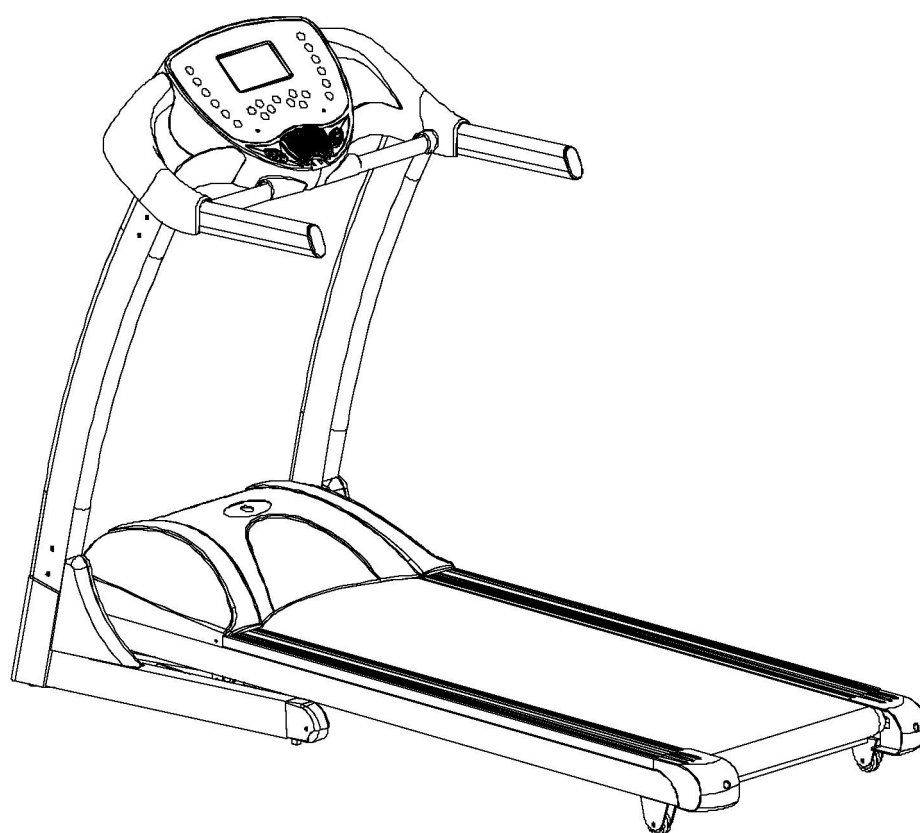




Бягаща пътека *GALLOP*
IN 1153
РЪКОВОДСТВО



вносител: Саксо ООД, гр. Русе, ул. Сакар Планина 1

e-mail: office@yakobg.com

www.insportline.bg www.yakobg.com

Благодарим Ви за покупката на нашият продукт. Въпреки че полагаме големи усилия за да гарантираме качеството на всеки един от нашите продукти, може да се прояви случайно дефект или дефектни части. В случай на откриване неизправност в машината или ако забележите, че липсват части от машината, моля свържете се с нас, за да заменим уреда или частите (Вж. връзка на първата страница). Тази машина е предназначена за домашна употреба. Уреда може да се използва за търговски или професионални цели във фитнес центрове.

Основна информация:

Този уред е предназначен за домашна употреба. Също така може да се използва за търговски цели.

- Неправилното използване на уреда (като прекомерни упражнения, резки движения, без подгряване, лош контрол), може да навреди на здравето ви.
- Преди да се упражнявате се консултирайте с лекар за вашето здравно състояние – сърдечно-съдова система, кръвното налягане, ортопедични проблеми и др.
- Производителят не носи отговорност за всяка вреда, щета или повреда, причинени от употребата на този продукт или лош монтаж и поддръжка.

Препоръчително е сглобяването на уреда да се извърши от специалист. За повече информация, моля свържете се с търговеца на уреда.

Информация за безопасност:

За да се предотврати нараняване или увреждане на оборудването, спазвайте следните правила:

- Максималният товар на машината е 150 кг.

Машината не може да се използва в непроветриви помещения.

- Високата температура, влажността на въздуха и водата не трябва да влизат в контакт с машината.

- Поставете устройството на стабилна и равна повърхност. Уреда трябва да застане стабилно.
- Не сядайте на кормилото и дръжките.
- Оставете открито пространство около машината най-малко 2 метра във всички посоки.
- Неправилни или прекомерни упражнения могат да влошат вашето здраве.
- Уверете се, че лостовите и другите механизми за регулиране на машината са закрепени здраво.
- Проверете всички сегменти. Ако те са повредени, не използвайте машината и незабавно се свържете с доставчика за замяна на повредените части.
- Периодично проверявайте всички болтове и гайки дали са затегнати.
- Не оставяйте деца или домашни любимци без надзор в близост до машината.
- Тази машина не е играчка.
- Дръжте това ръководство за поръчване на всички резервни части в бъдеще.
- Да се съхранява далеч от източници на топлина (газова горелка, печки ...)
- Не тренирайте на места, където се използват продукти, съдържащи аерозол
- Ако кабела е повреден, той трябва да бъде заменен при производителя, в сервиз или квалифицирано лице, за да се избегне опасност.
- Уверете се, че имате всички необходими инструменти за правилното сглобяване на машината.
- Уверете се, че имате достатъчно място за сглобяване на машината.
- Уверете се, че пространството, в което се намирате, няма нищо, което може да доведе до нараняване по време на монтажа.
- Да не се съхранява в близост до вода.
- Пазете машината от деца и домашни любимци. Не позволявайте на децата да играят върху самата машина.

