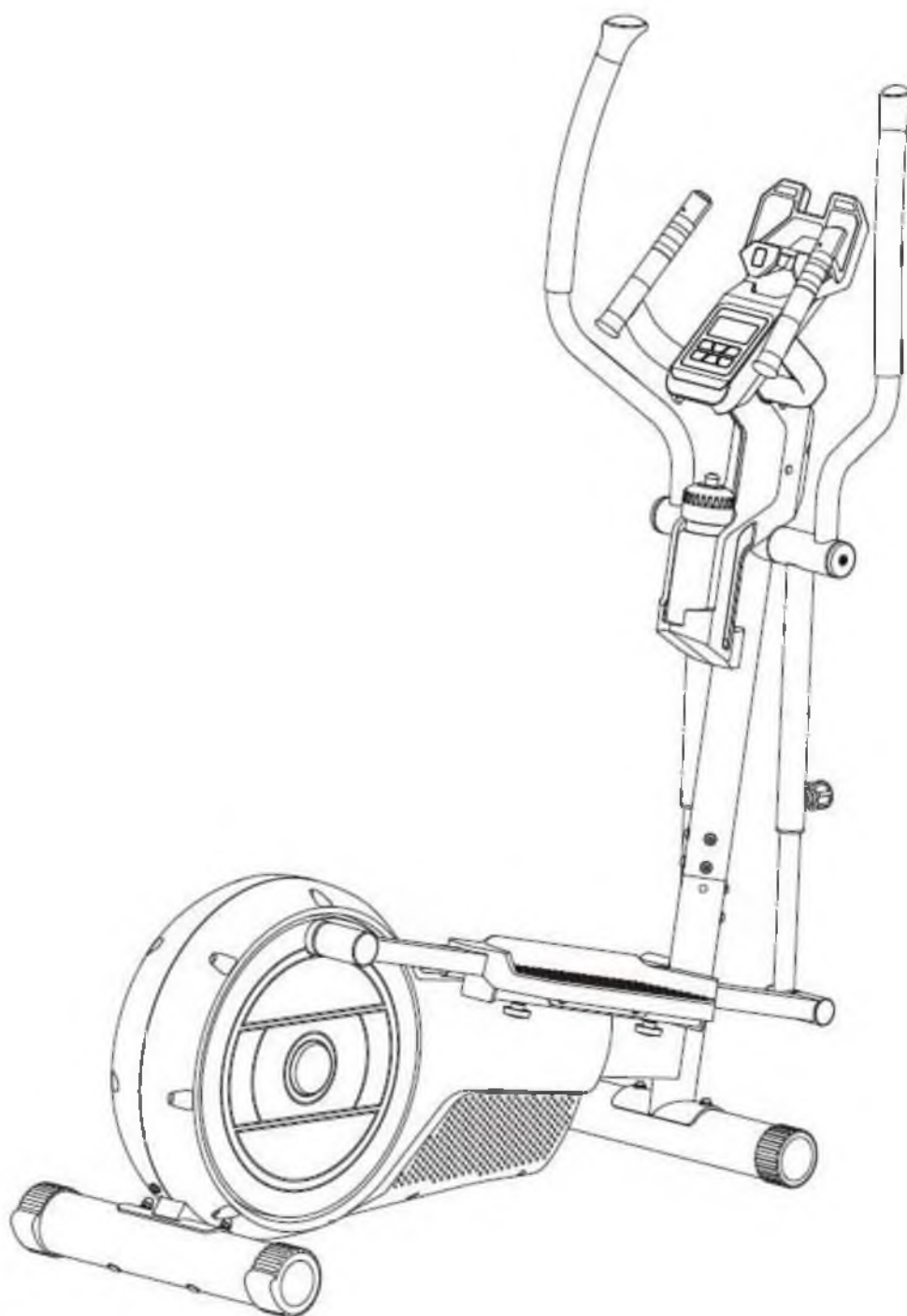




ПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО — BG

IN 27568 Кростренажор inSPORTline ZenStride 300



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

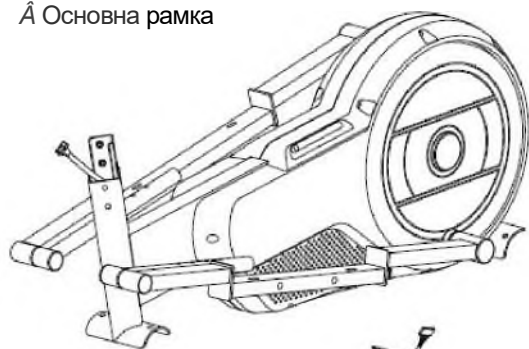
БЕЗОПАСНОСТНИ ИНСТРУКЦИИ

- Преди да започнете да използвате уреда, прочетете наръчника 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, важно е 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 да тренирате, премахнете всички опасни предмети с остри ръбове от околността на уреда.
- 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.
- За безопасността на децата отговарят родителите и лицата, които ги наблюдават. Благодарение на любопитството и любовта към игрите на децата, могат да възникнат опасни ситуации.
- Елиптичният тренажор не е играчка.
- Около целия уред трябва да има достатъчно свободно място.
- Неправилното или прекомерното упражняване може да застраши здравето ви.
- След като завършите монтажа, проверете дали регулируемите крачета и другите регулируеми части на уреда са правилно затегнати.
- Поставете уреда на равна повърхност и се уверете, че е стабилен.
- Носете подходящо облекло и обувки за тренировка. Неподходящо е облекло, което може да се закачи за уреда по време на тренировка (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.
- 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 противоплъзгаща 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.
- Престанете незабавно да тренирате, 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.
- При упражненията бъдете внимателни и внимавайте да не се нараните вие или хората около вас от движещите се части на уреда.

- Всички регулируеми части на уреда трябва да бъдат настроени правилно, като се има предвид крайната им позиции.
- Не тренирайте непосредствено след хранене.
- **Категория** - НС предназначен за домашна употреба.
Носимост: 150 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!

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

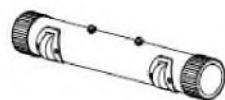
А Основна рамка



С Задна греда



Д Предна греда



Ø Колоната на дръжките



Е Лявата ръкохватка



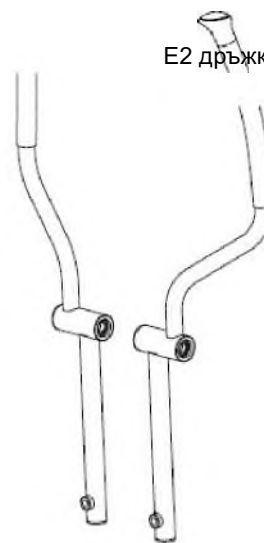
Конзола



Бутилка за вода

“

Е2 дръжка (дясна)



Укрепваща пластина (А54)



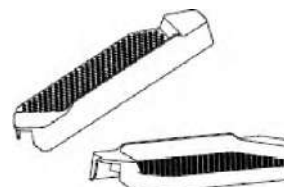
/ Адаптер



Г Малки дръжки



Педали



(J7) Подложки М8



(J11) Подложки М6



(Н1) Ръчни винтове



(J8) Вълнообразна подложка D17 (N2) Винтове М8x20L



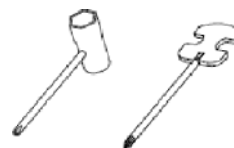
(Е4) Ръчни винтове



(J10) Еластична шайба М6



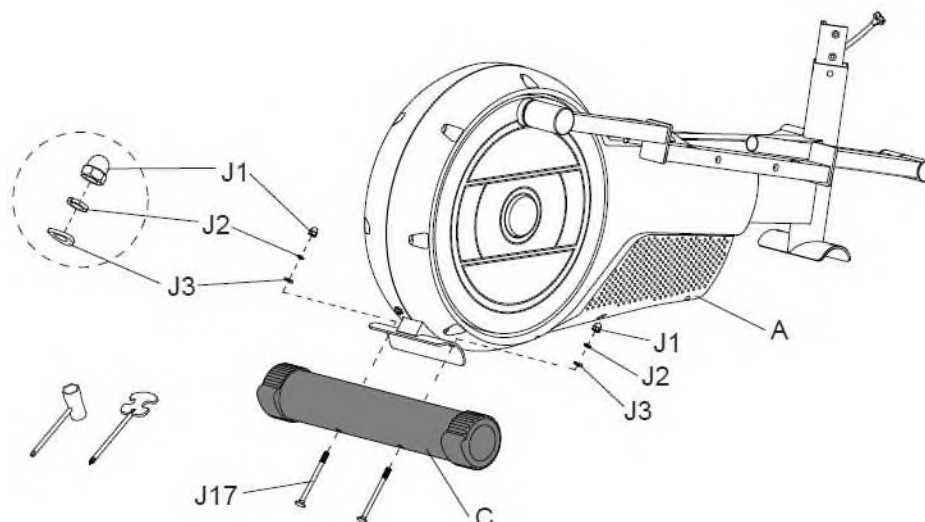
(N1) Капачки



СГЛОБЯВАНЕ

Отвийте гайките (J1), еластичните подложки (J2), подложките (J3) и винтовете (J17) от задната греда (C).

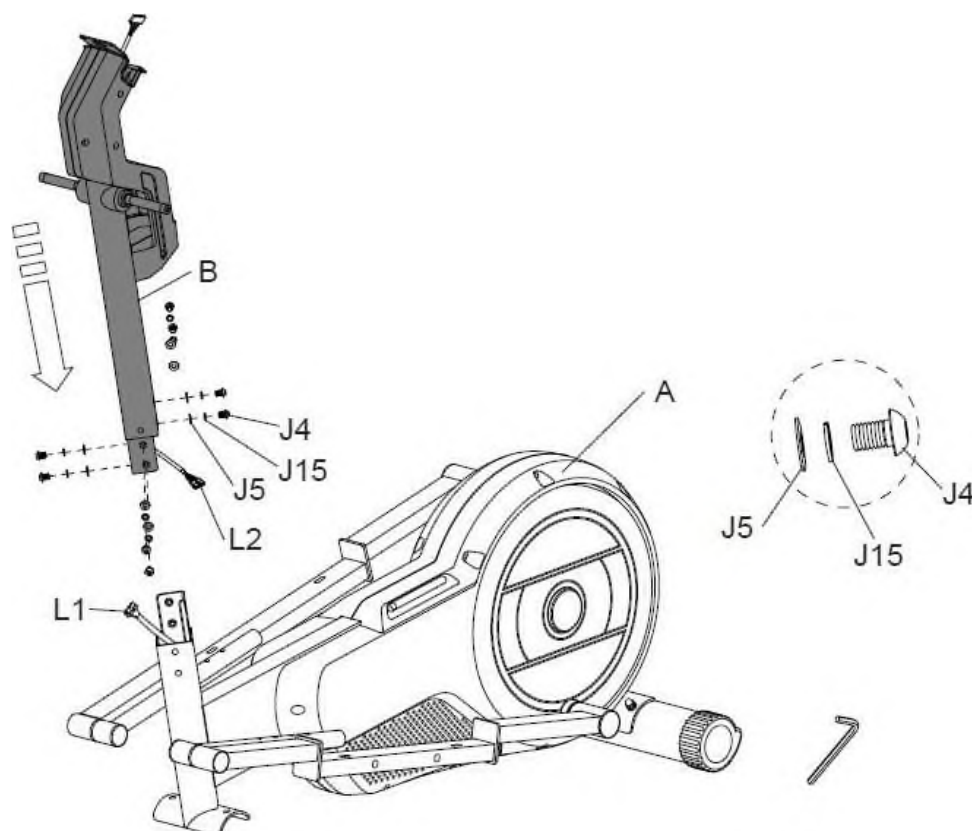
Закрепете задната греда (C) към основната рамка (A) с помощта на гайка (J1), еластична шайба (J2), шайба (J3) и винт (J17).



Отвийте винтовете (J4), шайбите (JS) и еластичните шайби (J15) от основната рамка (A).

