

***inSPORTline***  
*vše pro sport, fitness a volný čas ...*

**ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА**  
**Туист степер inSPORTline Big**  
**IN 1794**



## СЪДЪРЖАНИЕ

ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ .....	3
ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА .....	4
РЕГУЛИРАНЕ НА НАТОВАРВАНЕТО.....	4
УКАЗАНИЯ ЗА ГУМЕНИ ЕКСПАНДЕРИ .....	5
РЕГУЛИРАНЕ НА ПЕДАЛИТЕ .....	6
ФУНКЦИИ НА ЕЛЕКТРОННИЯ ДИСПЛЕЙ .....	7
ПОДДРЪЖКА НА УРЕДА.....	7
НЕИЗПРАВНОСТИ / ОТСРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ .....	8
УПРАЖНЕНИЯ .....	8
ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ .....	10
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ / ГАРАНЦИОННИ ПРЕТЕНЦИИ.....	10

## **ВАЖНИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ**

Този уред е създаден според всички стандарти за безопасност. Въпреки това прочетете цялото ръководство преди употреба. По-специално, обърнете внимание на следната информация:

- 1.** Консултирайте се с Вашия лекар, преди употреба.
- 2.** За да предотвратите наранявания, уверете се, че всички части са сглобени и затегнати преди тренировка.
- 3.** Пазете децата далеч от този уред.
- 4.** Максималното натоварване е само 100 кг.
- 5.** Уредът е предназначен за един човек.
- 6.** Поставете уреда на равна повърхност. Не използвайте степера на открито и го пазете далеч от влага.
- 7.** Спазвайте безопасно разстояние от свързващите части, има риск от нараняване.
- 8.** Винаги носете подходящо облекло за упражнения. Не носете широки дрехи, които могат да попаднат в уреда. По време на използването на степера се препоръчват спортни обувки.
- 9.** По време на упражнението се препоръчва съветник.
- 10.** Използвайте степера само за целта, описана в това ръководство. Не използвайте аксесоари, които не са към този уред. Не се опитвайте сами да поправяте счупени или износени части.
- 11.** Ако не се чувствате добре по време на употреба, незабавно спрете да тренирате.
- 12.** Неспазването на мерките за безопасност по-горе може да доведе до нараняване.

## ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА



## РЕГУЛИРАНЕ НА НАТОВАРВАНЕТО



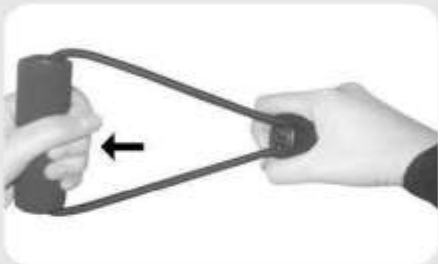
Завъртете винта **НАДЯСНО** за повече съпротивление (по посока на часовниковата стрелка). Завъртете **НАЛЯВО** за по-малко съпротивление (обратно на часовниковата стрелка).

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Винаги разхлабвайте регулацията винт след употреба, за да предпазите обтегачния ремък от умора и напукване.

## УКАЗАНИЯ ЗА ГУМЕНИ ЕКСПАНДЕРИ



Регулирайте дължината на експандера, по-голяма или по-малка - според нуждите.



След като сте настроили дължината, дръпнете дръжката навън със сила.

### Упражнения само с гумени експандери

В допълнение към упражненията за степенер с гумени експандери, е възможно да се упражнявате и само с гумени експандери. Предложените упражнения са демонстрирани на фигурите по-долу. Моля, упражнявайте се внимателно, за да избегнете възможни наранявания.



## РЕГУЛИРАНЕ НА ПЕДАЛИТЕ

Предното дъно на педала може да се регулира, за да осигури упражнения с различни нива на натоварване. **Начално ниво** - осигурява основно упражнение, симулиращо ходене по равна повърхност. **Средно ниво** - осигурява по-ефективно упражнение, което симулира изкачване по лек наклон. **Високо ниво** - когато педалът е настроен на най-високо ниво, степерът симулира ходене по голям наклон.