Важно:

Връщането на стоката става само в оригиналната опаковка или опаковки, които са безопасни за транспортиране и не може да бъде повредена машината.

ВНИМАНИЕ

Преди да започнете програма с физически упражнения, се консултирайте с Вашия лекар или специалист за здравното си състояние.

- Уверете се, че всички винтове са затегнати.
- Никога не поставяйте бягаща пътека, на влажни места.
- Ние не носим отговорност за проблеми или наранявания, причинени от горепосочените причини.
- При тренировка, носете спортно облекло и обувки.
- Тренирайте 40 минути преди или след хранене.
- Ако имате високо кръвно налягане, трябва да се консултирате с Вашия лекар преди да започнете да тренирате
- Бягащата пътека е предназначена за употреба само от възрастни.
- Не поставяйте нищо в коя да е част от оборудване, може да предизвика щети.
- Не удължавайте кабела, не сменяйте щепсела, не пускайте нищо тежко върху кабела.
- Изключете уреда от ел. мрежата, когато не се използва, за да се избегне увреждане на уреда.

Важни указания за безопасност

Включете захранващия кабел в занулен контакт.

Ръководство за заземяване: Този продукт трябва да бъде заземен.

- В случай на късо съединение, заземяването дава най-прекия път на тока, което намалява риска от токов удар.
- Поставете бягащата пътека върху чиста, равна повърхност. Не поставяйте бягащата пътека на килим, той може да попречи на нормалната и вентилация. Не поставяйте бягащата пътека в близост до вода или на открито.
- Сложете бягащата пътека, така че контакта в стената да е на видно и достъпно място.
- Никога не оставяйте бягащата пътека да започне, докато се стоите директно върху лентата. След като я включите и зададете скоростта, може да има малко закъснение, преди да започне да се движи.
- Тренировките да стават само с подходящо облекло. Да не се носят дълги широки дрехи, които могат да бъдат оплетени в бягащата пътека. Носете обувки за тичане или аеробика с гумени подметки.
- Винаги изключвайте захранващия кабел, когато не използвате уреда.
- Винаги се дръжте за перилата, когато започнете да ходите на пътеката, докато не се почувствате сигурни за да започнете да бягате.
- Винаги слагайте ключа за безопасност, за да предотварите неприятности. Има вероятност бягащата пътека да увеличи скоростта внезапно поради неизправност в ел. мрежата,

- Бягащата пътека спира внезапно при издърпване на ключа за защита от конзолата.
- Когато не използвате бягащата пътека, трябва да дръпнете щепсела от контакта.
- Преди да започнете тренировка, се консултирайте за медицинското си състояние с Вашия лекар или медицинско лице да ви помогне да определите честотата на интензивност на упражненията и срока на обучение, за да отговарят на вашите възраст и състояние.
- Ако имате болка или стягане в гърдите, имате нередовен сърдечен ритъм, чувство за замаяване или имате някакви затруднения по време на тренировка, спрете! Преди да продължите тренировката, консултирайте се с Вашия лекар.

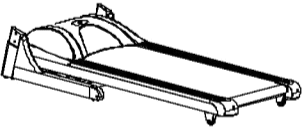
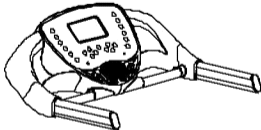
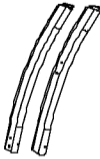
ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ

- Преди да се започне с монтажа на този фитнес уред, внимателно прочетете ръководството. Също така препоръчваме да видите чертежа преди монтажа
- Използвайте частите от списъка за да проверите дали всички компоненти са били предоставени. Изхвърлете опаковъчния материал, само след като уреда е напълно монтиран.
- Устройството трябва да бъдат внимателно сглобено от възрастен човек. Ако е необходимо, потърсете помощ от друг човек.

Разопаковане и сглобяване

ВНИМАНИЕ: Бъдете изключително внимателни при монтажа на този уред. Невниманието може да доведе до нараняване.

Разопаковйте и проверете съдържанието на кутията: извадете уреда от кутията и проверете дали всички части са там, ако някои липсват, моля свържете се с вашият дилър!

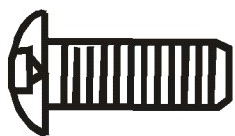
			
MAIN BODY	CONSOLE	CONSOLE MAST	HARDWARE KIT

ЧАСТИ

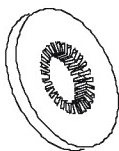
Parts List (1)