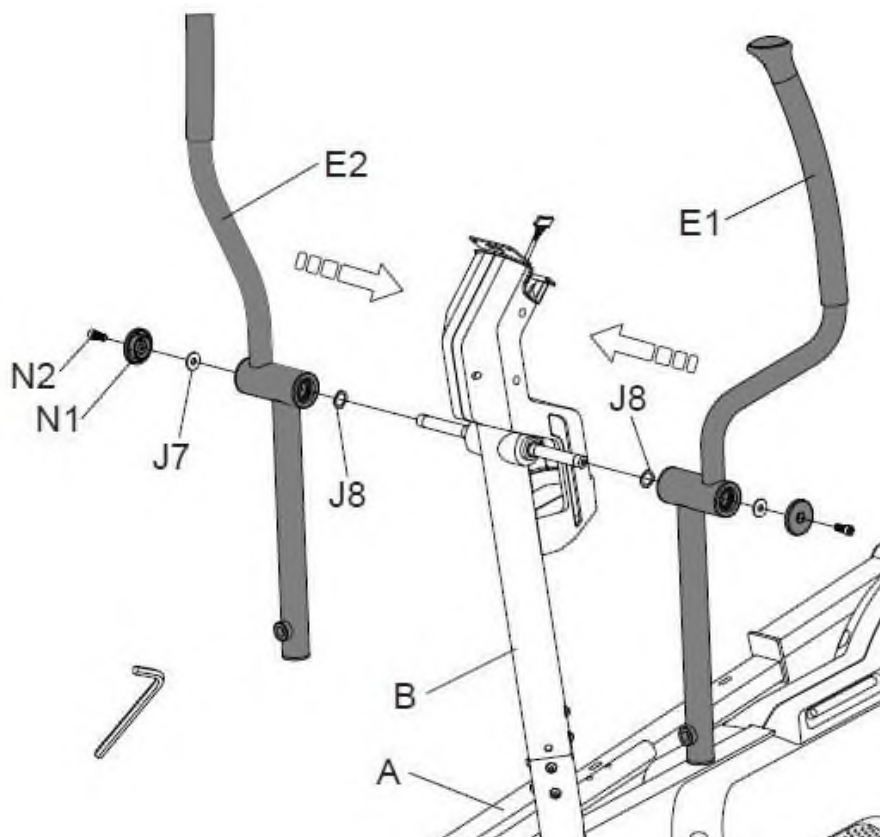
Свържете кабелите на сензора (L1 и L2). След това вкарайте колоната на дръжките (B) в основната рамка (A) и я закрепете с помощта на винт (J4), шайба (JS) и еластична шайба (J15).

Внимавайте за кабелите.

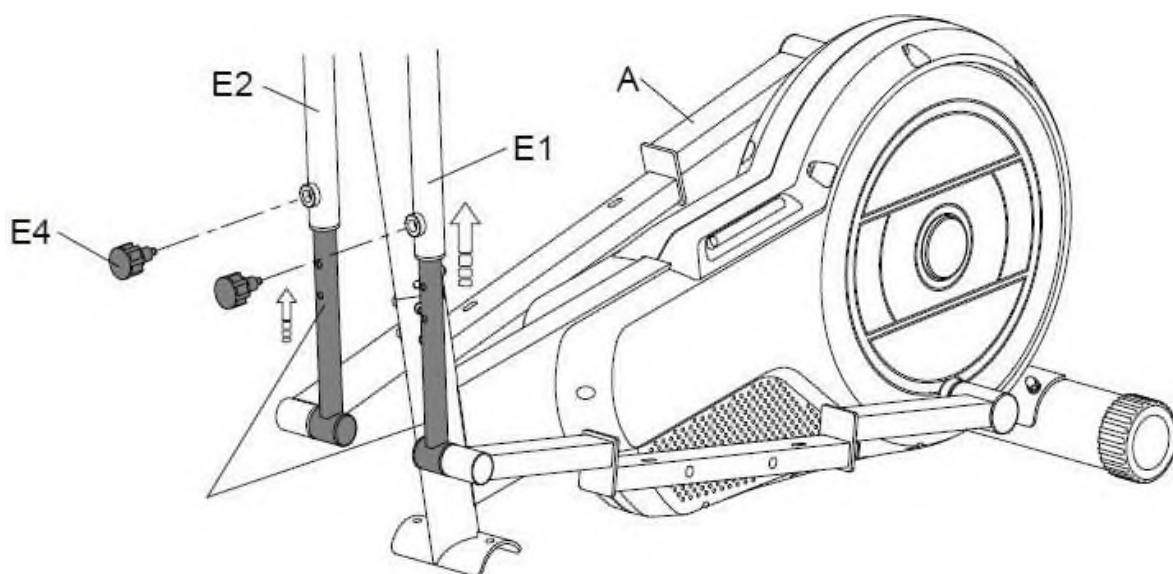


Навийте подложките (J8) на оста на колоната. Навийте дръжката (E2) на оста и след това я закрепете с подложка (J7), капачка (N1) и винт (E1).

Повторете същото и от другата страна.

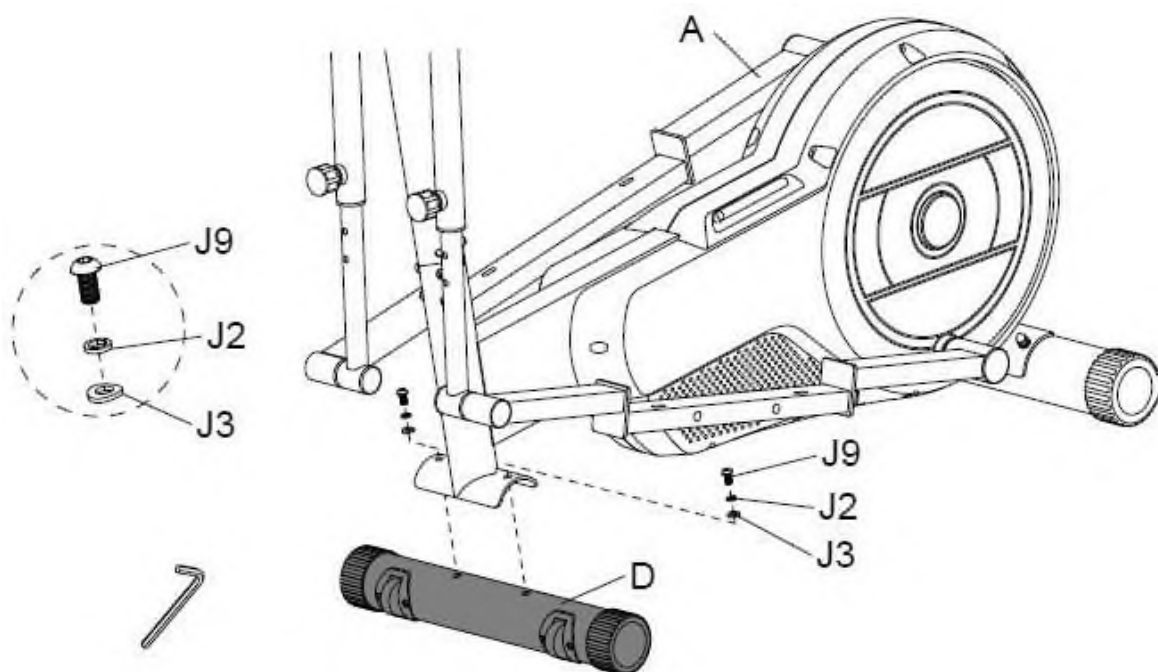


Свържете педалите с дръжките с помощта на ръчен винт (E4). Настройте страните равномерно. Уверете се, че сте затегнали ръчния винт достатъчно.



Отвийте винтовете (J9), еластичните шайби (J2) и шайбите (J3) от предната греда (D).

Закрепете предната греда (D) към основната рамка (D) и я закрепете с помощта на винтове (J9), еластични подложки (J2) и подложки (J3).

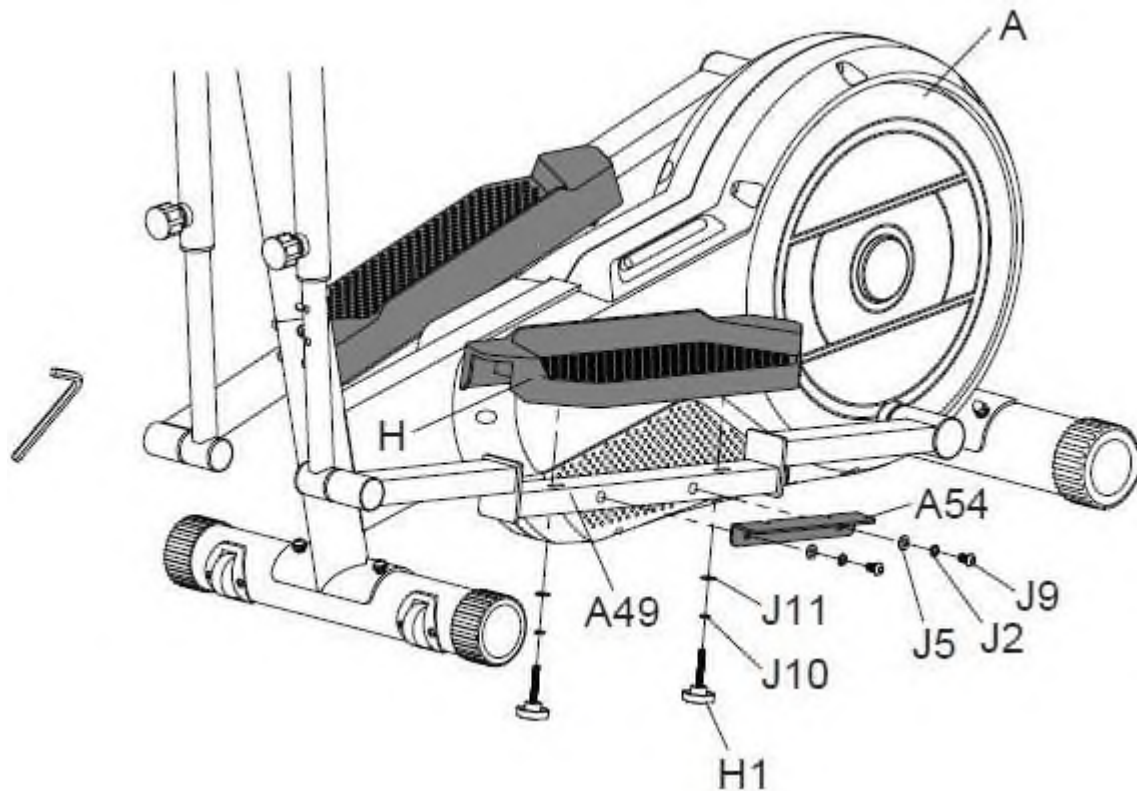


Отвийте винтовете (J9), еластичните шайби (J2) и шайбите (J3) от рамката на педалите (A49).

Закрепете усилвателната пластина (A54) към рамката на педалите (A49) с помощта на винтове (J9), еластични шайби (J2) и шайби (J5).

