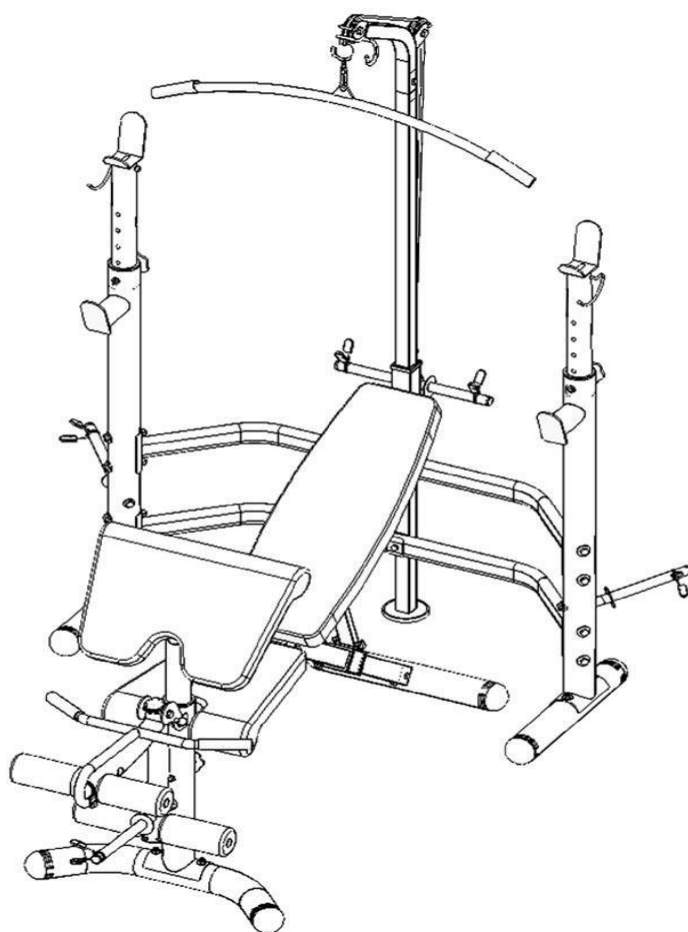




Ръководство за употреба – BG
IN 4069 Мултифункционална лежанка
inSPORTline Bastet



СЪДЪРЖАНИЕ

ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
СХЕМА.....	4
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ.....	5
ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ	7
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ.....	10
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, ГАРАНЦИОННИ ПРЕТЕНЦИИ	11

ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСТНОСТ

Моля, пазете това ръководство на сигурно място за справка.

1. Важно е да прочетете цялото това ръководство, преди да сглобите и използвате уреда. Безопасно и ефективно използване може да се постигне само, ако той е сглобен, поддържан и използван правилно. Ваша отговорност е да се уверите, че всички потребители на уреда са информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.
2. Преди да практикувате някоя програма за упражнения, трябва да се консултирате с Вашия лекар, за да определите дали имате някакви физически или здравословни състояния, които биха могли да създадат риск за вашето здраве и безопасност, или да ви попречат да използвате правилно оборудването. Съветът на Вашия лекар е от съществено значение, ако приемате лекарства, които влияят на сърдечната честота, кръвното налягане или нивото на холестерола.
3. Бъдете наясно със сигналите на тялото си. Неправилната или прекомерна тренировка може да навреди на здравето ви. Спрете да тренирате, ако получите някой от следните симптоми: болка, стягане в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, екстремен задух, чувство на лекота, замаяност или гадене. Ако усетите някое от тези състояния, трябва да се консултирате с Вашия лекар, преди да продължите с програмата си за упражнения.
4. Дръжте децата и домашните любимци далеч от уреда. Той е предназначен само за възрастни.
5. Използвайте уреда върху твърда, равна повърхност със защитно покритие за пода или килима. За максимална безопасност, трябва да има най-малко 0,6 метра свободно пространство наоколо.
6. Преди да използвате уреда, проверете дали гайките и болтовете са здраво затегнати.
7. За максимална безопасност, проверявайте уреда редовно за повреди и / или износване.
8. Винаги използвайте уреда, както е посочено. Ако по време на сглобяването или проверката на уреда откриете дефектни компоненти, или ако чуете необичаен шум по време на употреба, спрете да тренирате. Не използвайте уреда, докато проблемът не бъде отстранен.
9. Носете подходящо облекло, докато използвате уреда. Избягвайте да носите широки дрехи, които могат да се хванат в него, или които могат да ограничат или да предотвратят движението ви. Моля, имайте предвид, че неправилното и прекомерно използване на уреда, може да причини здравословни проблеми.
10. Уредът е подходящо само за домашна употреба. Максимално тегло на потребителя: 150 кг.
11. Уредът не е подходящ за терапевтична употреба.
12. Трябва да се внимава при повдигане или преместване на уреда, за да не нараните гърба си. Винаги използвайте правилни техники за повдигане и / или използвайте помощ.