ITEM	DESCRIPTION	QTY	ITEM	DESCRIPTION	QTY
1	Base frame	1	44	Right end cover	1
2	Adjustable pad	2	45	Washer	2
3	Base frame cover	2	46	Screw M4*15	8
4	Left limiting bracket	1	47	Moving wheel	2
5	Hex head bolt M8*12	1	48	Hex head bolt M8*35	2
6	Moving wheel	1	49	incline frame	1
7	bracket	2	50	Connect	1
8	Hex head bolt M8*58	4	51	peiling	2
9	Spring	2	52	C-CLIP	2
10	Main frame	1	53	Hex head bolt M8*55	2
11	Fuse	1	54	Screw M8*35	8
12	Power switch	1	55	Air shock	2
13	Power cord	1	56	Washer	2
14	controller	1	57	Incline motor	1
15	filter	1	58	Hexagon screw M10*55	1
16	Transformer	1	59	Hexagon screw M10*120	1
17	Screw M4*25	2	60	Nut M10	2
18	Screw M4*15	4	61	washer	4
19	Nut M4	4	62	washer	2
20	connect wire set	1	63	Left console mast	1
21	Motor	1	64	Right console mast	1
22	Fixing bracket motor	1	65	Console mast crossbar	1
23	Hex head bolt M8*80	2	66	Console frame	1
24	Skidproof washer	14	67	Console up cover	1
25	Columnar Hexagon M8*12	2	68	Hex head bolt M8*15	4
26	Hex head bolt M8*25	4	69	washer	4
27	Washer	16	70	Console down cover	1
28	Nut M8	16	71	handle	2
29	Sping Washer	2	72	Handle Keystroke	2
30	Drive belt	1	73	Screw M4*15	36
31	Running belt	1	74	Handle cover	2
32	Running deck	1	75	console cover	1
33	Front roller	1	76	Screw M4*15	7
34	Rear roller	1	77	Safety key	1
35	Columnar Hexagon M8*40	1	78	Hand pulse set	2
36	Columnar Hexagon M8*25	1	79	Screw M4*38	4
37	Columnar Hexagon M8*60	2	80	Keystork pcb	1
38	Screw M4*15	35	81	Pulse pcb	1
39	Fixing bracket ,side rein	2	82	fan	1
40	Motor cover	1	83	Fixing bracket fan	1
41	Side rein	2	84	speaker	2
42	Rubber washer	8	85	computer	1
43	Left end cover	1	86	Speaker input	1