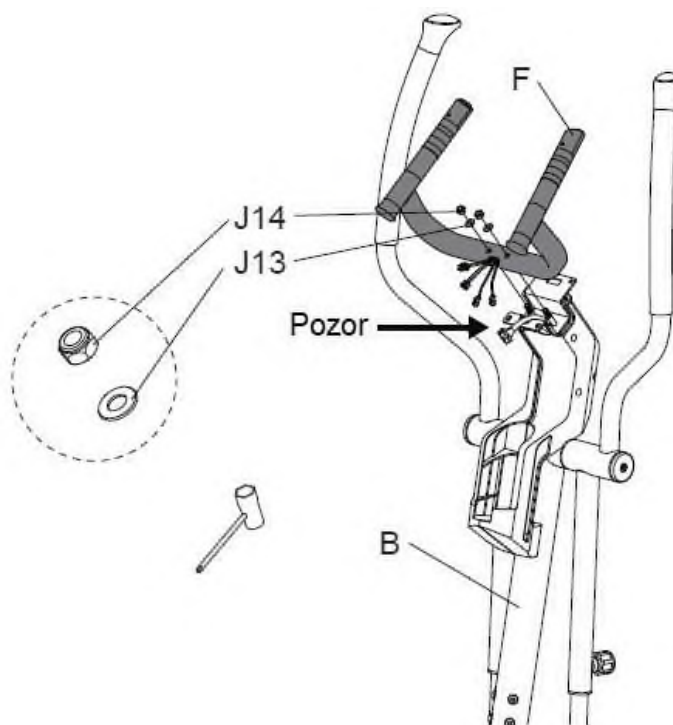
Закрепете педалите (H) с помощта на ръчни винтове (H1), еластични подложки (J10) и подложки (J11).

Повторете същото и за другата страна.



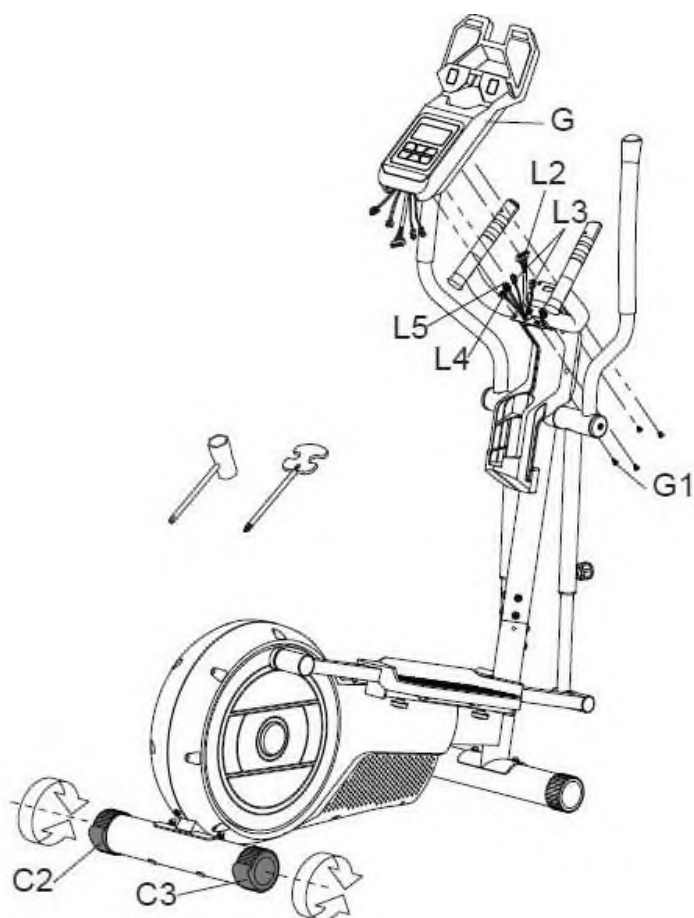
Отвийте шайбите (J13) и гайките (J14) от колоната на дръжките (B). Завийте дръжките (F) към колоната на дръжките (B) с помощта на шайби (J13) и гайки (J14).

Внимавайте за кабелите.

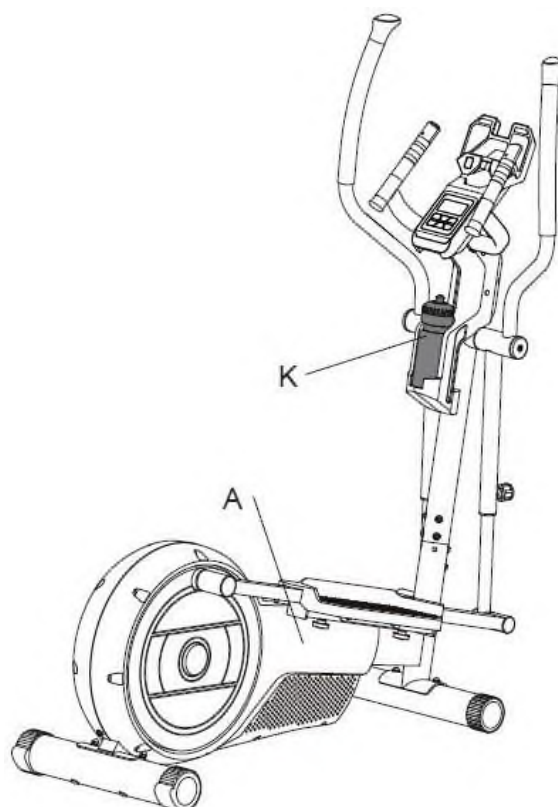


Отвийте винтовете (G1) от конзолата (G). Свържете кабелите (L2, L3, L4, L5).

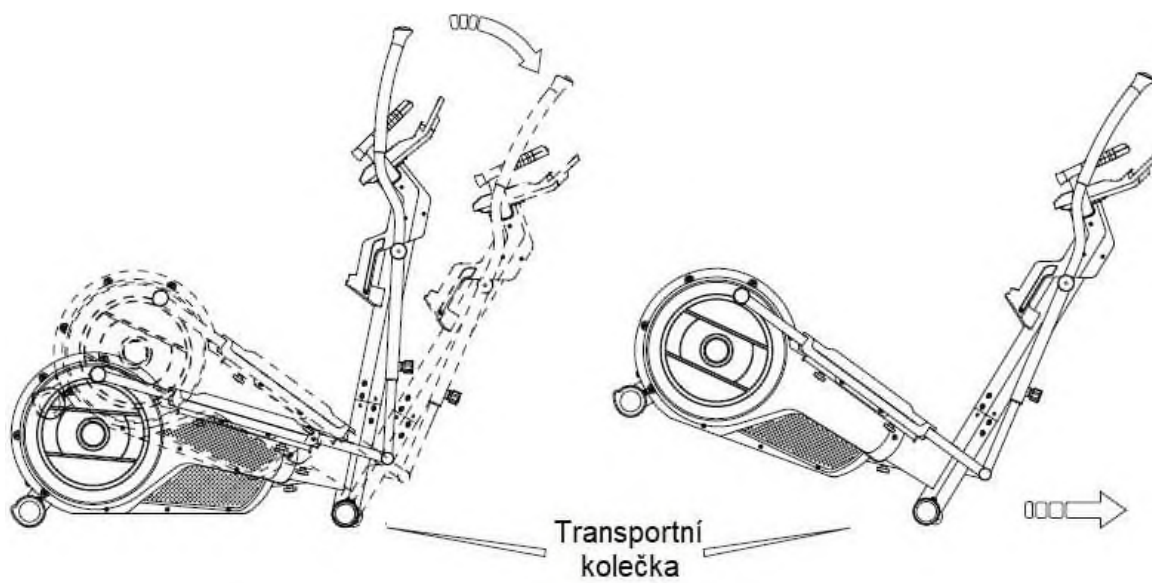
Закрепете конзолата (G) към държача на конзолата с помощта на винтове (G1). Внимавайте за кабелите. Тренажорът може да се изравни с помощта на крачета (C2 и C3).



Поставете бутилката (К) в държача (А).



Тренажерът може да се премества, като се наклони върху колелцата на предната греда. Винаги молете за помощ от друго лице.



КОНЗОЛА



БУТОНИ

Бутон	Функция
UP (+)	Увеличаване на стойността, например на натоварването, мощността, времето Навигационно бутонче
DOWN (-)	Намаляване на стойността, например на натоварването, мощността, времето Навигационно бутонче
MODE	Избор на функция или настройка
RESET	Задръжте за 2 секунди, за да рестартирате конзолата Натискането на бутона ще ви върне в главното меню, ако програмата е спряна
START/STOP	Стартиране или спиране на програмата
RECOVERY	Тест за възстановяване на сърдечната честота

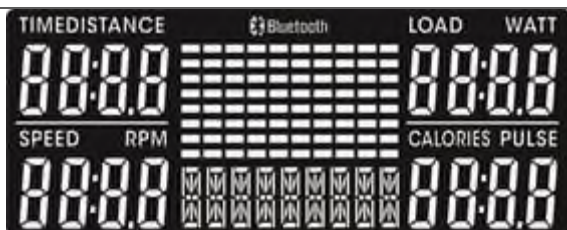
ДИСПЛЕЙ

Функции	Описание
SPEED	Текуща скорост Диапазон: 0,0 ~ 99,9
RPM	Обороти в минута Обхват: 0 ~ 999
TIME	Време на тренировка Диапазон: 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	Разстояние Обхват: 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Изгорени калории Обхват: 0 ~ 9999
WATT	Мощност Диапазон: 0 ~ 999
PULSE	Сърдечна честота Диапазон: 0-30 ~ 230
U1~U4	U1 ~ U4 профили Пол: мъж / жена Vék (A): 1 ~ 99 (първоначална стойност 25) Височина (H): 100 ~ 200 (първоначална стойност 160) (см) Тегло (W): 20 ~ 150 (първоначална стойност 50) (кг)
MANUAL	Ръчен режим
WATTS	Програма за мощност, съпротивлението се променя в зависимост от целевата мощност / обороти в минута
H.R.C	Програма за целева сърдечна честота, съпротивлението се променя в зависимост от целевата сърдечна честота
USER	Създаване на профил, макс. 4
PROGRAM	Избор от 12 предварително зададени програми
RESISTANCE	Диапазон: 1 ~ 16
BLUETOOTH	Да

ПРОГРАМИ

СТАРТИРАНЕ

- Свържете към електрическата мрежа (или задръжте RESET за 2 секунди), конзолата ще се стартира и дисплеят ще покаже всички сегменти за 2 секунди (фиг. 1).
- LCD дисплеят показва диаметъра на колелото, единиците (километри или мили) за 1 секунда (фиг. 2), съпротивлението ще бъде настроен на ниво 1.



Фиг. 1



Фиг. 2

ИЗБОР НА ПРОГРАМА

- Необходимо е да изберете потребителска програма U1 ~ U4 (фиг. 3), след което да зададете пол, възраст, ръст, тегло (фиг. 4 ~ 7) и да изберете програма (фиг. 8).



Фиг. 3



Фиг. 4



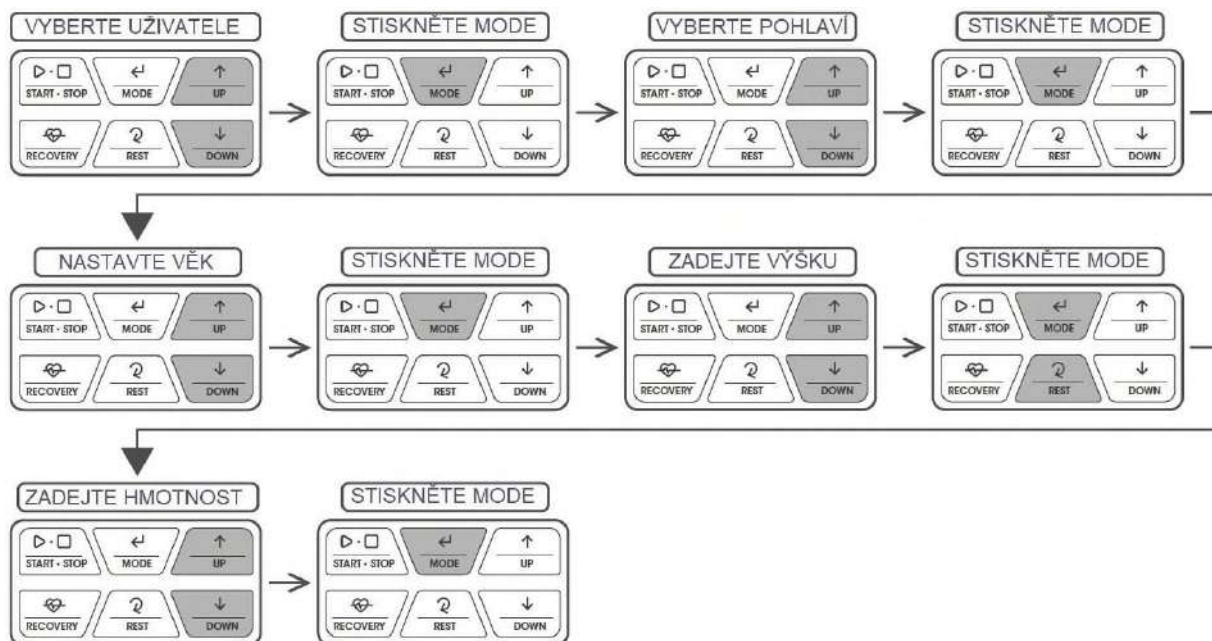
Фиг. 5



Фиг. 6



Фиг. 7



- LCD displejт показва MANUAL (фиг. 8), потребителят може да избере програми WATT (фиг. 9) с помощта на навигационните бутони H.R.C (фиг. 10) USER (фиг. 11) PROGRAM (фиг. 12) MANUAL. Потвърдете избраната програма, като натиснете MODE.