CXEMA

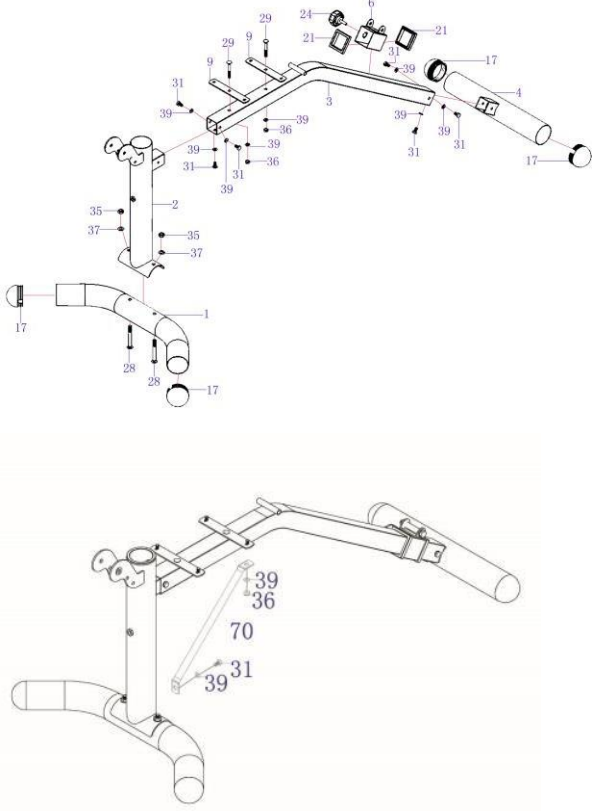
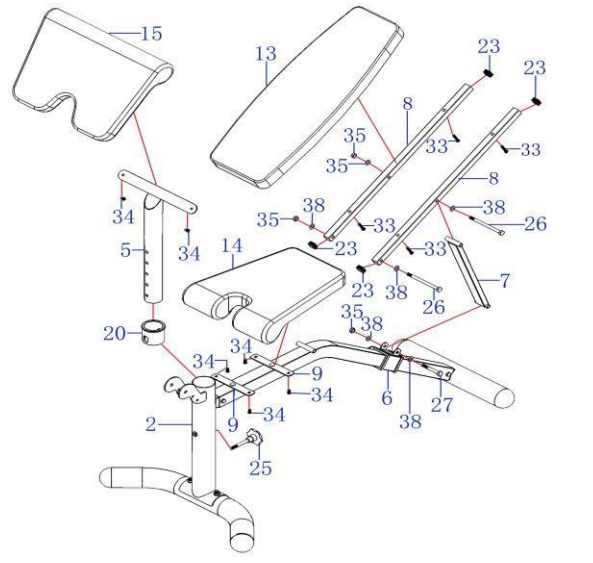


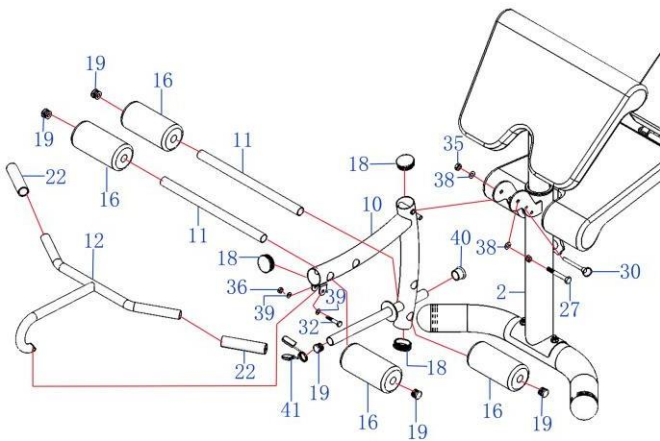
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