ИНСТРУМЕНТИ



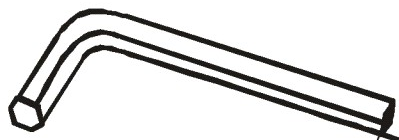
M8x15 HEX HEAD BOLT 12pcs



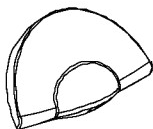
Washer 12 pcs



Lubricant for running deck

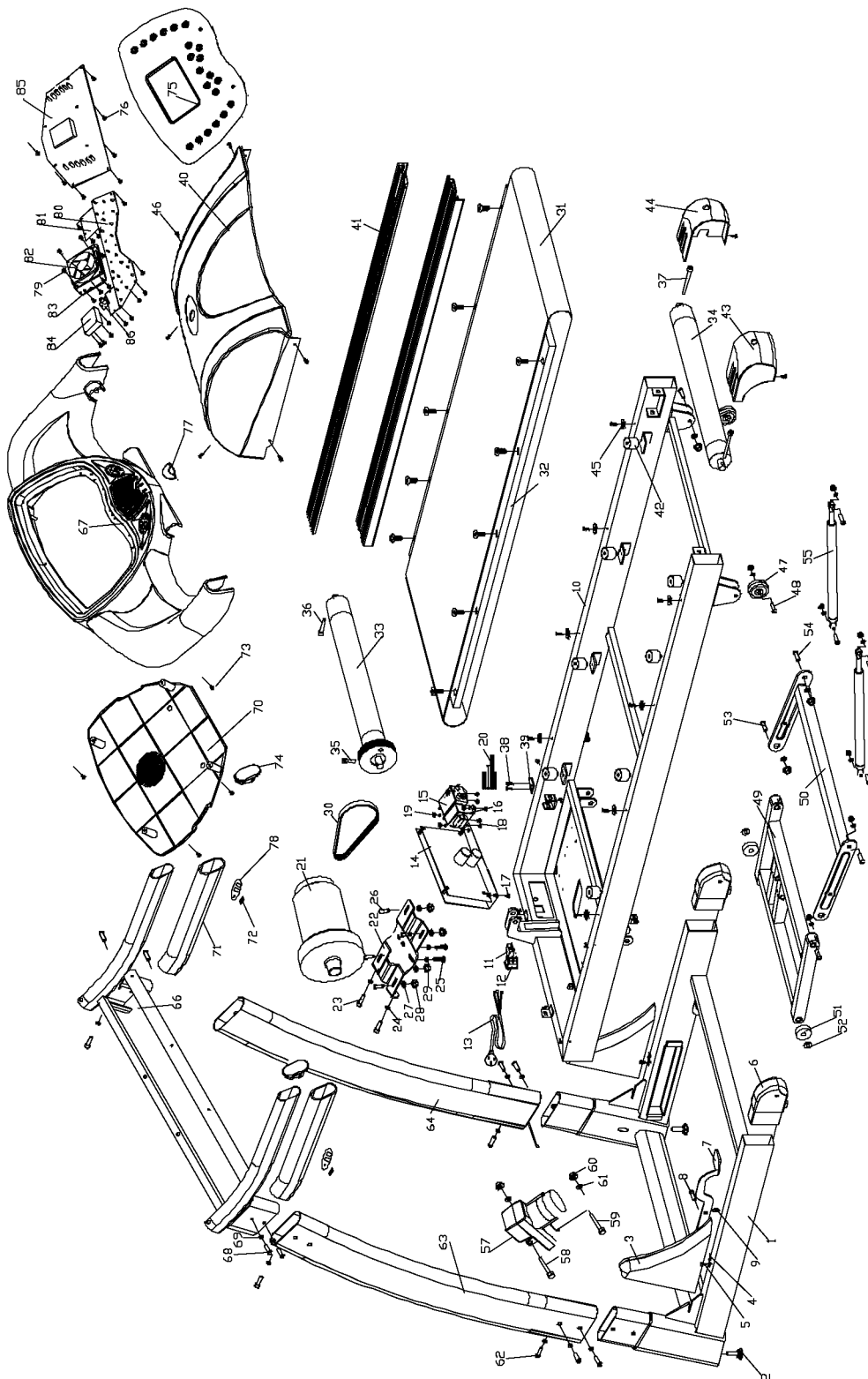


Allen wrench 1 pcs



SAFETY KEY

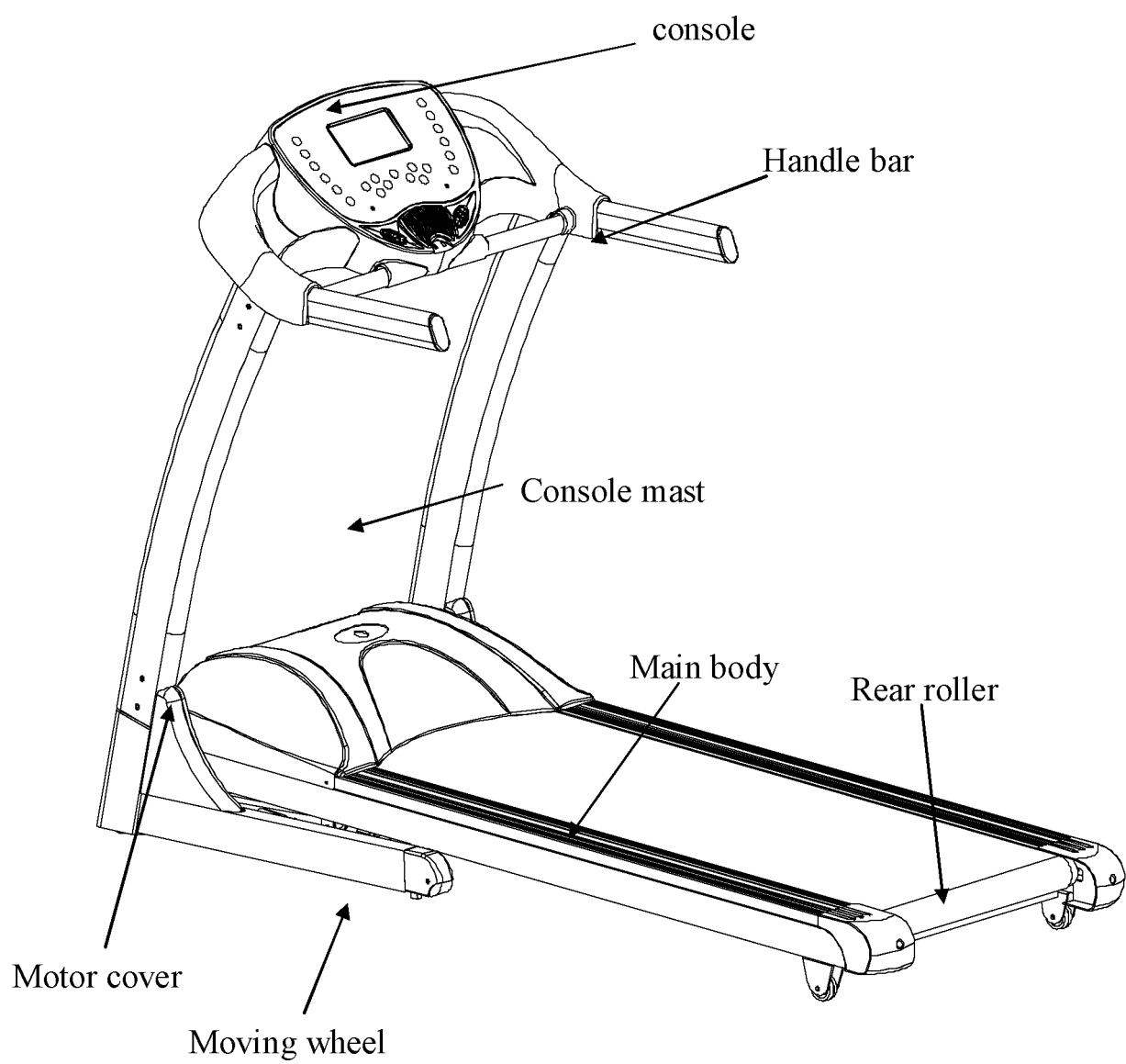
Чертеж на уреда



Most of the displayed parts in this diagram are shipped pre-assembled.

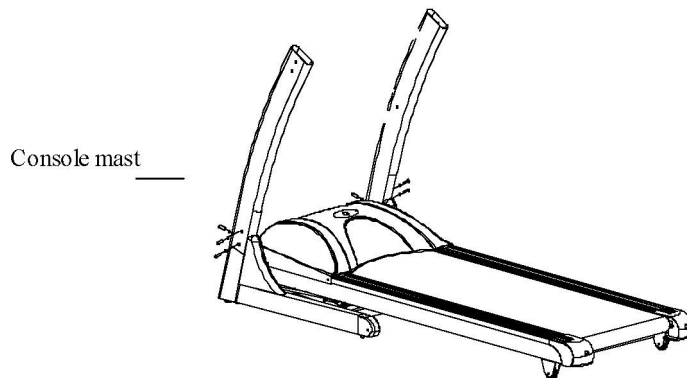
For spare parts, please do always specify parts numbers used on this diagram or in the following parts list.