Фиг. 8



Фиг. 9



Фиг. 10



Фиг. 11



Фиг. 12

Ръчен режим (ръчно настройване на програмата)

- Натиснете START/STOP, за да стартирате незабавен програмата.
- С помощта на навигационните бутони можете изберете MANUAL, програмата потвърдите натискане MODE/ENTER.
- Натиснете навигационните бутони, за да настроите натоварването (фиг. 13), потвърдете натоварването с натискане на MODE.
- С помощта на навигационните бутони можете да зададете целевите стойности за: време (фиг. 14), разстояние (фиг. 15), калории (фиг. 16), пулс (фиг. 17).
- Натискането на START/STOP стартира програмата (фиг. 18). Потребителят може да зададе натоварването по време на тренировката. Актуалното натоварване се показва на дисплея.
- Програмата по време на тренировка се спира с натискане на START/STOP, всички стойности се . Пулсът ще продължи да се измерва. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.



Фиг. 13



Фиг. 14



Фиг. 15



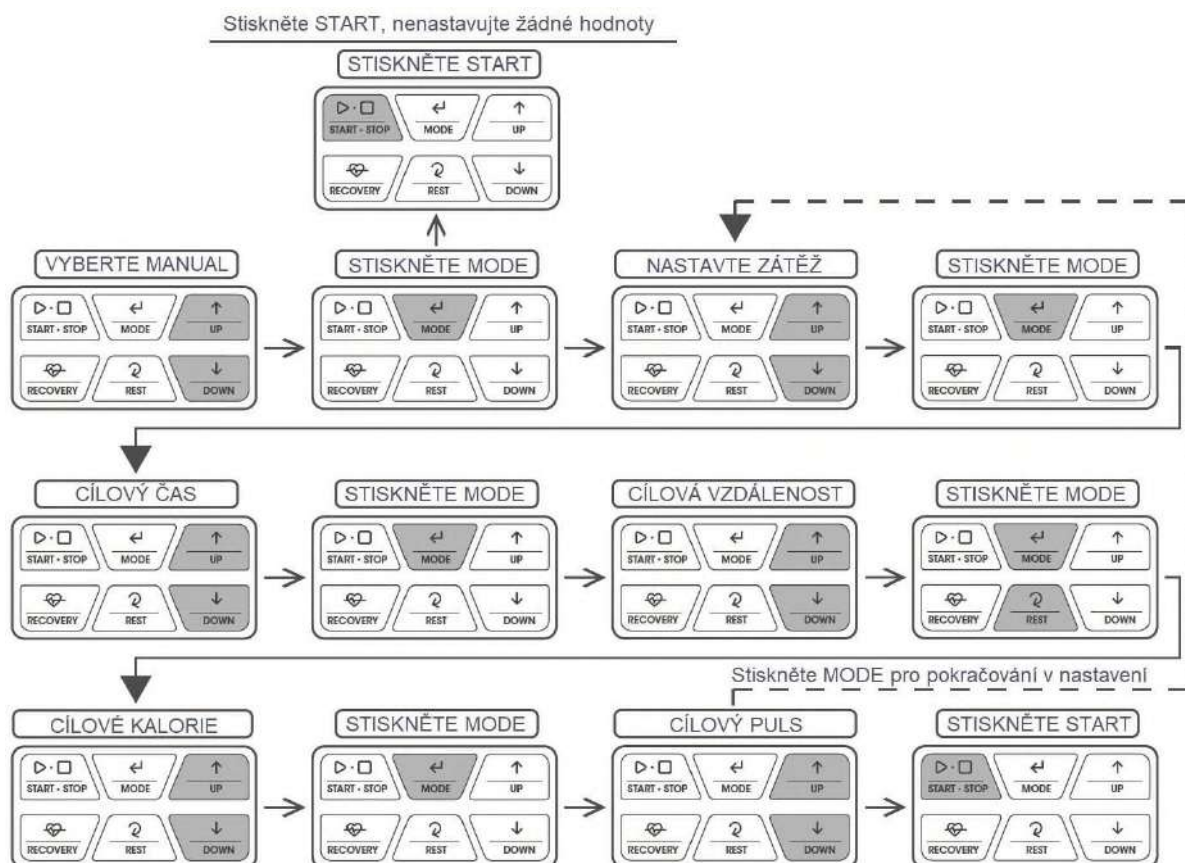
Фиг. 16



Фиг. 17



Фиг. 18

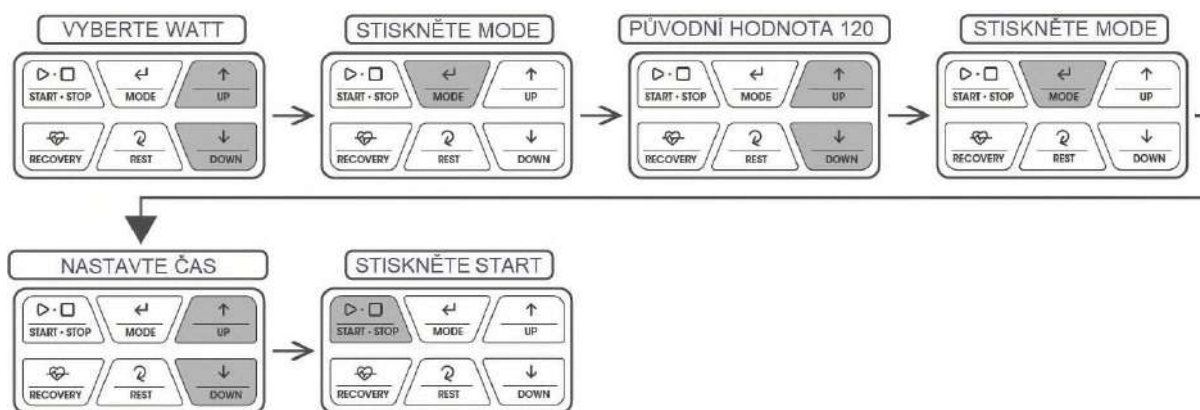


WATT програма (програма за производителност)

- Изберете програмата WATT с помощта на навигационните бутони и потвърдете с натискане на MODE (фиг. 9).
- Стойността WATT ще мига, задайте стойността (първоначалната стойност е 120, фиг. 19). Настройте стойността с помощта на навигационните бутони. Потвърдете стойността с натискане на MODE. Преминавате към настройка на времето.
- С помощта на навигационните бутони задайте времето, натиснете START/STOP, за да стартирате програмата.
- След стартиране натоварването ще се настройва според зададената стойност на целевата мощност. Потребителят може също да променя стойността с помощта на навигационните бутони.
- Програмата се спира по време на тренировка с натискане на START/STOP, като се показват всички стойности. Пулсът продължава да се измерва. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.



Фиг. 19



HRC програма (програма за сърдечната честота)

- Изберете програмата HRC с помощта на навигационните бутони (фиг. 10). Потвърдете с натискане на MODE.
- С помощта на навигационните бутони можете да изберете стойностите 55%, 75%, 90% и TARGET (фиг. 20 ~ 23). Първоначалната стойност се изчислява въз основа на въведената възраст в профила и се показва на дисплея PULSE.
- С помощта на навигационните бутони задайте целевата стойност (30~230). След това натиснете MODE. Преминавате към настройката на времето.
- С помощта на навигационните бутони задайте времето. След като зададете времето, натиснете STAR/STOP, натоварването ще се променя в зависимост от текущата ви сърдечна честота.
- Можете да спрете програмата по време на тренировка, като натиснете START/STOP, всички стойности ще бъдат показани. Пулсът ще продължи да се измерва. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.



Фиг. 20



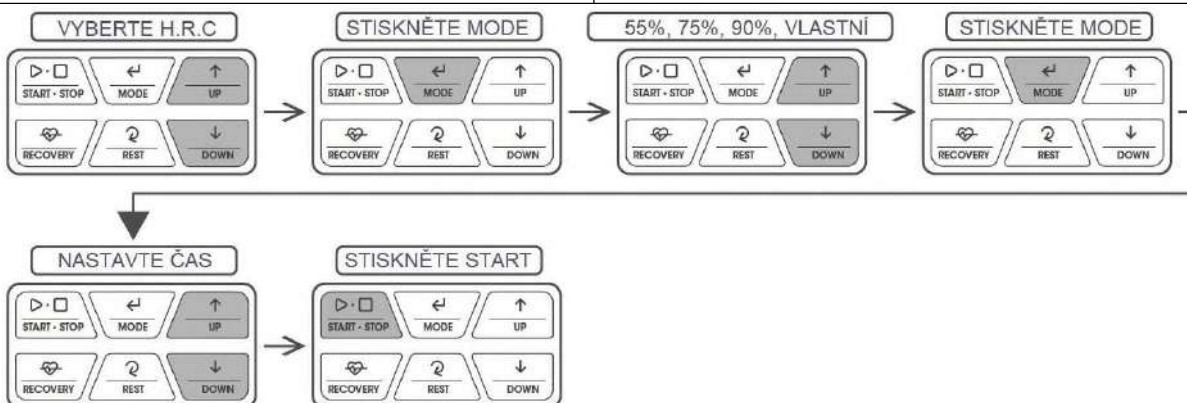
Фиг. 21



Фиг. 22



Фиг. 23



USER програма (потребителска програма)

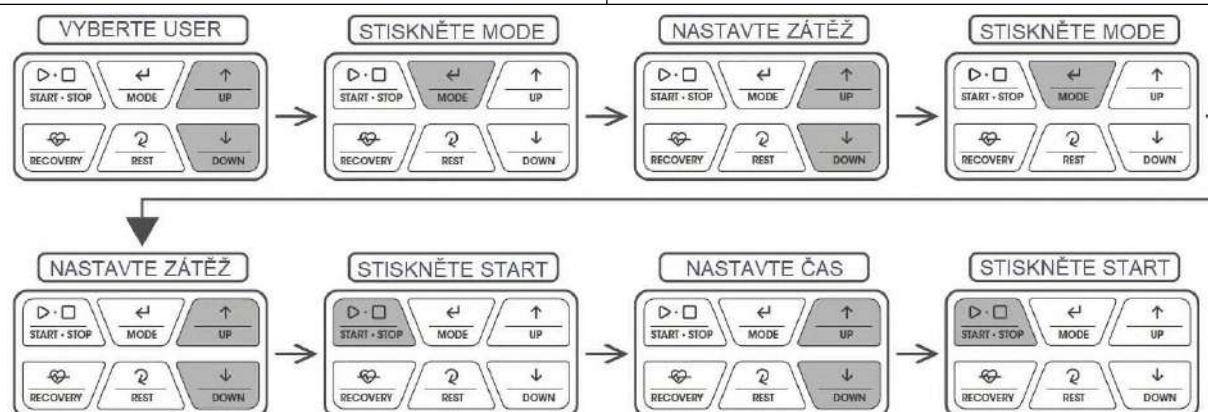
- Използвайте навигационните бутони, за да изберете USER (фиг. 11), потвърдете с натискане на MODE (фиг. 24).
- С помощта на навигационните бутони задайте натоварването (фиг. 25). Всяка стойност трябва да се потвърди с натискане на MODE. Необходимо е да зададете 10 сегмента. След задаване на всички 10 сегмента е необходимо да зададете времето за тренировка. Ако не зададете натоварването на всички сегменти, ще се използват стойностите от последната настройка.
- Настройте времето за тренировка с помощта на навигационните бутони.
- Натиснете START/STOP, за да стартирате програмата. Потребителят може да настрои натоварването по време на тренировката. Текущото натоварване се показва на дисплея.
- Програмата по време на тренировката се спира с натискане на START/STOP, всички стойности се показват. Пулсът продължава да се измерва. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.