НО.	Описание	Брой
1	Преден стабилизиращ крак	1
2	Изправен удължител за крака	1
3	Основна рамка	1
4	Заден стабилизиращ крак	1
5	Рамка на скотовата пейка	1
6	Плъзгащ се блок	1
7	Лост за регулиране на облегалката	1
8	Лост за облегалката	2
9	Пластина за седалката	2
10	Удължител за крака	1
11	Тръба за поставяне на ролерите от пяна	2
12	Ръкохватка	1
13	Подложка за гърба	1
14	Седалка	1
15	Скотова пейка	1
16	Ролери от пяна	4
17	Кръгла тапа (Ф 76)	8
18	Кръгла тапа (Ф 50)	3
19	Кръгла тапа (Ф 25)	9
20	Пластмасова втулка (Ф 76VФ 60)	3
21	Пластмасова втулка (□60V□50)	2
22	Грип на ръкохватката (Ф 32VФ 23*120)	4
23	Квадратна капачка (□25)	4
24	Пристягаща ръкохватка (M16*22)	1
25	Пристягаща ръкохватка (M10*75)	3
26	Болт (M10*145)	2
27	Болт (M10*75)	2
28	Болт (M10*90)	6
29	Болт (M8*65)	2
30	Кръстат болт (Ф 8*65)	1
31	Болт (M8*15)	15
32	Болт (M8*45)	2
33	Болт (M6*40)	4
34	Болт (M6*14)	6
35	Гайка (M10)	21

36	Гайка (М8)	4
37	Извита шайба (М10)	14
38	Плоска шайба (М10)	14
39	Плоска шайба (М8)	22
40	Крайна капачка (Ф 25)	1
41	Обезопасяваща скоба (Ф 25)	5
42	Основна тръба	2
43	Изправена тръба (лява)	1
44	Изправена тръба (дясна)	1
45	Подпорна греда	2
46	Врѓх на стойката	2
47	Лат кула	1
48	Плъзгаща стойка	1
49	Свързващо рамо за скрипеца	1
50	Лат кула (горна)	1
51	Рѓкохватка на Лат кулата	1
52	Лост за съхранение на тежести	2
53	Свързваща плоча	2
54	Шайба (М10)	10
55	Болт (М10*95)	8
56	Болт (М10*45)	4
57	Болт (М10*15)	2
58	Стабилизираща подложка (Ф 100)	1
59	Пластмасова втулка (□50V□38)	2
60	Гумен буфер (Ф 25)	1
61	Болт (М5*10)	1
62	Ролка (Ф 25)	2
63	Лат кабел	1
64	Карабинер	2
65	Предпазна кука	2
66	Плоска шайба (М6)	2
67	Гайка (М6)	2
68	Гайка с капачка (М6)	2
69	Капачка на предпазната кука	2
70	Подсилващ лост	1

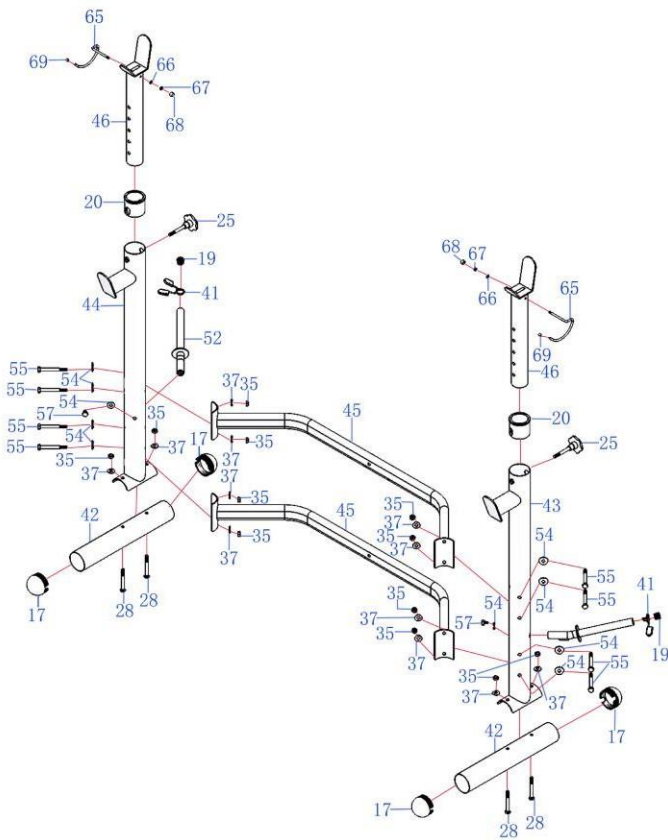
ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ

	<p>СТЪПКА 1</p> <p>Сглобите удължителя за крака (2) към предния стабилизиращ крак (1) и след това закрепете болт (28), шайба (37) и контрагайка (35). Сглобите основната рамка (3) към удължителя за крака (2), също го фиксирайте с болт (31) и плоска шайба (39). Сглобите плъзгащия блок (6) към основната рамка (3) и след това закрепете задния стабилизиращ крак (4) към основната рамка (3), фиксирана с болт (31) и плоска шайба (39). Накрая поставете пластината за седалката (9) към основната рамка (3) фиксирана с болт (29), плоска шайба (39) и контрагайка (36) и през подсилващия лост (70). Другата страна на подсилващия лост (70), свържете към удължителя за крака (2) с помощта на плоска шайба (39) и контра гайка (31).</p>
	<p>СТЪПКА 2</p> <p>Сглобите лоста за регулиране на облегалката (7) към плъзгащия се блок (6) и свържете болт (27), плоска шайба (38) и контрагайка (35), за да го фиксирате. Лоста за облегалката (8) към основната рамка (3) и лоста за регулиране на облегалката (7), отделно фиксирайте с болт (26), плоска шайба (38) и контрагайка (35). Поставете подложката за гърба (13) към лоста за облегалката (8), фиксиран с болт (33), и след това прикрепете седалката (14) към пластината за седалката (9), фиксирана с болт (34). Сглобите лоста за глезените към изправения удължител за крака (2) и го фиксирайте с пристягащата ръкохватка (25).</p>



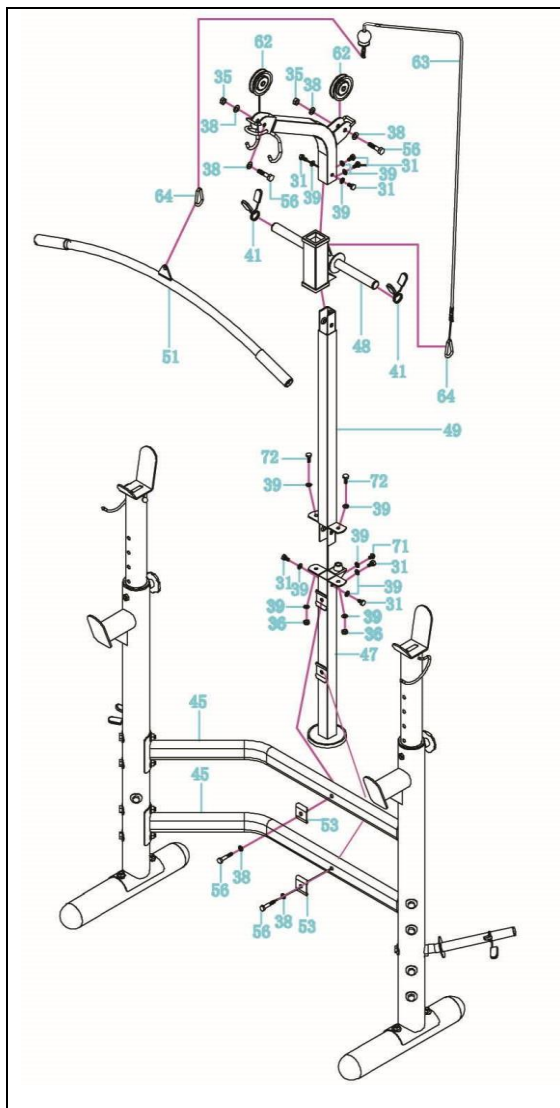
СТЪПКА 3

Прикрепете удължителя за крака (10) към изправения удължител за крака (2), фиксиран с болт (27), плоска шайба (38), контргайка (35) и напречен щифт (30). След това прикрепете ролерите от пяна (16) към тръбата за поставянето ѝ (11), дръжката на държача (22) към дръжката (12), прикрепете грипите на ръкохватката (12) към удължителя за крака (10), фиксиран с болт (32), плоска шайба (39) и гайка (36).