Илюстрация на уреда



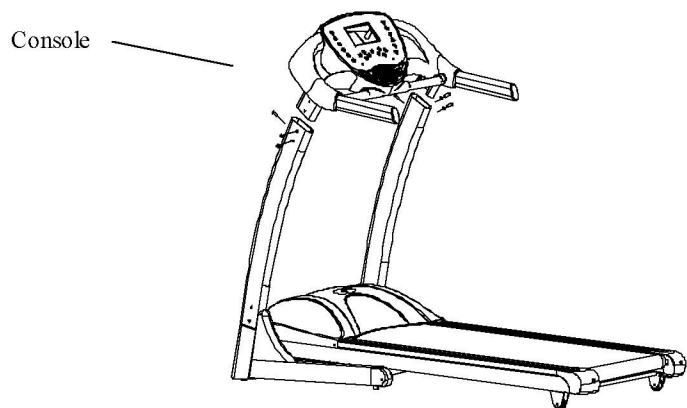
Инструкции за сглобяване

Стъпка 1: Закрепете страничните опори за конзолата

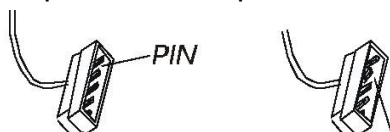


- А;) закачете кабелите преди да поставите опорите .
В;) след това закрепете с болт M8X15mm като използвате ключ.

Стъпка 2: Закрепете конзолата



- Е) свържете кабелите от опорите към конзолата
F) закрепете конзолата с болтове M4x15mm
ВНИМАНИЕ: бъдете внимателни когат свързвате кабелите, има конектори, които трябва да се свържат правилно и здраво.



(Insure pins are straight)

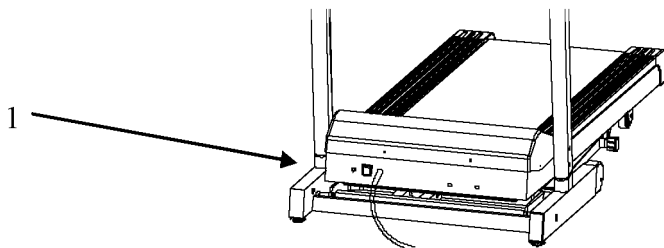
Стъпка 3: Затягане на болтовете

Затегнете всички болтове които сте използвали до сега

Инструкции

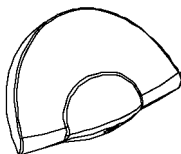
Включване на уреда:

Уверете се че уреда е свързан правилно към ел. Мрежата. Има бутон до буксата за електричеството за включване и изключване. При включване конзолата трябва да светне и да изпиука.



Ключ за безопасност:

Уреда работи само ако ключа за безопасност е поставен на мястото му. Поставете го на конзолата и закачете другия край за дрехите си. В случай на опасност, ако е необходимо незабавно спиране на уреда просто дръпнете ключа. За да включите уреда отново поставете ключа на мястото му.



Инструкции за сгъване

Сгъване на уреда

- пътечката за бягане може да се сгъне за компактно съхранение.
- За да сгънете уреда, повдигнете „основата” и я закачете към другата част.

ЗАБЕЛЕЖКА: Уверете се, че блокиращият болт е заключена на място правилно.

Разгъване на уреда:

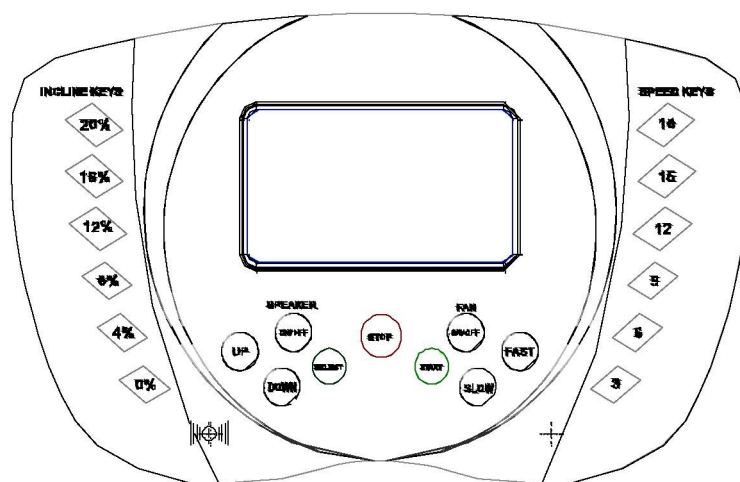
Извадете заключващия болт и пуснете уреда бавно и внимателно надолу.

Внимание:

Не използвайте пулс сензорите ако скоростта за бягне е по висока от 16 км/

Дисплей

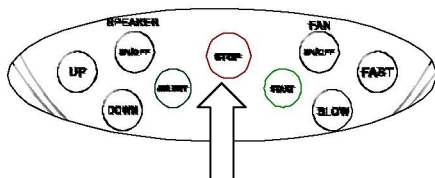
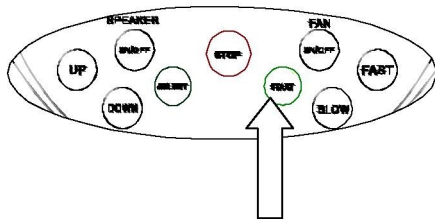
конзола



Технически характеристики

Време	00:00-99:59 Min
Скорост	0.8-22KPH
Наклон	0-20 %
Разстояние	0.00-99.9 km
Калории	0-999 KCAL
Пулс	70-200 / Min
Програма	P1-P6

Функции на компютъра



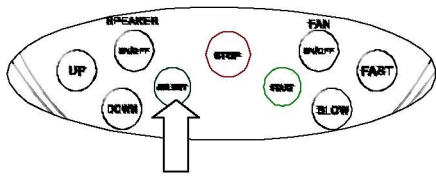
START:

Натиснете **START-KEY** за да започнете тренировка.