Фиг. 24



Фиг. 25



ПРОГРАМЕН режим (избор от 12 предварително зададени програми)

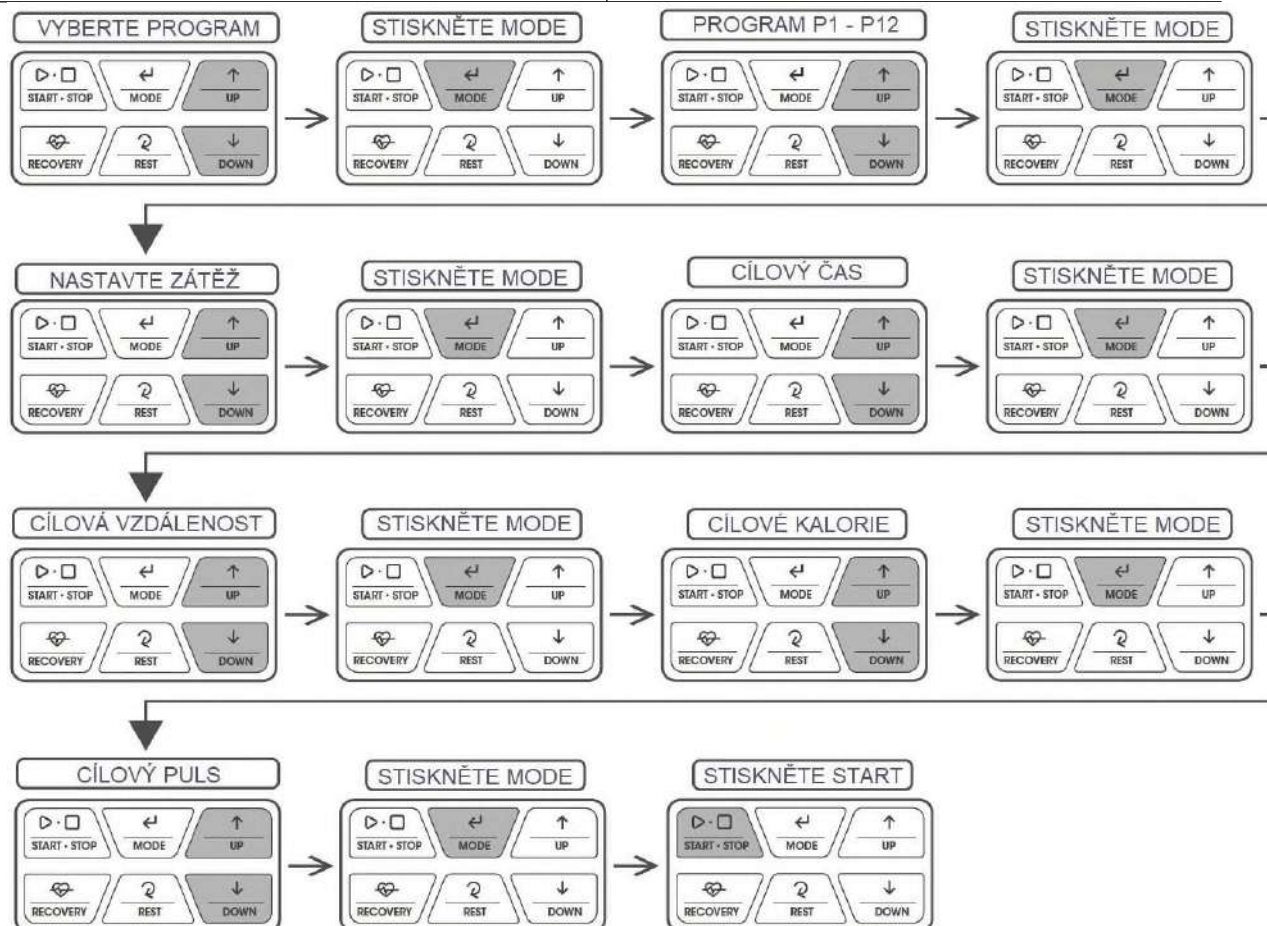
- Изберете PROGRAM (фиг. 12) с помощта на навигационните бутони и потвърдете с натискане на MODE.
- След това изберете програма P01, P02, P03, P04,, P12 (програмите са графично обозначени по-долу).
- След избора на програма ще мига стойността на натоварването, първоначалната стойност е 1 (фиг. 27). Можете да я промените с помощта на навигационните бутони и да потвърдите с натискане на MODE. Стойността
- Можете да настроите стойностите за време, разстояние, калории и пулс.
- Натиснете START/STOP, за да стартирате програмата. Потребителят може да настрои натоварването по време на тренировката. Текущото натоварване се показва на дисплея.
- Програмата се спира по време на тренировка с натискане на бутона START/STOP, като се показват всички стойности. Пулсът продължава да се измерва. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.



Фиг. 26

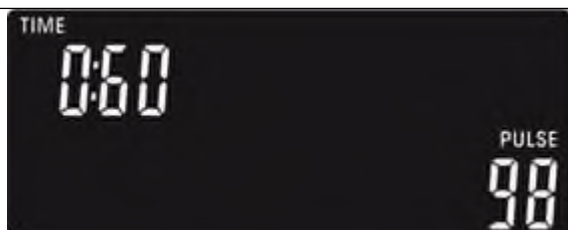


Фиг. 27



Програма RECOVERY

- След тренировка сложете гръдния колан или хванете сензорите за измерване на сърдечната честота и натиснете RECOVERY. Започва отброяване от 00:60 до 00:00 (фиг. 28). След приключване на отброяването се показва резултатът F1 ~ F6 (фиг. 29). F1 е най-добрият резултат, F6 е най-лошият.
- ВНИМАНИЕ!** Системата за слеждане 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!

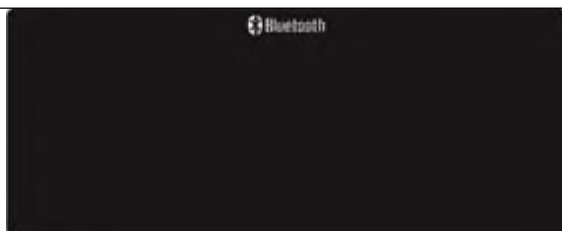


Фиг. 28

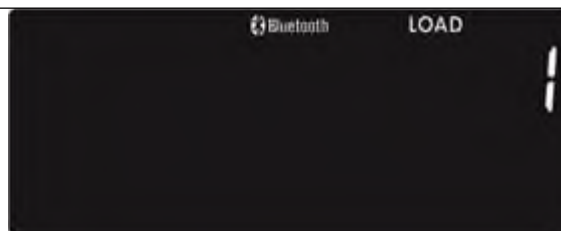


Фиг. 29

Bluetooth



Не е свързан с приложението (фиг. 31)



Свързано с приложението (фиг.

Предварително зададени програми





iCARDIO ПРИЛОЖЕНИЕ

- Изтеглете приложението iCARDIO на вашето смарт устройство
- *Приложението е съвместимо с Android 9 / iOS 13 и по-нови версии

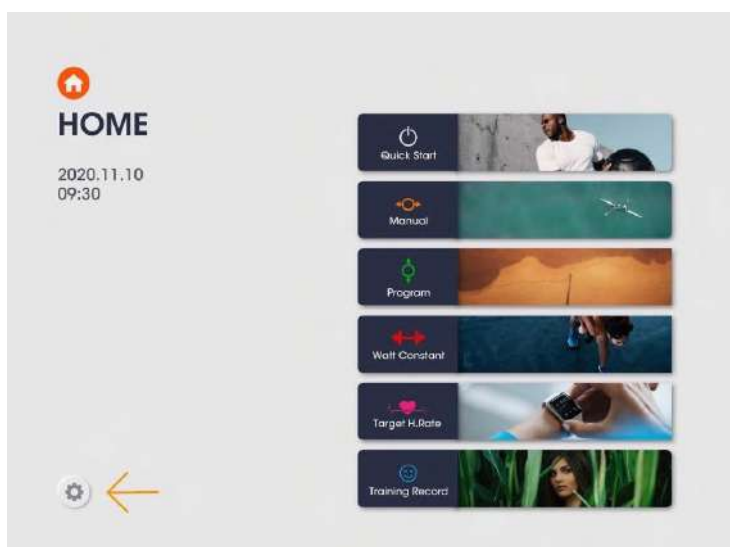


iOS

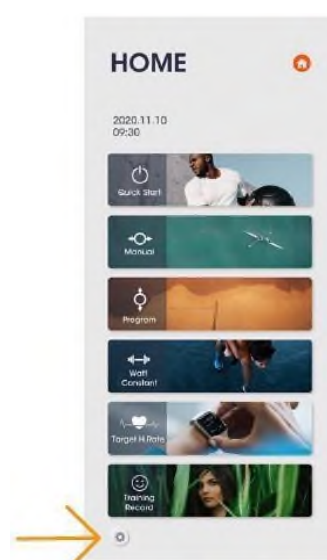


Android

- Активирайте Bluetooth на вашето смарт устройство
- Стартирайте приложението и въведете паролата iCardio. Паролата трябва да се въведе само при първото стартиране на приложението.
- Свързване на приложението iCardio и конзолата
- Натиснете иконата на зъбното колело в долния ляв ъгъл.

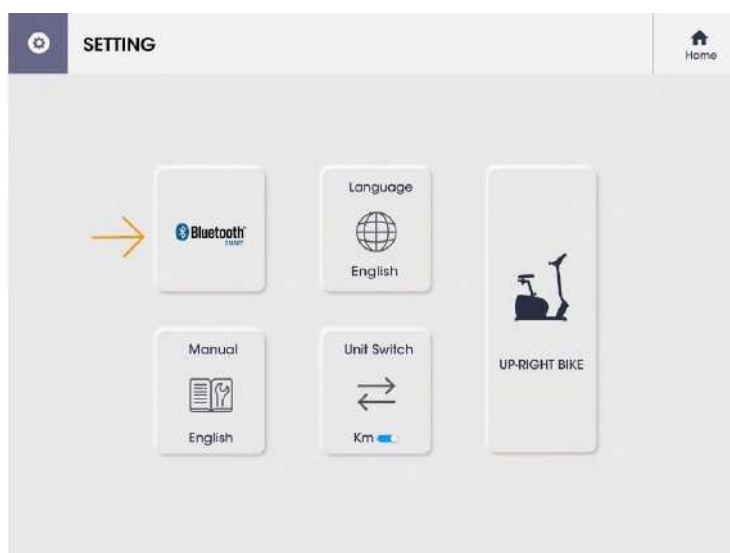


Таблет



Смартфон

Изберете Bluetooth



Таблет



Смартфон

Проверете дали номерата на гърба на устройството съвпадат с номера в приложението. Ако да, потвърдете натискане на confirm.



Ако устройството не се показва в приложението, опитайте следните стъпки:

1. Натиснете иконата със стрелката в долния десен



2. Изключете и включете адаптера на



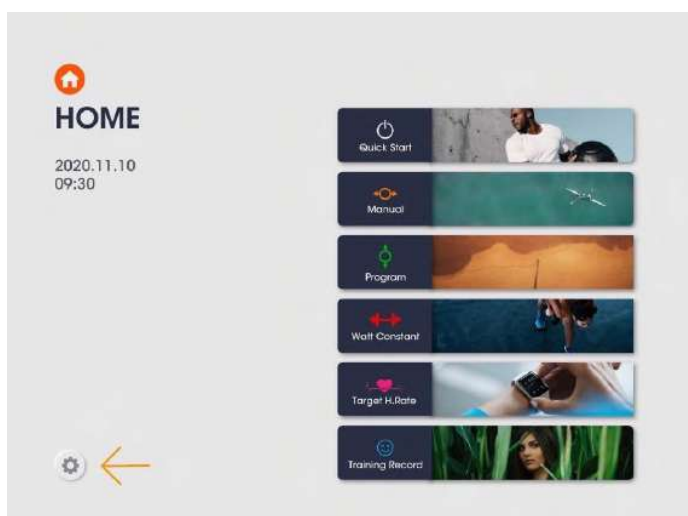
3. Рестартирайте вашето смарт



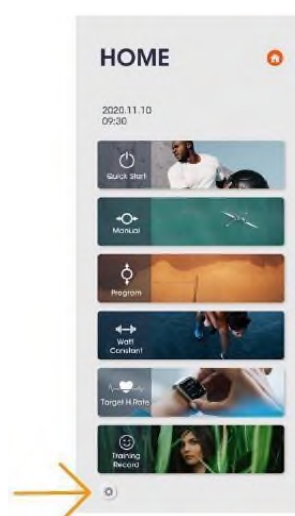
*Уверете се, че Bluetooth на вашето смарт устройство е включен.

*Ако нито една от горните опции не работи, свържете се със сервизния център. Промяна на езика

Натиснете иконата в долния ляв ъгъл.

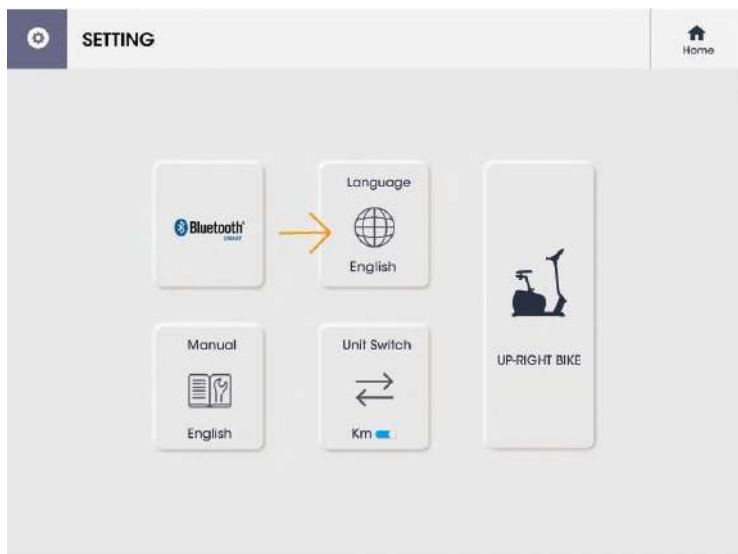


Таблет



Смартфон

Натиснете иконата  и след това изберете желания език.



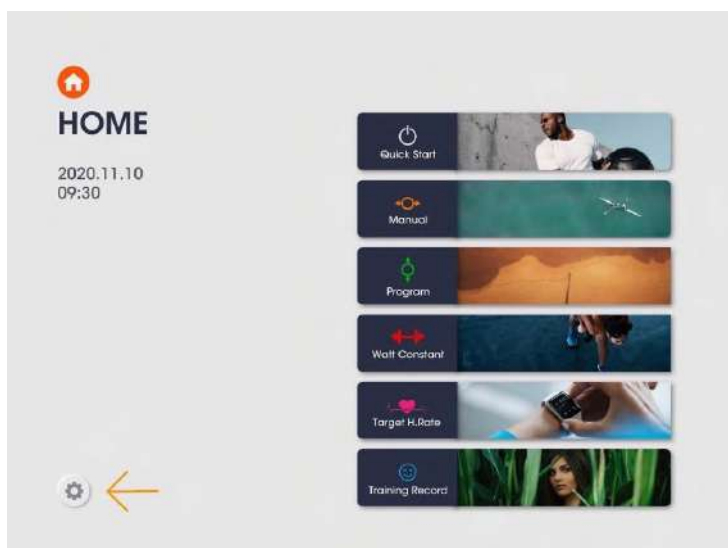
Таблет



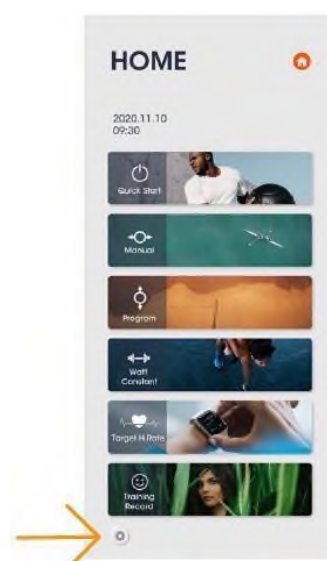
Смартфон

Ръководство за
приложението iCardio

Натиснете иконата в левия ъгъл.



Таблет

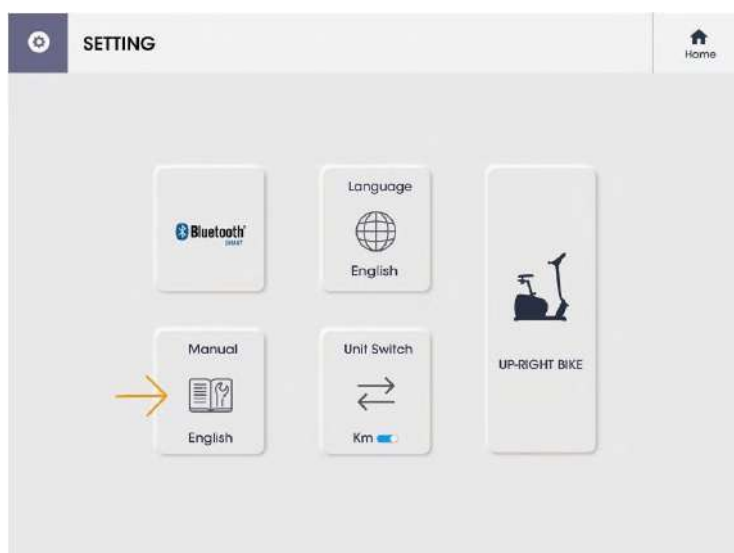


Смартфон

Натиснете иконата „



“.



Таблет

*Езикът на ръководството се променя според настроен език на приложението.



Смартфон

Освен с приложението iCardio, уредът може да се свърже чрез Bluetooth с приложенията KINOMAP и Zwift.

Приложенията можете да намерите в Google или Apple store. Приложенията се управляват от трети страни и продавачът не носи отговорност за работата или функционирането на тези приложения.



*Щом приложението се свърже с конзолата, ще чуете два къси звукови сигнали.

*Когато приложението се отключи от конзолата, ще чуете един дълъг звуков сигнал.

iCONSOLE ПРИЛОЖЕНИЕ



3a iOS



3a Android



В iConsole+ изберете MY TRAINING. Тук можете да видите обобщение на тренировката си (общо разстояние, общо време, изгорени калории).

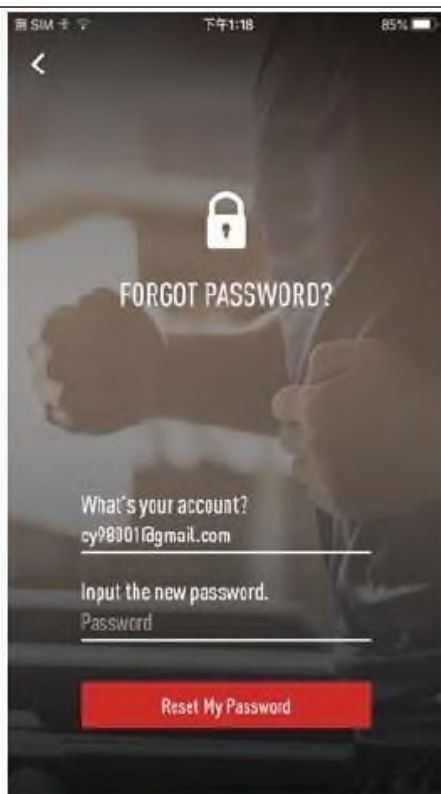
РЕГИСТРАЦИЯ



1. Изберете профилната си снимка в лявата част, за да настроите профила си



2. Влезте с Facebook, G-mail или WeChat акаунт.



3. Ако сте забравили паролата си, кликнете върху Reset my password. Новата парола ще бъде изпратена на имейла ви.

ЧЛЕНСТВО

- Кликнете върху профилната снимка, за да влезете в настройките на профила.
- Можете да промените профилната си снимка или да актуализирате информацията. (Ако не е въведена цялата информация, е възможно данните да не бъдат изчислени правилно).

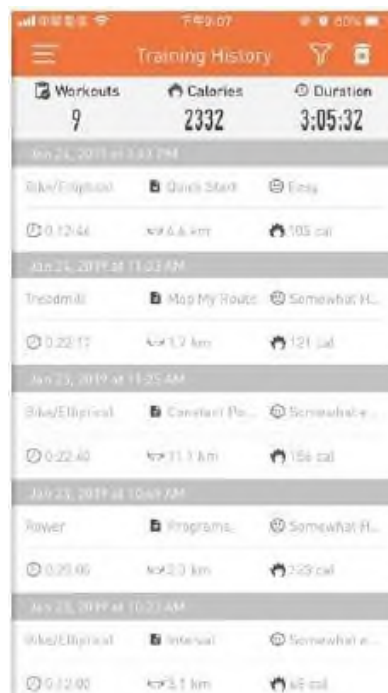
ВИЛИЧКА

- Кликнете върху профилната си снимка, за да влезете в настройките на профила си.
- Изберете иконата в горния десен ъгъл и можете да се излезете. (Все още можете да тренирате, без да влизате в приложението, но данните няма да бъдат запазени).

ИСТОРИЯ



Кликнете върху профилната изображение и изберете TRAINING HISTORY.



Ще се покажат записаните данни: общ брой упражнения, калории, продължителност на тренировката и списък с тренировките.



Изберете , за да изтриете данните.

Записани са данни за уреда, програмата, RPM, времето, разстоянието и калориите.

Изберете тренировка, за да видите информацията.

Запазват се данните от всички уреди и програми.



ТЕСТ ЗА СЪРДЕЧНА ДЕЙНОСТ В ПОКОЙ (REST HR TEST)

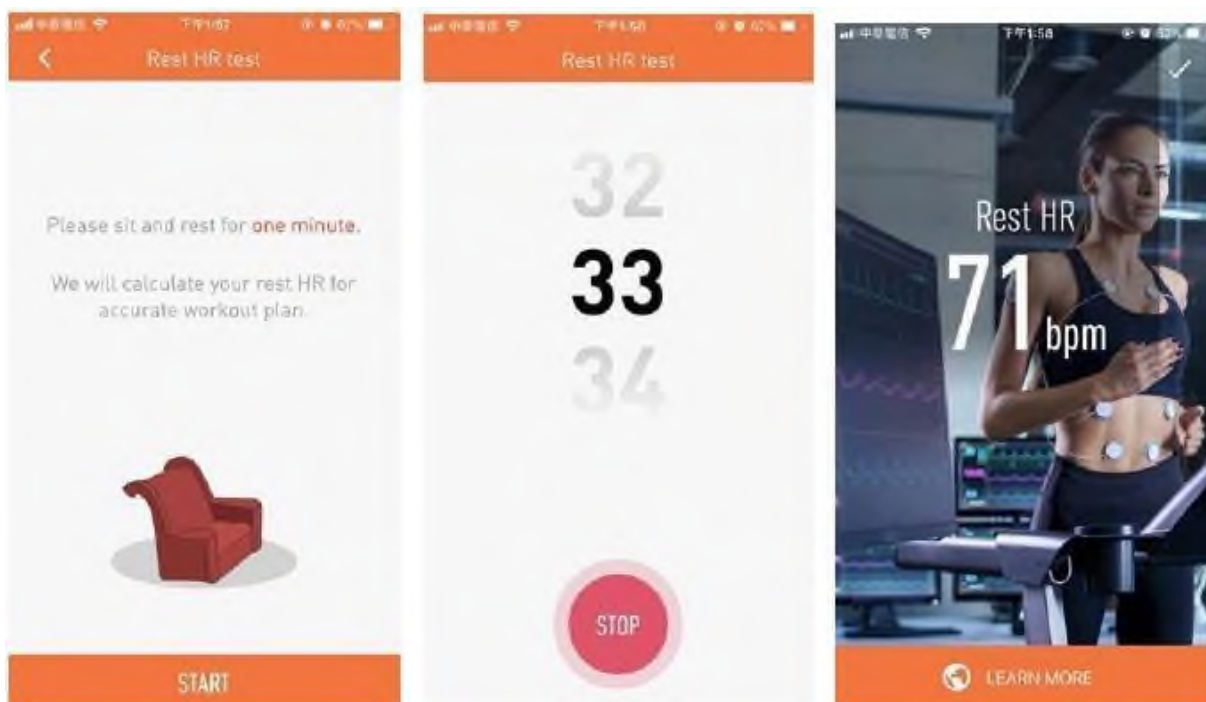
ВНИМАНИЕ! Системата за следене на сърдечната честота може да не е точна. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако почувствате неразположение, незабавно прекратете тренировката!



Кликнете върху профилната картинка, за да видите менюто. Изберете REST HR TEST.



Изберете източник: Apple watch или BLE HRM



След свързване изберете START и ще започне 60-секундно отброяване. След отброяването ще се покаже сърдечната честота в покой и ще се изчисли сърдечната честота за възможно най-точен тренировъчен програмата.

ПОДДРЪЖКА ()

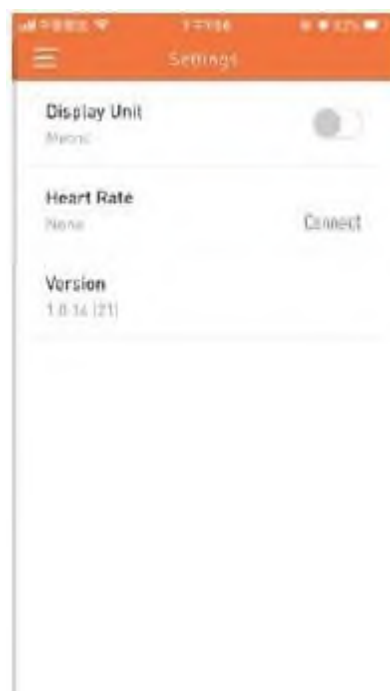


Изберете профилната картинка, за да се покаже менюто.
Изберете ПОДДРЪЖКА.

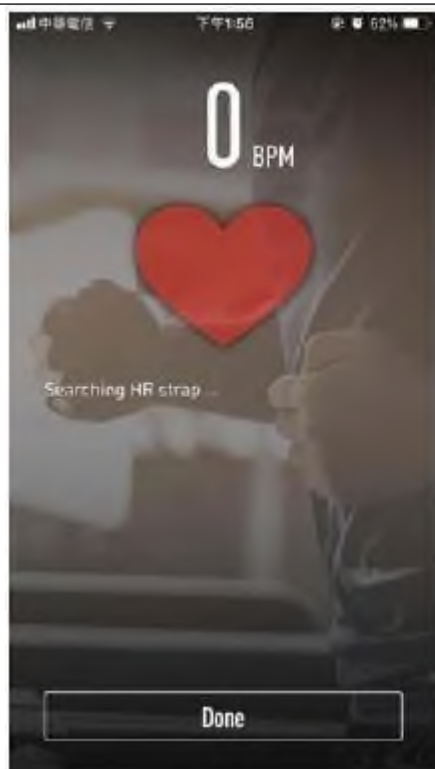
НАСТРОЙКИ (SETTING)



Изберете профилната картинка, за да видите менюто.
Изберете SETTING.



Изберете единици: метрични или имперски.



Изберете източника за измерване на сърдечната честота.



Проверете версията на програмата.

БЪРЗ СТАРТ (QUICK START)



1. Bluetooth връзка: Изберете устройството, което използвате. Ако използвате устройство за измерване на сърдечната честота, можете да го изберете по-долу.
2. След като устройствата са сдвоени, кликнете върху иконата > в горния десен ъгъл.
3. Ако не можете да намерите устройството, уверете се, че Bluetooth е включен. След свързването следващото свързване е автоматично.



4. След като стартирате програмата, можете да промените натоварването или да спрете/преустановите програмата.



5. Изберете иконата на щипка, за да прикачите съответните данни.
6. След приключване на програмата се показва обобщение на упражнението. Резултатите можете да сравните с предишни упражнения.

ИНТЕРВАЛ



1. Можете да изберете броя повторения (интервал цикли) (номер в зелен кръг), време (time) време на натоварване и време на почивка, ниво (level), целеви обороти (целеви RMP), изберете го за стартиране на програмата.



2. След стартиране на програмата можете да настроите съпротивлението или да спрете/преустановите програмата.



3. Изберете иконата на щипка, за да прикачите дадените данни.



4. След приключване на програмата се показва обобщение на тренировката. Резултатите можете да сравните с предишни тренировки.

КАРТИ (MAP MY ROUTE)



1. Изберете местоположение.
2. Изберете начална точка.
3. Изберете маршрут и плъзнете жълтия бутон GO наляво. Можете да нулирате маршрута с зеления бутон.

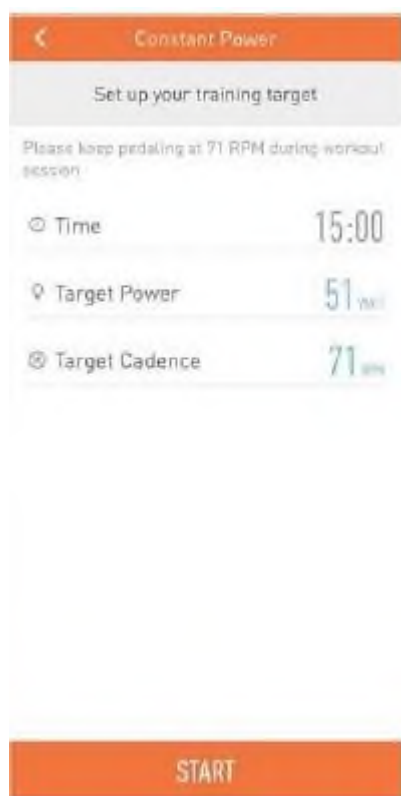


4. Ако не искате да задавате маршрута сами, можете изберете един от предварително зададените маршрути. Можете да избирате между маршрути в Китай или маршрути по целия свят.

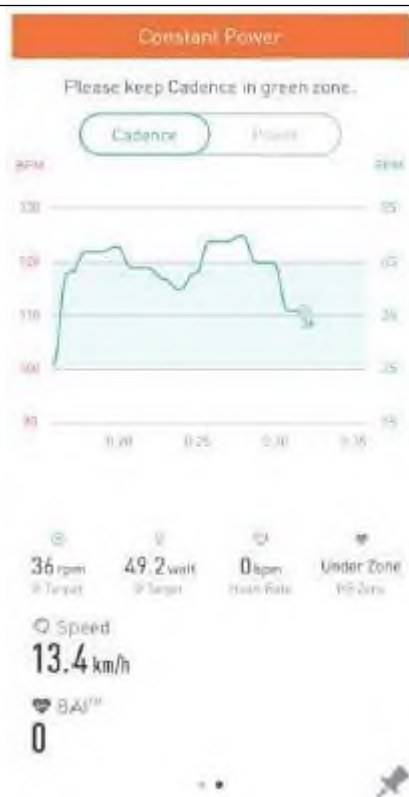


5. След като стартирате програмата, можете да настроите отказ или да спрете/преустановите програмата.
6. С помощта на стрелките можете да покажете или скриете менюто. Изберете иконата с диамант, за да промените изгледа на картата.
7. След приключване на програмата се показва обобщение на тренировката. Резултатите можете да сравните с предишни тренировки.

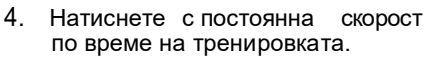
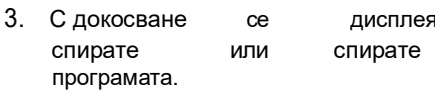
КОНСТАНТНА ПРОГРАМА (CONSTANT POWER)



1. След свързване с Bluetooth задайте времето (time), целевата мощност (target power) и целевите обороти в минута (RPM, target cadence).



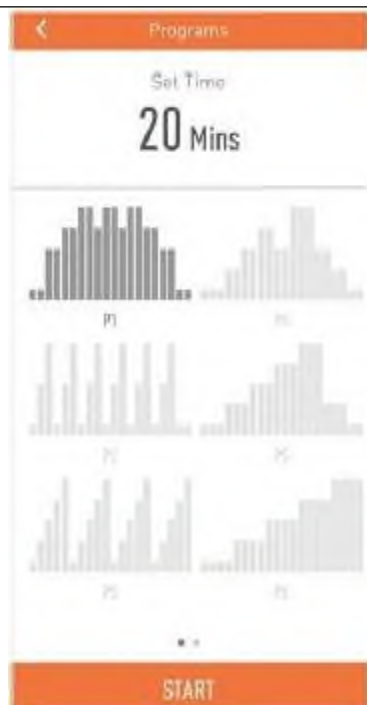
2. Ще се покаже тренировката, изберете един от двата графика (Cadence / Power). Ще се покаже следната информация или изберете иконата закачалка, за да добавите данните.



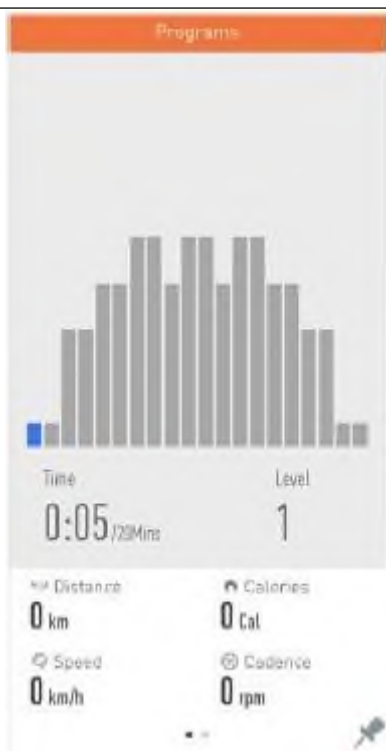


5. След приключване на програмата ще се появи обобщение на тренировката. Можете да сравните резултатите с предишни тренировки.

ПРОГРАМИ ()



1. След свързване с Bluetooth изберете програма. Ще се покажат 12 предварително зададени програми.



2. Дисплеят ще покаже хода на тренировката.
3. С помощта на иконата на щипка можете да прикачите графиката.

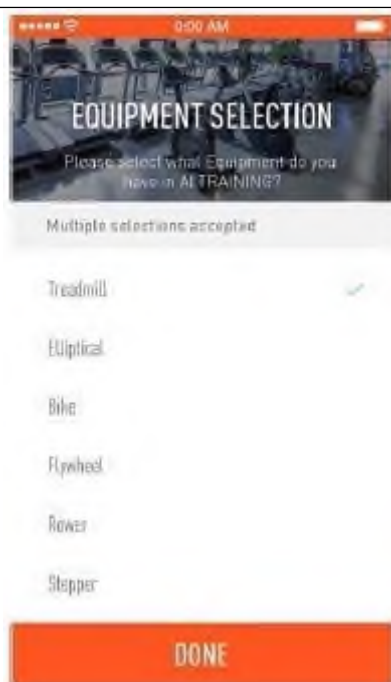


4. Чрез докосване на дисплея можете да спрете или да спрете или да настроите натоварването.

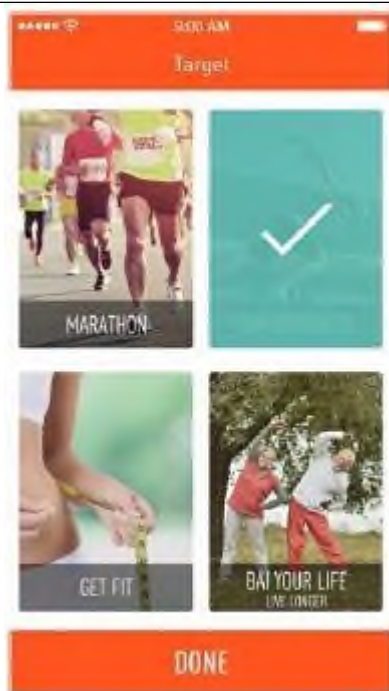


5. След приключване на програмата се показва обобщение на тренировката. Резултатите можете да сравните с предишни тренировки.

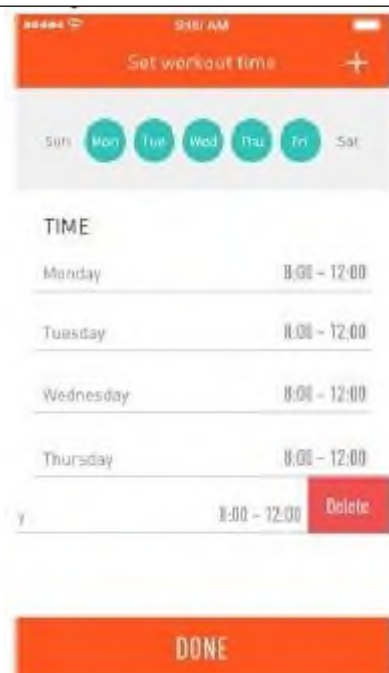
ТРЕНИРОВКА С КОНЗОЛА (AI TRAINING)



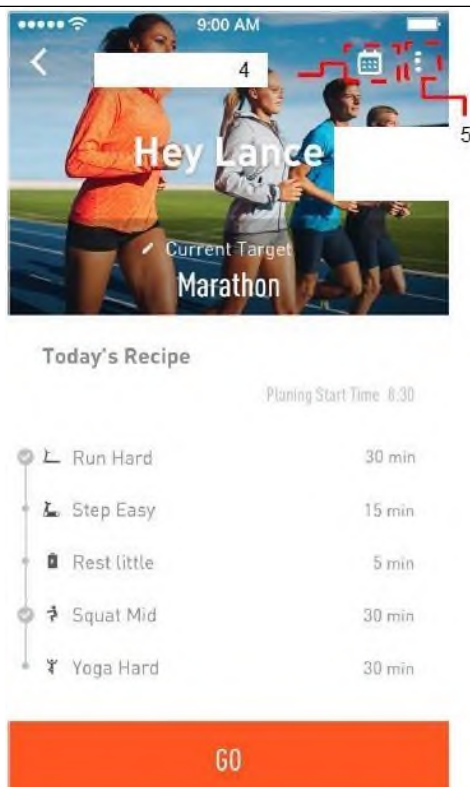
1. След свързване с Bluetooth изберете устройството (можете да изберете повече от едно).



2. Изберете вашата



3. Настройте си времеция



4. Преглед на тренировката
5. Време на тренировката, смяна на уреда и цели / програма.

ФИТНЕС ЦЕНТЪР „

В GYM CENTER потребителят може да изтегли различни тренировъчни програми.

1. Изтеглете избрания програмата
2. Включете програмата iRoute
3. За да тренирате с iRoute+ (Google Maps), потребителят трябва да има включен Wi-Fi и да е влязъл в профила си.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА КРОСТРЕНАЖОР

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 траектория.

Елиптичният тренажор често се използва като заместител на велоергометрите и бягащите пътеки, тъй като е по-щадящ за ставите. Благодарение на дръжките тренирате и горната част на тялото.

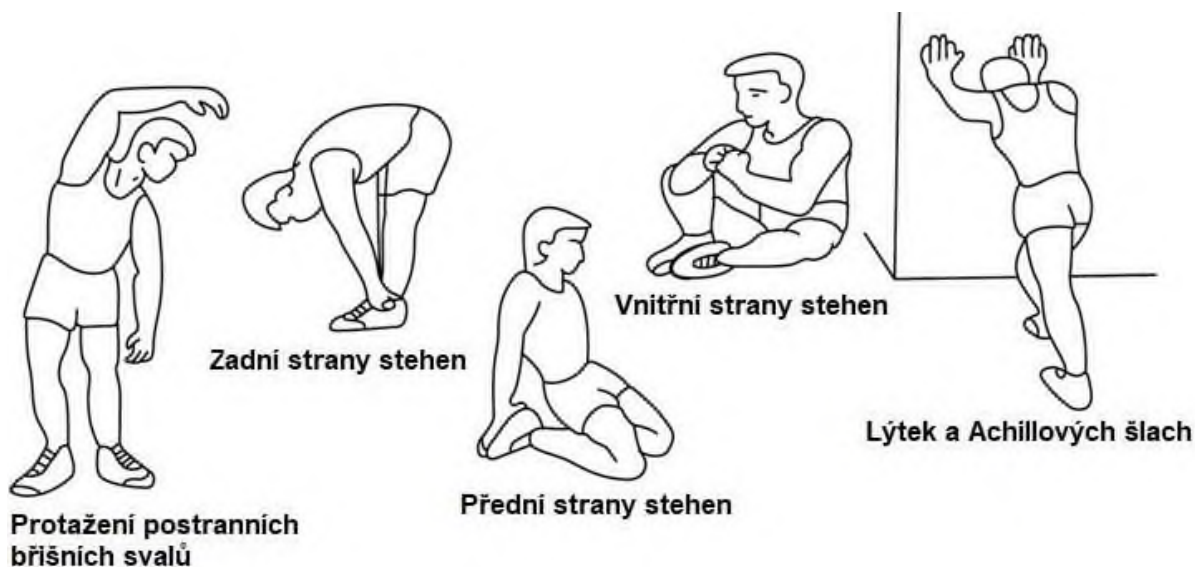
При упражненията прехвърляте тежестта от единия крак на другия. Опитайте се да поддържате изправена и естествена стойка. Ръкохватките ще ви помогнат в това. Намерете идеалното място за хващане на ръкохватките и се опитайте да се движите възможно най-естествено.

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.

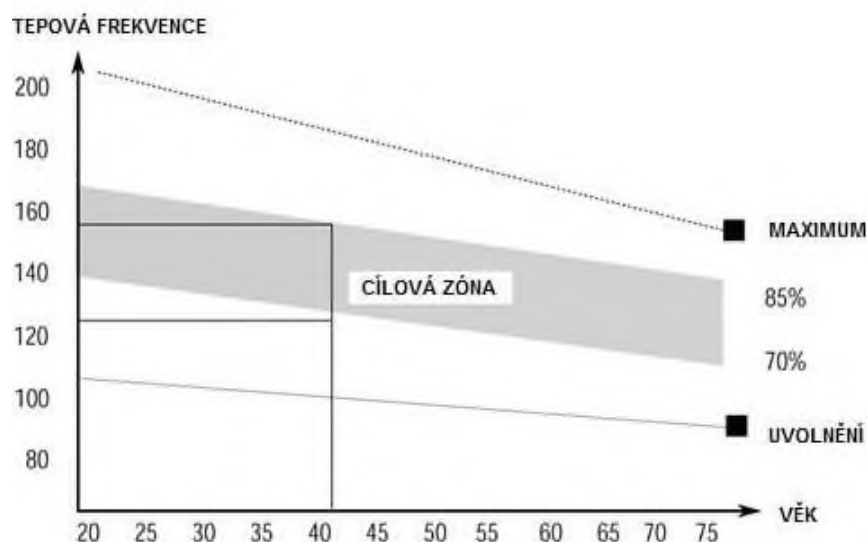
1. РАЗГРЕВКА

Тази фаза служи за прокървяване на цялото тяло, за загряване на мускулите, намалява риска от навяхвания 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 се движи 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 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 си форма можете да удължавате продължителността и да увеличавате интензивността на тренировките. Тренирайте редовно, поне три пъти седмично.

ФОРМИРАНЕ НА МУСКУЛИ

За оформяне 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 в момента се опитвате да подобрите физическата си форма, е необходимо да адаптирате тренировката към това. По време на началната и крайната фаза на тренировката тренирайте по обичайния начин, но в 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. Принципът е същият като при фитнес тренировките, но целта е друга.

ПОДДЪРЖАНЕ

- Използвайте само мека кърпа и нежни почистващи средства.
- Не почиствайте пластмасовите части с абразивни или разтворителни средства.
- Избършете потта след всяка употреба.
- 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.

ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност на продукта или в случай, че по-нататъшното му ремонтиране вече 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, предназначен за тази цел.

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 понесете последващи санкции.

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

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи положения 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 СAKCO OOD. със седалище и адрес на управление: ул. Сакар Планина 1, гр. Русе. Регистрационен номер на дружеството: 117028813, вписан в Търговския регистър.

Въз основа на 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.

„Купувачът, който не е „потребител“, е предприемач, който закупува продукти или ползва услуги с цел да извършва стопанска дейност с тези продукти или услуги. Този купувач се съобразява с рамковия договор за покупко-продажба и търговските условия в обхвата, който го засяга.

Настоящите гаранционни условия и рекламационна клауза са неразделна част от всеки договор за покупко-продажба, сключен между продавача и купувача. Гаранционните условия и рекламационната клауза са валидни и задължителни, освен ако в договора за покупко-продажба, в допълнение 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 договорена цел за определен период от време и че ще запази обичайните или договорени 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 са приложими 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 педалите и педалите към централната ос
- неправилна поддръжка
- механично увреждане
- износване на части при нормална употреба (например гумени и пластмасови части, подвижни механизми, шарнирни съединения и др.)
- непреодолими събития, природни бедствия
- непрофесионални намеси
- неправилна експлоатация или неподходящо разположение, влияние на ниски или високи температури, въздействие на вода, несъразмерно налягане и удари, умишлено променяне на дизайна, формата или размерите

Рекламационна част

Процедура при рекламация на дефект на стоката

Купувачът е длъжен да провери стоката, доставена от продавача, възможно най-скоро след преминаване на опасността 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 професионална проверка.

При рекламация на стоката купувачът е длъжен по искане на продавача да докаже покупката и правомерността на рекламацията с фактура или доставна бележка с посочване на производствения (сериен) номер, или с 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 в стоката, за които се отнасят гаранционните условия на продавача, продавачът ще отстрани дефекта чрез ремонт или замяна на дефектната част или устройство с бездефектно. Продавачът има право, със съгласието на купувача, да достави в замяна на дефектната стока друга стока, която е напълно функционална, съвместима, но с минимум същите или по-добри технически параметри. Изборът относно начина на уреждане на рекламацията по този параграф принадлежи на продавача.

Продавачът разглежда рекламацията най-късно до 30 дни от получаването на дефектната стока, освен ако не е уговорена по-дългосрочна гаранция. За ден на уреждане се счита денят, в който поправената или заменената стока е предадена на купувача. Ако продавачът, предвид характера на дефекта, не е в състояние да уреди 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