**Начално ниво**



**Средно ниво**



**Високо ниво**

## ФУНКЦИИ НА ЕЛЕКТРОННИЯ ДИСПЛЕЙ

Електронният дисплей може да показва състоянието на упражнението, включително време, брой стъпки и калории.

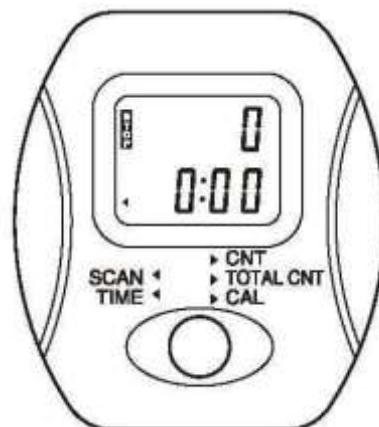
**SCAN** - Автоматичен режим

**TIME** - Време за упражнение

**CNT** - Брой стъпки

**TOTAL CNT** - Общ брой стъпки

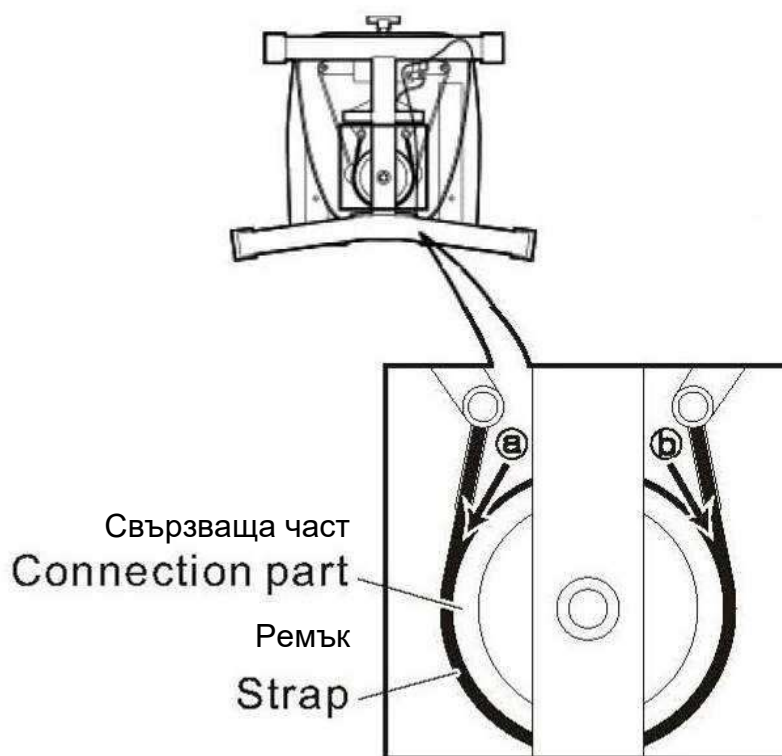
**CAL** - Калории



## ПОДДРЪЖКА НА УРЕДА

Уредът се загрява след определен период на използване. Това е нормално, защото машината е проектирана с опъващ ремък, който се нагрява чрез триене по време на тренировка.

След известно време ремъкът се амортизира (изсъхва) и може да причини шум. Смажете части **A** и **B** за плавно движение и за предотвратяване на шум.



## НЕИЗПРАВНОСТИ / ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

НЕИЗПРАВНОСТ	ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТ
Проблем със задвижването (твърде тежък или лек товар)	Настройте регулируемия винт за управление на натоварването за по-подходящ товар.
Силен шум	Смажете ремъка за по-плавно движение с по-малко триене.
Дисплеят не работи	Педалът може да не е натиснат до крайно положение, така че сензорът не може да се включи. Моля, опитайте отново да задвижите степера.
Отделяне на прах	Прах може да се образува от триенето на ремъка със смазката, но това не е повреда.
Дисплеят показва грешки	Батериите скоро ще се изтощят. Заменете ги с нови.

## УПРАЖНЕНИЯ

Използвайки този уред, ще подобрите физическото си състояние и ще оформите мускулатурата на краката си.