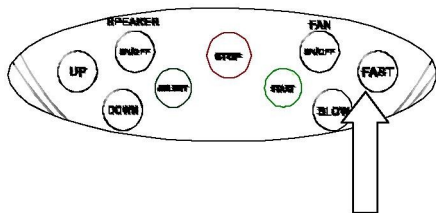
STOP

Натиснете стоп бутона за да спрете. Натиснете **START-KEY** за да продължите

Функции на компютъра



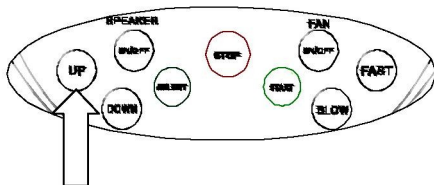
SELECT



Натискайки SELECT-KEY можете да изберете тренировъчна програма (P2-P6). След това с бутони UP/DOWN изберете програмата (P2-P6), Натиснете SELECT-KEY за да зададете скорост и време. Натиснете старт за да започнете

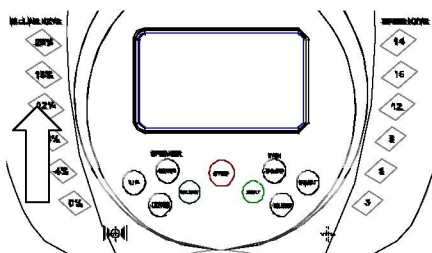
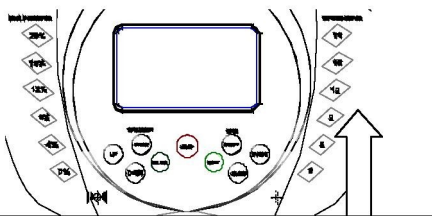
FAST/SLOW

Натискайки FAST/SLOW, можете да променят скоростта



UP/DOWN

Натискайки UP/DOWN, можете да избирате наклона на пътеката

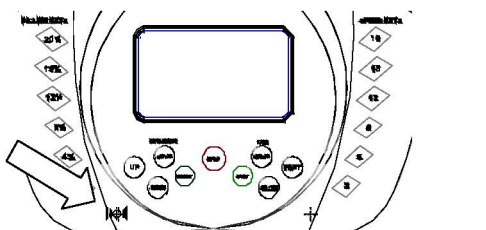


QUICK SPEED:

Бутони за бърз избор на скорост. Вариантите са 3, 6, 9, 12, 15 и 18km/h.

QUICK INCLINE:

Бутони за бърз избор на наклон. Вариантите са 0% □ 4% □ 8% □ 12% □ 16% □ 20%.

**AUDIO бунса:**

Поддържа MP3 сигнал.

Компютърен дисплей



DISTANCE

Показва изминатото разстояние в километри

TIME

Показва минутите и секундите от изминатото или оставащо време

PROGRAM

Показва избраната от потребителя програма "P2-P6".

CALORIES:

Показва израсходените калории.

WEIGHT/AGE

Задават се потребителските височина и тегло.

HEART RATE

Показва сърдечната честота

LEVEL

Показва текущото потребителско ниво

sex

Показва пола – мъж или жена

INCLINE:

Показва текущият наклон

SPEED

Показва текущата скорост

Избор на компютърни програми

Програми (P2-P6)

1. включете уреда.
2. изберете със SELECT програми (P2-P6)
3. използвайте FAST/SLOW или UP/DOWN за да изберете p2-p6
4. натиснете SELECT за да зададете време
5. натискайки FAST/SLOW или UP/DOWN задайте време

програма P2

Pre-set time: 30minutes

Pre-set level: L1, Segment: 20 segments

PROGRAM setting

Press FAST/SLOW to access P2~P6

TIME setting

Press SELECT again into time setting

The TIME shows 30 minutes

Press FAST/SLOW to set time

Press START to run

Press FAST to increase speed

Press SLOW to decrease speed

Press UP to increase incline

Press DOWN to decrease incline

P3

Pre-set time: 35minutes

Pre-set level: L1,Segment: 20 segments

PROGRAM setting

Press FAST/SLOW to access P2~P6

TIME setting

Press SELECT again into time setting

The TIME shows 30 minutes

Press FAST/SLOW to set time

Press START to run

Press FAST to increase speed

Press SLOW to decrease speed

Press UP to increase incline

Press DOWN to decrease incline

P4

Pre-set time: 40minutes

Pre-set level: L1,Segment: 20 segments

PROGRAM setting

Press FAST/SLOW to access P2~P6

TIME setting

Press SELECT again into time setting

The TIME shows 30 minutes

Press FAST/SLOW to set time

Press START to run

Press FAST to increase speed

Press SLOW to decrease speed

Press UP to increase incline

Press DOWN to decrease incline

P5

Pre-set time: 45minutes

Pre-set level: L1,Segment: 20 segments

PROGRAM setting

Press FAST/SLOW to access P2~P6

TIME setting

Press SELECT again into time setting

The TIME shows 30 minutes

Press FAST/SLOW to set time

Press START to run

Press FAST to increase speed

Press SLOW to decrease speed

Press UP to increase incline

Press DOWN to decrease incline

P6

Pre-set time: 50minutes

Pre-set level: L1,Segment: 20 segments

PROGRAM setting

Press FAST/SLOW to access P2~P6

TIME setting

Press SELECT again into time setting

The TIME shows 30 minutes

Press FAST/SLOW to set time

Press START to run

Press FAST to increase speed

Press SLOW to decrease speed

Press UP to increase incline

Press DOWN to decrease incline

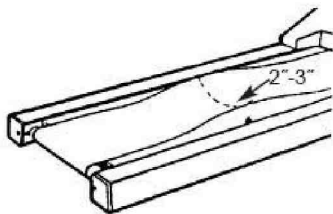
Указание за поддръжка

Уреда трябва да се балансира

Балансиране на уреда:

- Пуснете уреда на скорост 3.5 mph или 5.6 км
- Използвайте гаечен ключ за да завъртите регулируемият болт по часовниковата стрелка
- Регулирането продължава докато се постигне балансиране.