СТЪПКА 4

Сглобете основната тръба (42) към две изправени тръби (43) и (44), отделно фиксирани с болт (28), шайба (37) и контрагайка (35) и след това свържете двете изправени тръби (43) и (44) през подпорната греда (45), фиксирана с шайба (54), болт (55), шайба (37) и контргайка (35). Прикрепете върха на стойката (46) към изправената тръба (43) и (44), фиксирана с копчето (25), и след това сглобете предпазната кука (65) към върха на стойката (46), закрепвайки контрагайка (67), плоска шайба (66) и гайка с капачка (68). Сглобете лоста за съхранение на тежести (52) към изправените тръби (43) и (44), отделно фиксирани с болт (57) и шайба (54). След това монтирайте капачката на предпазната кука (69) към предпазната кука (65), обезопасяващата скоба (41) към лоста за съхранение на тежести (52).



СТЪПКА 5

Сглобете основата на Лат кулата (47) към подпорната греда (45), фиксирана със свързващата плоча (53), бол (56) и плоска шайба (38). Прикрепете свързващото рамо за скрипеца (49) към основата на Лат кулата (47) фиксирано с болт (31), плоска шайба (39) и контргайка (35). Свържете плъзгащата стойка (48) към свързващото рамо за скрипеца (49), лат кулата (горна) (50) към свързващото рамо за скрипеца (49), фиксирано с болт (31) и плоска шайба (39). Свържете Лат кабела (39).

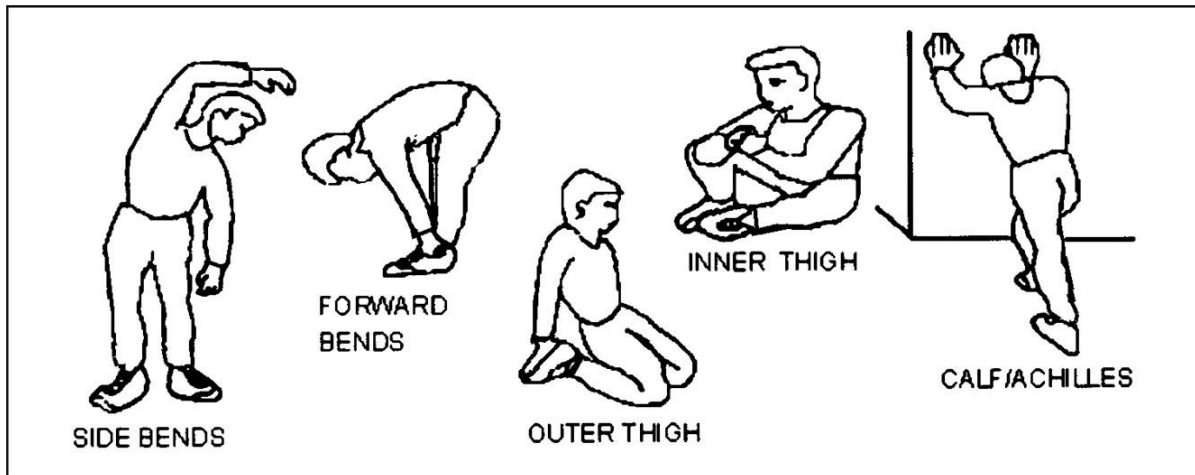
(63) към ролката (62) и поставете ролката (62) върху горния край на лат кулата (50), фиксиран с болт (56), плоска шайба (38) и контргайка (35). Свържете Лат кабела (63) с плъзгащата стойка (48) през карабинера (64). Накрая, свържете лоста на Лат кулата (51) с Лат кабела (53) през карабинера (64).

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

Използването на лежанката ще ви осигури няколко предимства - ще подобри физическата ви кондиция, ще тонизира мускулите и заедно с диета за контролиране на калориите, ще ви помогне да отслабнете.

