеми човешки и околни фактори.

O 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 е щадящ към околната среда. Занесете продукта в най-близкия пункт за събиране на отпадъци.

С правилната ликвидация ще помогнете 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.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи разпоредби и определения

Настоящите гаранционни условия и рекламационна част уреждат условията и обхвата на гаранцията, предоставяна от продавача за стоките, доставени на купувача, както и процедурата за уреждане на рекламационни претенции, предявени от купувача за доставените стоки.

Настоящите гаранционни условия и редът за рекламации уреждат условията и обхвата на гаранцията, предоставена от продавача за стоките, доставени на купувача, както и реда за разглеждане на рекламации, предявени от купувача за доставените стоки. Продавачът е САКСО ООД, със седалище и адрес на управление: ул. Сакар Планина 1, гр. Русе. Регистрационен номер на дружеството: 117028813, вписан в Търговския регистър.

Съгласно действащото законодателство се прави разграничение между купувач, който е потребител, и купувач, който не е потребител.

„Попкупател 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.

Настоящите гаранционни условия и ред за рекламации са неразделна част от всеки договор за покупка, сключен между продавача и купувача. Гаранционните условия и редът за рекламации са валидни и задължителни, освен ако в договора за покупка или в приложение към този договор или в друго писмено споразумение страните не са се договорили друго.

Гаранционни условия

Гаранционен срок

Продавачът предоставя на купувача гаранция за качеството на стоките за срок от 24 месеца, освен ако от гаранционния лист, фактурата за стоките, доставната бележка или друг документ за стоките не следва различен срок на гаранцията, предоставен от продавача. Законовият срок на гаранцията, предоставен на потребителя, не се засяга от това.

С гаранцията за качество продавачът поема задължението, че доставената стока ще бъде годна за употреба за обичайната или договорената цел за определен период от време и че ще запази обичайните или договорените свойства.

Батерии

6-месечна гаранция за живота на батерията – номиналната капацитет на батерията няма да падне под 70% от общата си капацитет в рамките на 6 месеца от продажбата на продукта.

Гаранционните условия не се отнасят за дефекти, възникнали (ако е приложимо за закупения продукт):

- по вина на потребителя, т.е. повреда на продукта в резултат на некомпетентен ремонт, неправилен монтаж, недостатъчно вкарване на седалковата тръба в рамката, недостатъчно затягане на педалите в крилата и крилата към централната ос

- неправилна поддръжка
- механично увреждане
- износване на части при нормална употреба (например гумени и пластмасови части, подвижни механизми, шарнирни съединения, износване на спирачни накладки/блокове, верига, гуми, касети/мултиколела и др.)
- непреодолимо събитие, природно бедствие
- непрофесионални намеси
- неправилна експлоатация или неподходящо разположение, влияние на ниски или високи температури, въздействие на вода, несъразмерно налягане и удари, умишлено променени дизайн, форма или размери

Регламент за рекламации

Процедура при рекламация на дефект на стоката

Купувачът е длъжен да провери стоката, доставена от продавача, възможно най-скоро след преминаване на риска от повреда на стоката, съответно след нейното доставяне. Проверката трябва да бъде извършена от купувача по начин, който да установи всички дефекти, които могат да бъдат открити при подходяща професионална проверка.

При рекламация на стоката купувачът е длъжен по искане на продавача да докаже покупката и основателността на рекламацията с фактура или доставна бележка с посочен производствен (сериен) номер, или със същите документи без сериен номер. Ако купувачът не докаже основателността на рекламацията с тези документи, продавачът има право да отхвърли рекламацията.

Ако купувачът съобщи за дефект, който не е обхванат от гаранцията (например не са изпълнени условията на гаранцията, дефектът е съобщен погрешно и т.н.), продавачът има право да изисква пълно покриване на разходите, възникнали във връзка с отстраняването на дефекта, съобщен по този начин от купувача. В този случай изчислението на сервизната намеса ще се основава на валидния ценоразпис за работни услуги и транспортни разходи.

Ако продавачът установи (чрез тестване), че рекламираният продукт не е дефектен, рекламацията се счита за неоснователна. Продавачът си запазва правото да изисква заплащане на разходите, възникнали във връзка с неоснователната рекламация.

В случай че купувачът рекламира дефекти на стоката, за които се отнасят гаранционните условия на продавача, продавачът ще отстрани дефекта чрез ремонт или замяна на дефектната част или устройство с безупречно. С съгласието на купувача продавачът има право да достави в замяна на дефектната стока друга стока, която е напълно функционално съвместима, но с минимум същите или по-добри технически параметри. Изборът на начина на обработка на рекламацията съгласно този параграф принадлежи на продавача.

Продавачът ще разгледа рекламацията в срок от 30 дни от получаването на дефектната стока, освен ако не е уговорен по-дълъг срок. За ден на обработка се счита денят, в който поправената или заменената стока е предадена на купувача. Ако продавачът, предвид характера на дефекта, не е в състояние да обработи рекламацията в посочения срок, той се договаря с купувача за алтернативно решение. Ако такова споразумение не бъде постигнато, продавачът е длъжен да предостави на купувача финансова компенсация под формата на кредитно известие.

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