ЗАБЕЛЕЖКА: Препоръчва се използването на гаечен ключ , френски ключ не се препоръчва. **Поддържайте уреда редовно. Това ще удължи неговият живот.**

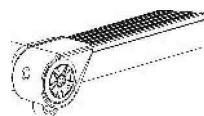
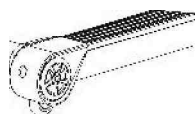


ЗАБЕЛЕЖКА: При правилно затегнат колан, трябва да може да се вдига 2-3 инча над перона.

Центриране на колан:

- Поставете уреда върху плоска повърхност

- Пуснете уреда на скорост 3.5 mph или 5.6 км
- Ако колана завива на дясно завъртете регулиращия винт по часовниковата стрелка и обратно на часовниковата
- Ако колана завива на ляво завъртете регулиращия винт по часовниковата стрелка и обратно на часовниковата



ВНИМАНИЕ: Винаги изключвайте устройството от контакта преди да започнете да го почиствате или РЕМОНТИРАТЕ.

ПОЧИСТВАНЕ

Общата поддръжка на уреда значително увеличава неговият. Редовно бършете праха от машината. Съхранявайте уреда чист. Почиствайте колана и двете основни отстриани. Това намалява възможността за проникване на чужди тела под колана. Горната част на колана може да бъде почиствана с мокра кърпа. Бъдете внимателни, дръжте течности далеч от мотора, така и от долната част на колана.

Забележка: Винаги изключвайте устройството от контакта преди да махнете капака на двигателя. Всяка година да се капака на двигателя и почистетвайте пространството. Редовно чистете под уреда и около него.

Смазване на колана

Триенето играе основна роля във функцията и живота на машината. Следователно, той изисква периодично смазване.

Ние препоръчваме да се смазва на платформата, както следва:

При използване по-малко от 3 часа седмично - 1 на година

При използване на 3-5 часа седмично - на всеки 6 месеца

При използване на повече от 5 часа седмично - на всеки 3 месеца

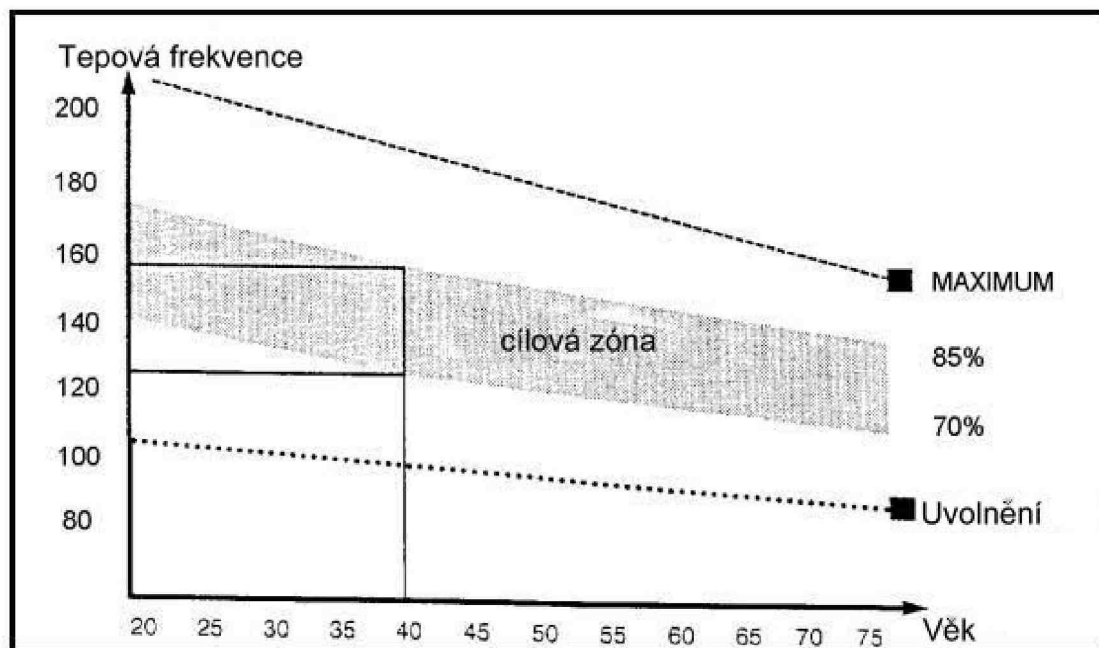
1. Загривайте преди тренировка

Тази упражнения дават по-добро стимулиране на кръвта и помагат за правилната мускулна функция. Също така намалява риска от мускулни крампи и травми. Целесъобразно е да се правят няколко стречинг упражнения. Всеки участък трябва да продължи около 30 секунди.



2. Фаза на обучение

Това е начална фаза. Много е важно да се поддържа стабилно темпо по време на тренировка. Размерът на извършената работа трябва да бъде такава, че да получи сърдечен ритъм в целевата зона, както е показано в таблицата по-долу:



3. Фаза релаксация:

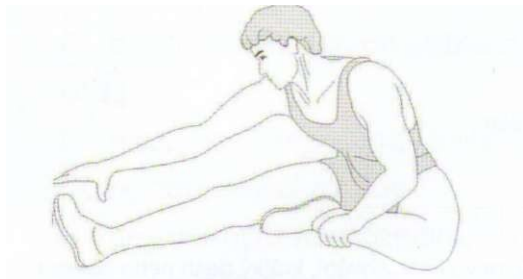
Тази фаза има за цел да успокои мускулите и сърдечно-съдовата система. Продължителността на упражнението е около пет минути. След това трябва да се повторят стречинг упражненията.

Когато се почувствате по-добре, можете да тренирате по-дълго. Препоръчително е да тренирате поне 3 пъти седмично.

Препоръчителни загряващи упражнения

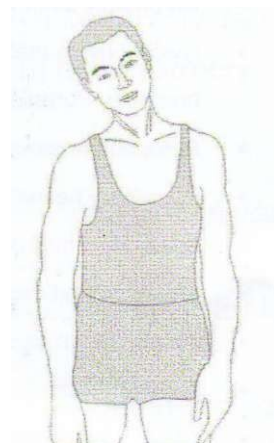
Разтягане вътрешната част бедрата

Заемете показаната позакато опрете крака си в стената. Натиснете коленете надолу и се наведете напред. Задръжте 15 секунди.



Загряване на колената

Заемете показаната поза. Наведете се напред 15 пъти.

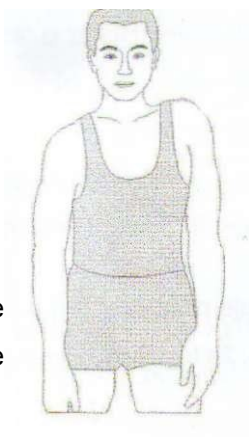


Загряване на врата

Правете

и назад,

въртеливи движения с глава, като постепенно увеличавате напрежението. Навеждайте глатва, напред после налява и надясно..

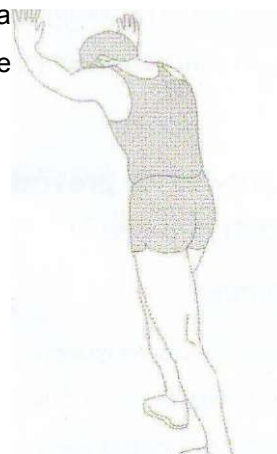


Загряване

Вдигнете
вдигнете

на раменете

дясното рамо до ухото си, бройте до 10. След това лявата ръка нагоре



Загряване на сухожилия

Навдете се с ръце напред към левия си крак. След това към десният. После наведете по средата и задръжте. Повтторете 15 пъти



Странично загряване

Разгънете ръката си настрани и продължете да вдигате до равнището на



главата. Дръпнете си дясната ръка към тавана и колко можете. Почувствайте напрежението върху дясната страна. Повторете упражнението с лявата ръка

ВНИМАНИЕ

Уредът трябва да бъде поставен върху гладка и твърда повърхност.

Редовно проверявайте всички болтове и гайки. .

Поддръжка

Извършвайте рутинна поддръжка на машината всеки 20 часа работа.

Поддръжката включва:

1. Проверявайте всички движещи се части (оси, прехвърляне на движение и т.н.), дали те се смазват достатъчно. Ако не, ги смажете незабавно. Препоръчваме обикновено масло за колела и шевни машинно.
2. Проверявайте всички компоненти - болтове и гайки и периодични затягане.
3. За да се поддържа чистота, използвайте мек сапун и почистващи препарати, без абразиви.
4. Защита на компютъра от увреждане и контакт с течности и пот.
5. Компютър, адаптер не могат да влизат в контакт с вода.
6. Не излагайте на слънчева светлина компютъра.

Грешки

Грешка	Описание	Разрешение
E0	Не е поставен ключа за безопасност	Сложете ключа
E1	Индикатор за скоростта	Проверете кабелите разкопчайте ги и ги закопчайте отново
E2	Проблем с мотора	Проверете кабелите
E3	Проблем със скоростта	Проверете кабелите или се свържете с дистрибутора

Предложения за пулс

Години	Пулс	Максимален пулс
20 г.	100-150	200
25 г.	98-146	195
30 г.	95-142	190
35 г.	93-138	185
40 г.	90-135	180
45 г.	88-131	175
50 г.	85-127	170
55 г.	83-123	165
60 г.	80-120	160
65 г.	78-116	155
70 г.	75-113	150

COPYRIGHT() 1997 AMERICAN HEART IATION

Гаранция:

Продавача предоставя следните гаранции

- Гаранцията на рамката, изработена от стомана, за първи собственик е 12 месеца, считано от датата на закупуване на клиента.
- Гаранция за компютъра и електронните елементи е 12 месеца, считано от датата на закупуване на клиента.
- Други части имат гаранция 12 месеца от датата на продажба.

Гаранцията не се отнася за дефекти в резултат на:

- повреди от неправилна ремонтна дейност, неправилна инсталация, недостатъчно затягане на педалите
- неправилна поддръжка
- механични повреди
- износващи се части при нормална употреба (като гума и пластмасови части, движещи се механизми и т.н.)
- природни бедствия
- непрофесионални интервенции
- неправилно боравене или неправилно разположение, поради ниски или високи температури, излагане на вода под налягане и несъразмерно въздействие, умишлено изменен вид, форма или размер

Забележка:

1. При упражнения придружени от звукови ефекти, които идват от уреда не може да бъде предмет на жалбата. Това явление може да се отстрани чрез рутинна поддръжка.
2. По време на гаранцията се отстраняват повреди на продукта, причинени от производствени дефекти или дефектни материали.
3. Претенции могат да се изпращат писмено, като точно се опишат дефектите, както и доказателство за потвърждаване покупката.
4. Гаранцията може да бъде приложена само от производителя или организацията от която продуктът е закупен.

вносител: Саксо ООД, гр. Русе, ул. Сакар Планина 1

e-mail: office@yakobg.com
www.insportline.bg www.yakobg.com