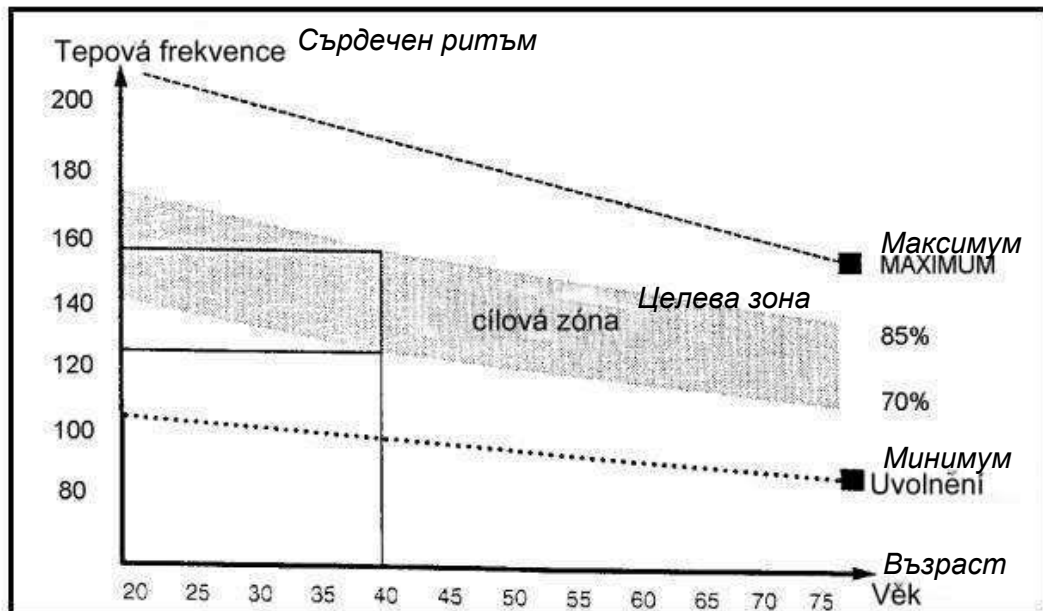
**1. Упражнения за загряване** - тези упражнения позволяват правилната работа на сърдечно съдовата система. Загряват мускулите и намаляват възможността от крампи и мускулни болки. Всяко упражнение за разтягане трябва да продължи 30 секунди. Разтегнете мускулите само до позицията, в която имате приемлива болка. Ако ви боли твърде много, отпуснете малко натоварването.



Разтягане на страничните коремни мускули / Задната част на бедрата / Предна част на бедрата / Вътрешна страна на бедрата / Прасец



2. **Същинско натоварване** - при редовни упражнения краката ви ще станат много по-гъвкави и силни. Много е важно да се поддържа темпото. Упражнението ще бъде ефективно, ако увеличите пулса си до нивото, показано на схемата. Тази част трябва да продължи поне 12 минути, най-добре е да започнете от 15-20 минути.



3. **Упражнения за релаксация** - по същество това е повторение на упражненията за загряване. Релаксиращите упражнения ще позволят на вашата сърдечно-съдова система да се успокои.

Първо намалете натоварването и темпото и продължете още 5 минути. След това повторете упражненията за разтягане. Не забравяйте, че упражненията се правят бавно и без болка. С течение на времето можете да увеличите темпото и натоварването си.

Препоръчваме да правите упражнения със степера 3 пъти седмично.

**Оформяне на мускулите** - за изграждане на мускули е необходимо само да увеличите натоварването. Упражненията за загряване и релаксация са еднакви, само в края на упражнението увеличете темпото и натоварването. Поддържайте сърдечната честота в рамките на диапазона.

**Отслабване** - основният фактор е усилието. Колкото по-дълго и по-усилено тренирате, толкова повече калории изгаряте. По този начин подобрявате физическата си форма.

## ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

1. Преди тренировка, уверете се, че всички болтове и гайки са правилно затегнати.
2. Консултирайте се с Вашия лекар преди тренировка.
3. Носете подходящо облекло.
4. Не оставяйте деца без надзор близо до уреда.
5. Не спортувайте 1-2 часа след основното хранене.
6. Спрете да се упражнявате, ако: чувствате се болки в стомаха, треперите, имате изключително учестено дишане, прекалено висок пулс, болки в гърдите или главоболие. Ако възникне някоя от тези ситуации, веднага се консултирайте с Вашия лекар.