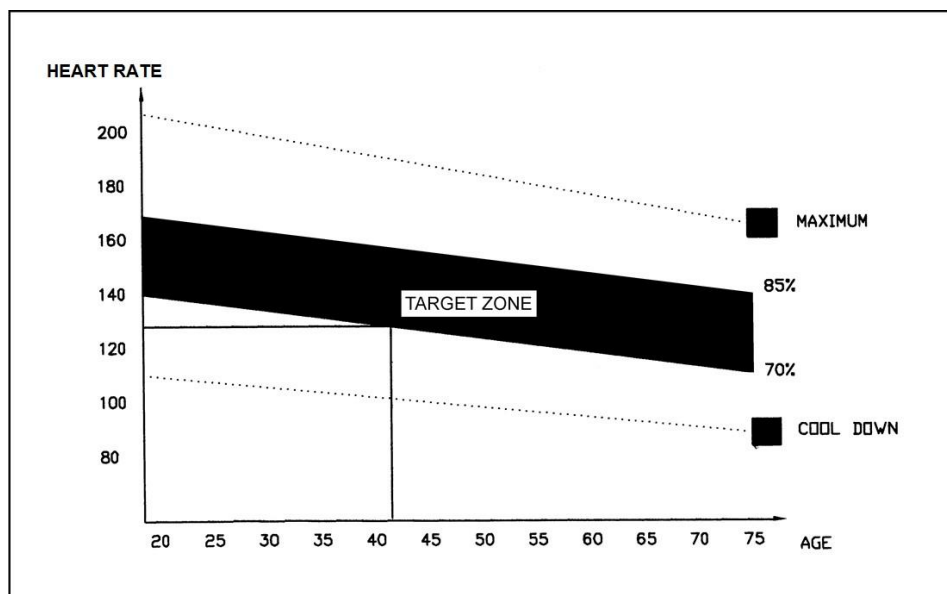
1. Загряване

Този етап помага на кръвта да се раздвижи в тялото и мускулите да работят правилно. Също така ще намали риска от крампи и нараняване на мускулите. Препоръчително е да направите няколко упражнения за разтягане, както е показано по-долу. Всяко разтягане трябва да се задържи за около 30 секунди, не насилвайте и не претоварвайте мускулите си в разтягане - ако боли, СПРЕТЕ.



2. Упражнения

Това е етапът, в който полагате усилия. След редовни тренировки, мускулите които са участвали в тях, ще станат по-гъвкави. Работете със собственото си темпо, но е много важно да поддържате стабилно темпо през цялото време. Скоростта на работа трябва да е достатъчна, за да повишите сърдечния ритъм в целевата зона, показана на графиката по-долу.



Този етап трябва да продължи минимум 12 минути, въпреки че повечето хора започват от около 15-20 минути.

3. Фаза на охлаждане

Този етап се състои в това, да оставите вашата сърдечно-съдова система и мускулите да се отпуснат. Това е повторение на упражнението за загряване, напр. намалете темпото, продължете

около 5 минути. Упражненията за разтягане трябва да се повторят, като отново не забравяйте да не насилвате и да не претоварвате мускулите си в разтягането.

Докато се подготвяте, може да се наложи да тренирате по-дълго и по-усилено. Препоръчително е да тренирате поне три пъти седмично и по възможност да разпределяте тренировките си равномерно през цялата седмица.

ТОНИЗИРАНЕ НА МУСКУЛИТЕ

За да тонизирате мускулите, докато сте на пейката за тежести, ще трябва да поставите повече дискове с тежести. Това ще натовари повече мускулите ви и може да означава, че не можете да тренирате толкова дълго, колкото искате. Ако също се опитвате да подобрите своята физическа форма, трябва да промените тренировъчната си програма. Трябва да тренирате както обикновено по време на фазата на загряване и охлаждане, но към края на фазата на упражнението трябва да увеличите съпротивлението, карайки мускулите ви да работят по-усилено. Ще трябва да намалите скоростта си, за да поддържате сърдечната честота в целевата зона.

ЗАГУБА НА ТЕГЛО / ОТСЛАБВАНЕ

Важният фактор тук е количеството усилия, които полагате. Колкото по-усилено и по-дълго работите, толкова повече калории ще изгорите. На практика това е същото, както ако тренирате, за да подобрите физиката си, разликата е целта.

ИЗПОЛЗВАНЕ

Височината и ъгълът на седалката могат да се регулират чрез премахване на ръкохватката за регулиране и повдигане или спускане на седалката. В опорната тръба на седалката има 10 отвора, позволяващи диапазон от височини. След като бъде избрана правилната височина, поставете отново ръкохватката за регулиране и затегнете.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, ГАРАНЦИОННИ ПРЕТЕНЦИИ

Общи условия за гаранция и дефиниция на термините.

Всички условия за гаранция, посочени по-долу, определят гаранционния срок и условия за предаване на рекламация. Продавачът е САКСО ООД, със седалище и адрес на управление: ул. Сакар Планина 1, гр. Русе. Регистрационен номер на дружеството: 117028813, вписан в Търговския регистър. Според валидните законови разпоредби зависи дали Купувачът е Краен клиент или не. "Купувачът, който е краен клиент" или просто "крайният клиент" е юридическото лице, което не сключва и не изпълнява договора, за да управлява или рекламира собствената търговска или стопанска дейност. "Купувачът, който не е Краен клиент" е Бизнесмен, който купува стоки или използва услуги с цел използване на стоките или услугите за собствената си дейност. Купувачът спазва Общия договор за покупко-продажба и бизнес условията в степента, определена в Търговския закон. Настоящите Условия за гаранция и гаранционни претенции са неразделна част от всеки Договор за покупка, сключен между Продавача и Купувача. Всички условия на гаранцията са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в Договора за покупка, в изменението на този договор или в друго писмено споразумение.

Гаранционни условия.

Гаранционен срок.

Продавачът предоставя на купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако не е посочено друго в сертификата за гаранция, фактурата или други документи, свързани със стоките. Правният гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не е засегнат. С Гаранцията за качеството на стоката, Продавачът гарантира, че доставените Стоки за определен период от време са подходящи за редовна или договорена употреба и че Стоките ще поддържат редовни или договорни функции.

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от:

- Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирани ремонтни работи, неправилно сглобяване, не добре сглобени елементи на уреда.
- Неправилна поддръжка

- Механични повреди-Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, фуги и др.)
- Неизбежно събитие, природно бедствие-Корекции, направени от неквалифициран човек
- Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, преднамерени промени в дизайна или конструкцията и др.

Процедура по предявяване на рекламация.

Рекламациите се приемат от централния офис на САКСО ООД, намиращ се в гр. Русе на ул. „ТЕЦ Изток“ 20.

Купувачът е длъжен да провери доставените от Продавача стоки веднага след поемане на отговорност за стоките и вредите му, т.е. непосредствено след доставката. Купувачът трябва да провери Стоките, за да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при такава проверка.

При предявяване на рекламация Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на гаранцията от бележката или фактурата, която включва серийния номер на продукта, или евентуално чрез документи без сериен номер. Ако Купувачът не докаже валидността на Гаранционната претенция от тези документи, Продавачът има право да отхвърли Гаранционната претенция.

Ако Купувачът уведоми за дефект, който не е обхванат от Гаранцията (напр. В случай, че Гаранционните условия не са изпълнени или в случай на грешка и т.н.), Продавачът има право да изисква компенсация за всички разходи, произтичащи от ремонта. Разходите се изчисляват съгласно действащия ценоразпис на услугите и транспортните разходи.

Ако Продавачът разбере (чрез тестване), че продуктът не е повреден, Гаранционната претенция не се приема. Продавачът си запазва правото да предяви иск за обезщетение за разходи, произтичащи от неверни гаранционни претенции. В случай, че Купувачът предяви претенция относно Стоките, които са законно обхванати от предоставената от Продавача гаранция, Продавачът трябва да фиксира докладваните дефекти чрез ремонт или чрез замяна на повредената част или продукт с нова. Въз основа на съгласието на Купувача, Продавачът има право да замени дефектираните Стоки за напълно съвместими. Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на процедурите за искове за гаранция, описани в този параграф.

Продавачът урежда Гаранционната претенция в рамките на 30 дни след доставката на дефектните стоки, освен ако не е договорен по-дълъг срок. Денят на предаване на ремонтираната или обменяна стока на Купувача е денят на уреждане на гаранционния иск. Когато Продавачът не е в състояние да уреди Гаранционната претенция в рамките на уговорения срок поради специфичния характер на дефекта на Стоките, той и Купувачът се договарят за алтернативно решение. В случай, че такова споразумение не е направено, Продавачът е длъжен да предостави на Купувача финансова компенсация под формата на връщане на пари.

Офис: Русе, ул. "ТЕЦ Изток" 20
Телефон: 0894 566 060
E-mail: office@yako.bg
Web: www.yako.bg
www.insportline.bg



 **insportline**