### ВНИМАНИЕ!!!

*Степерът трябва да бъде поставен на равна и здрава повърхност.*

*Правилният наклон може да се регулира чрез завъртане на пластмасовите капачки по краищата на стабилизиращите крака.*

*Преди всяка употреба на продукта проверете затягането на всички винтове.*

*Консултирайте се с Вашия лекар за редовна употреба.*

*Този продукт е предназначен само за домашна употреба.*

## ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ / ГАРАНЦИОННИ ПРЕТЕНЦИИ

### Общи разпоредби и определения:

Тези гаранционни условия и процедурата за оплакване регламентират условията и обхвата на предоставената от продавача гаранция за стоките, доставени на купувача, както и процедурата за уреждане на претенциите за рекламация, направени от купувача за доставените стоки. Гаранционните условия и Процедурата за подаване на жалби се уреждат от съответните разпоредби на Закона за защита на потребителите и др.

Продавачът е Саксо ООД, със седалище - адрес България, гр.Русе, ул.Сакар планина 1, вписано в търговския регистър.

### Условия:

4. Тази гаранция се отнася за дефекти, възникнали в процеса на нормална експлоатация по време на гаранционния период.

5. При предявяване на рекламация, клиентът трябва да представи касов бон или фактура за направената покупка.

6. Ремонт на повреден уред се извършва във фирмен сервиз или друг оторизиран такъв, като клиентът доставя продукта до сервиза. Рекламации могат да се предявяват и във всеки един от търговските обекти на фирма Саксо ООД, в рамките на работното време. Връщане на стока е възможно единствено в магазина,

от който е закупена. Адрес, работно време и телефон за контакт за съответния град можете да видите тук: <https://www.yako.bg/contact>. Сервиз фитнес уреди на тел. 0894/ 496 072

7. Гаранционното обслужване се извършва само, когато изделията са в оригинална опаковка и пълна окомплектовка в сервизните бази на фирмата. При гаранционни претенции от страна на купувача, сервизът е длъжен да отремонтира стоката в рамките на 25 работни дни. Ако това е невъзможно, уредът се заменя с нов от същия модел или с друг подобен модел. Ако и това е невъзможно се възстановява платената сума от клиента.

8. Рекламация за липсващи компоненти се признава само по време на монтажа от техник на фирмата или при покупката.

9. Продавачът носи отговорност за липсата на съответствие на стоката към датата на продажба съгласно ЗЗП независимо от гаранцията.

**Гаранцията не се признава в следните случаи:**

- Неспазване на указанията за експлоатация и съхранение посочени в съпровождащата документация;
- Повреди, настъпили при транспортиране, при механични увреждания на корпуса или дисплея;
- Опит за отстраняване на дефекта от неупълномощени от фирмата лица;
- Повреди, настъпили вследствие на природни бедствия (гръмотевици, наводнения, земетресения, пожари и др.), от токови удари, от попадането на течности и инсекти в изделието, влажна среда и др.
- Неподлежащи на безплатно гаранционно обслужване са: скърцане, разхлабени връзки вследствие на експлоатацията, козметични части и части отделящи се от основното тяло на уреда, пластмасови декорации, гумени уплътнения, ремъци, лагери и втулки с ограничен сервизен живот, батерии, консумативи и външни захранвания.

За правилното функциониране на уредите, спазвайте редовно указанията за експлоатация, които ще намерите на следния адрес: <https://www.yako.bg/гаранция-и-рекламация>

**Дистрибутор: САКСО ООД** - гр. Русе, ул. Сакар Планина 1

Офис: гр. Русе, ул. „Тец Изток“ 20, Телефон: 0894 566 060, e-mail: [office@yako.bg](mailto:office@yako.bg)



[www.yako.bg](http://www.yako.bg)



Дата на продажба:



[www.insportline.bg](http://www.insportline.bg)



Печат и подпис на продавача: