



IN 28948 Бягаща пътека inSPORTline ZenRun 300



СЪДЪРЖАНИЕ

БЕЗОПАСНОСТНИ УКАЗАНИЯ.....	3
МОНТАЖ	4
ПРЕМЕСТВАНЕ	15
КОНТРОЛЕН ПАНЕЛ.....	17
ПОДДРЪЖКА И СКЛАДИРАНЕ	39
РЕГУЛЯРНА ПРОВЕРКА.....	40
БЕЗОПАСНОСТНИ УПРАЖНЕНИЯ.....	40
ПРЕД ЗАПОЧВАНЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА.....	40
ЗАГРЯВАНЕ.....	41
СКЛАДОВАНЕ	42
ВАЖНО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	42
ЦЕНТРИРАНЕ НА БЕГОВАТА ЛЕНТА.....	42
НАНАСЯНЕ НА СМАЗКА.....	43
НАКРЕС	45
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	47
ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	49
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ	49

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

БЕЗОПАСНОСТНИ ИНСТРУКЦИИ

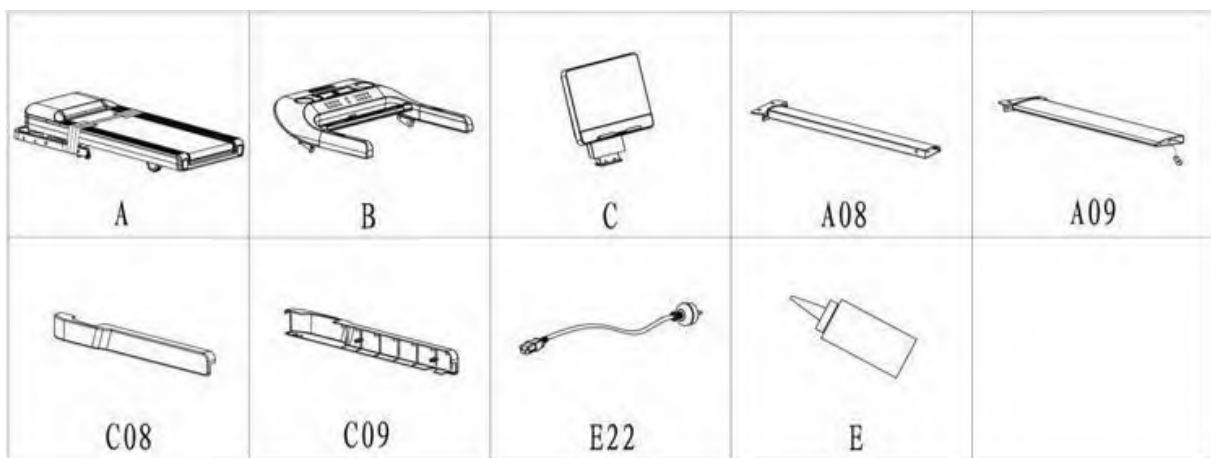
- Преди да започнете да използвате уреда, прочетете наръчника и го съхранявайте за бъдеща употреба.
- Прикрепете предпазния ключ към дрехата или колана си преди да започнете упражнението.
- По време на упражнението движете ръцете си естествено, изправени напред. Не гледайте надолу към краката си. Само едно лице може да използва уреда в даден момент.
- Регулирайте скоростта постепенно, без да правите резки движения.
- В случай на опасност натиснете аварийния бутон или извадете ключа за безопасност от ключалката.
- Напускайте уреда едва когато той е напълно спрял.
- Спазвайте всички инструкции за монтаж. Монтажът може да се извършва само от възрастен човек.
- Дръжте го далеч от деца и домашни любимци. Не оставяйте деца без надзор в близост до уреда. Уредът е предназначен само за възрастни хора.
- Преди да започнете тренировъчната програма, консултирайте се с вашия лекар. Това е особено важно, ако имате здравословни проблеми, ако сте на лечение или ако страдате от високо кръвно налягане.
- Редовно проверявайте всички винтове и гайки. Те трябва да са добре затегнати. Редовно проверявайте цялото оборудване за евентуални повреди или износване. Не използвайте повредено или износено оборудване.
- Редовно проверявайте за повреди или износване на бягащата лента. Ако се появят остри ръбове, спрете да използвате лентата.
- Поставете бягащата пътека само върху равна, суха и чиста повърхност. Спазвайте безопасно разстояние от минимум 0,6 м от други предмети. Не използвайте продукта във влажна среда. Не поставяйте пътеката върху дебел килим, който може да блокира вентилацията.
- Ако електрическият кабел е повреден, не го използвайте, а си купете нов от оторизиран дистрибутор.
- Пазете от влага и вода.
- Инсталирайте така, че устройството да не пречи на достъпа до електрическата контакта.
- Не използвайте аерозолни спрейове в помещението.
- Когато уредът е в експлоатация, не махайте защитния капак. Ако това е необходимо за целите на поддръжката, уредът трябва първо да бъде изключен от електрическата мрежа.
- Винаги носете подходящо спортно облекло. Не носете прекалено свободно облекло, което лесно се закача. Винаги носете спортни обувки с гумена подметка.
- Не пускайте бягащата пътека, докато стоите върху нея. След включването може да има кратко забавяне, преди пътеката да започне да се движи. Преди да започне движението на пътеката, застанете върху пластмасовите противоплъзгащи странични стени.
- Не тренирайте 40 минути след хранене.
- Първо разгръвайте мускулите с подходящи упражнения, за да намалите риска от навяхвания.
- Не поставяйте чужди предмети в контактите и стените.
- Извършвайте редовна поддръжка и спазвайте инструкциите в ръководството, за да удължите живота на продукта.
- Не извършвайте неодобрени модификации на устройството.
- Тренирайте разумно и не се преуморявайте. Ако тренирате за първи път, дръжте се здраво за дръжките, докато свикнете с уреда.

- В случай на повреда или неизправност, незабавно прекратете тренировката. Ако бягащата пътека внезапно промени скоростта си, извадете ключа за безопасност и прекратете тренировката.
- Включете уреда едва след като е напълно и правилно сглобен. Капакът на мотора трябва да е затворен. Използвайте само заземен електрически контакт. За по-голяма сигурност препоръчваме да използвате прекъсвач.
- Когато не използвате уреда, той не трябва да бъде включен в контакта и предпазният ключ трябва да бъде изваден.
- Никоя част от уреда не трябва да пречи на използването му.
- Не използвайте продукта на открито.
- Не излагайте уреда на пряка слънчева светлина.
- Не поставяйте лентата на място с висока влажност (близо до басейн, сауна и др.).
- Непрекъснатият режим на работа не трябва да надвишава 2 часа.
- Когато лентата не е в експлоатация, извадете ключа за безопасност, за да предотвратите злоупотреба с уреда.
- Работна температура: 0 °C
- Носимост: 150 кг
- Категория: SC за търговска употреба

БЕЗОПАСНОСТНО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: При скорост над 14 км/ч не използвайте сензорите за сърдечен ритъм в дръжката.

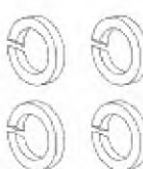
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системата за мониторинг на сърдечната честота може да не е точна. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако се почувствате зле, незабавно преустановете тренировката!

МОНТАЖ

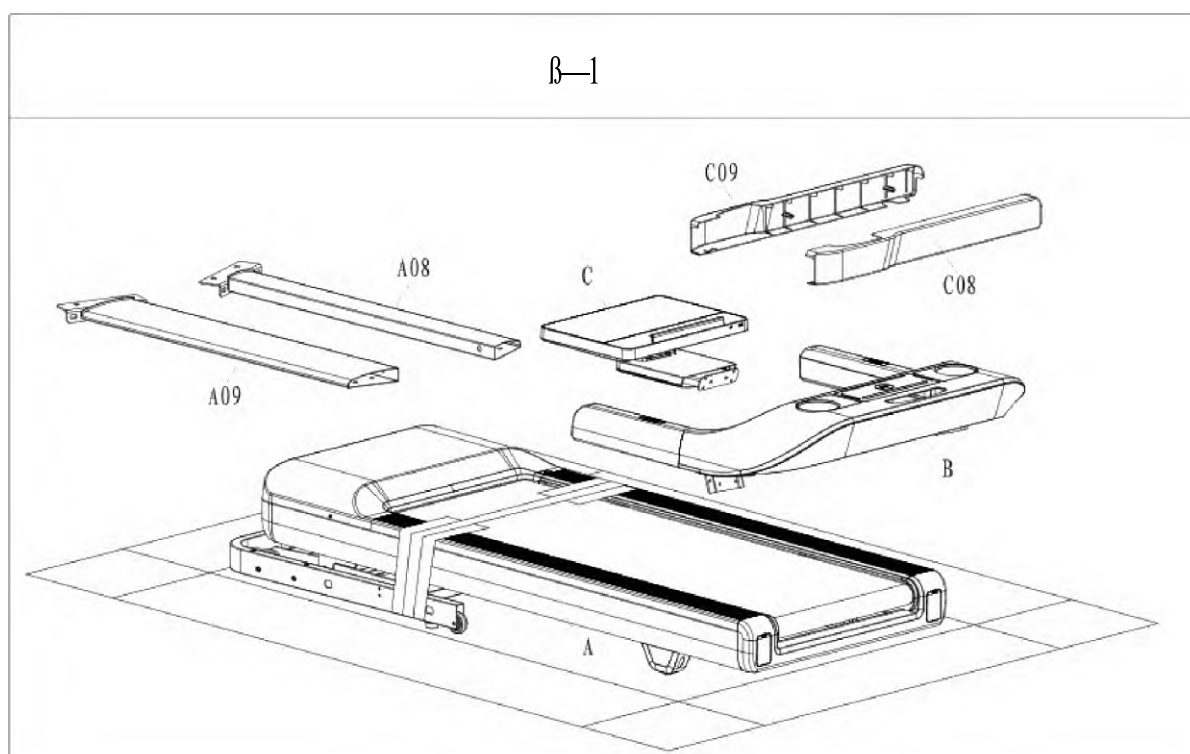


Озна	Наименование	Бр.	Озна	Наименование	Бр.
A	Бягаща пътека	1	C08	Лев spodni pokrov	1
B	Контролен панел	1	C09	Дясна долна капачка	1
C	Дисплей	1	E22	Захранващ кабел	1
A08	Ляв стълб	1	E	Силиконово масло	1
A09	Дясна колона	1			

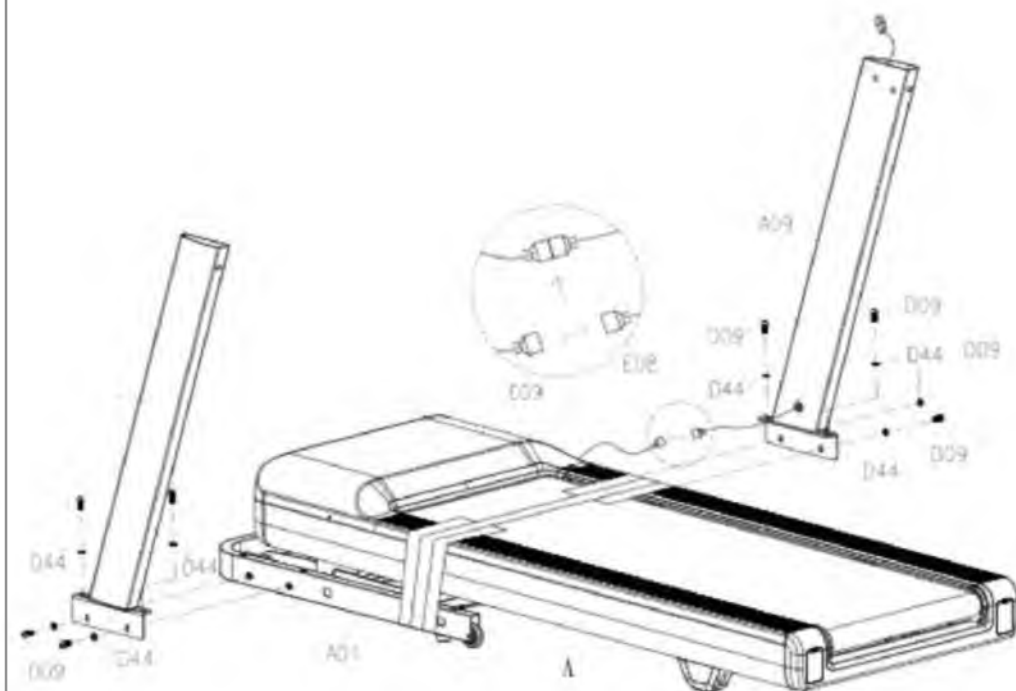
Свързващ материал:

B14 S6 (1X)	IU 6•1 ti II D)	D09 M10•25 (8X)
		
bU 810•20 1611	D19 M8•15 (4X)	D31 ST4. 2•12 (4X)
		
D40 8 (4X)	D44 10 (8X)	D48 8 (4X)
		

Стъпка 1



B-2



B14 S6 (1X)



D09 M10*25 (8X)



D44 ϕ 10 (8X)



Krok 3

B-3

B

D15

D15

D15

A08

E07

E08

	B14 S6 (1X)	D15 M10•20 (6X)

B-4



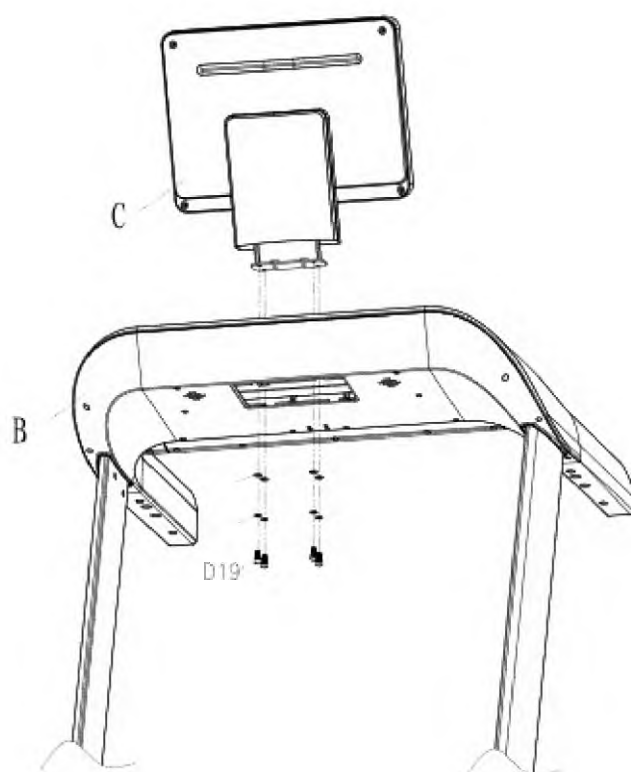
B15 6*125 (1X)



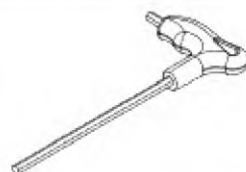
D37 ST4. 2*10 (2X)



B-5



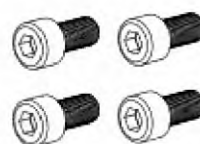
B14 St (I)



D40 $\phi 8$ (4X)

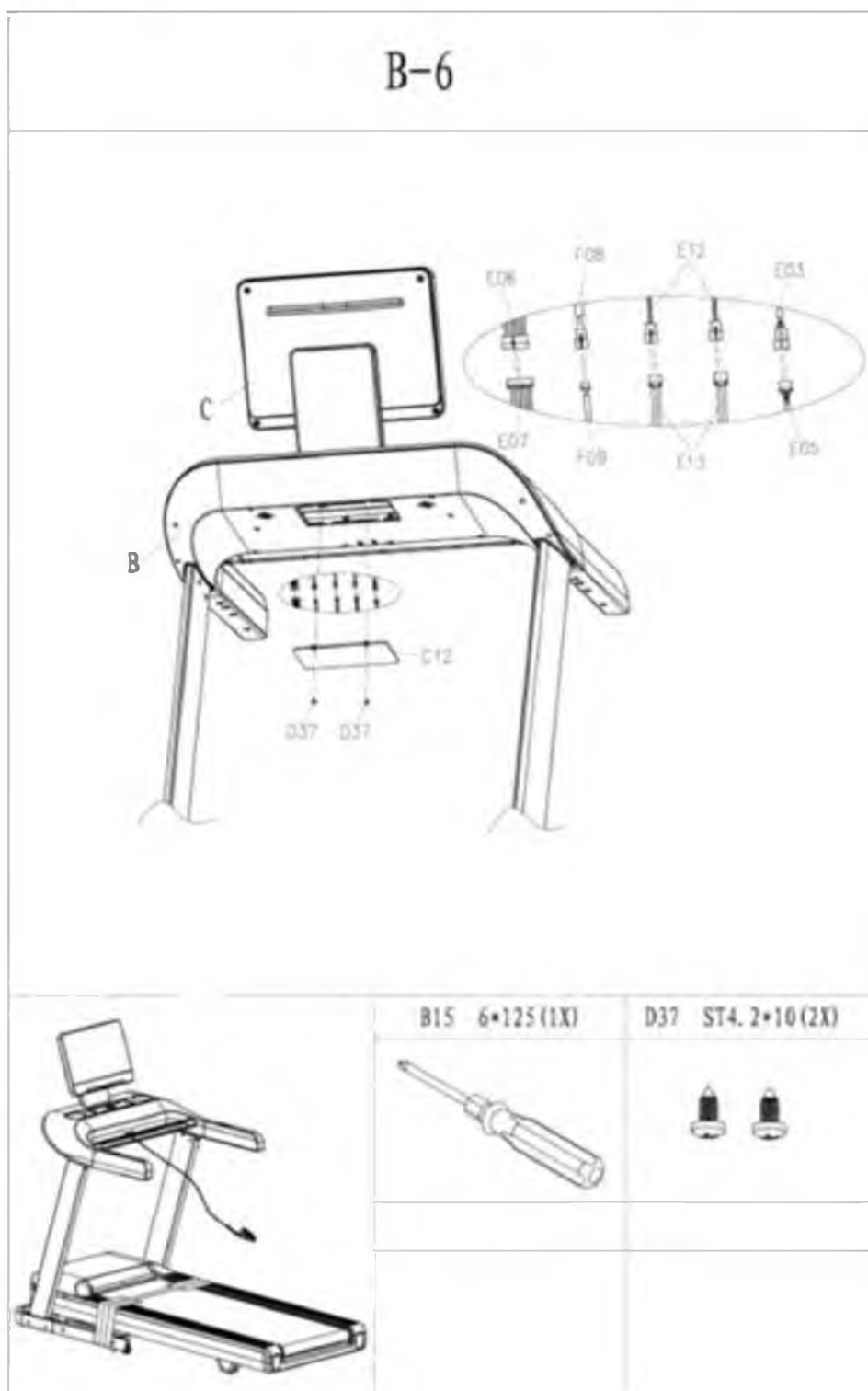


D19 M8*15 (4X)



D48 $\phi 8$ (4X)

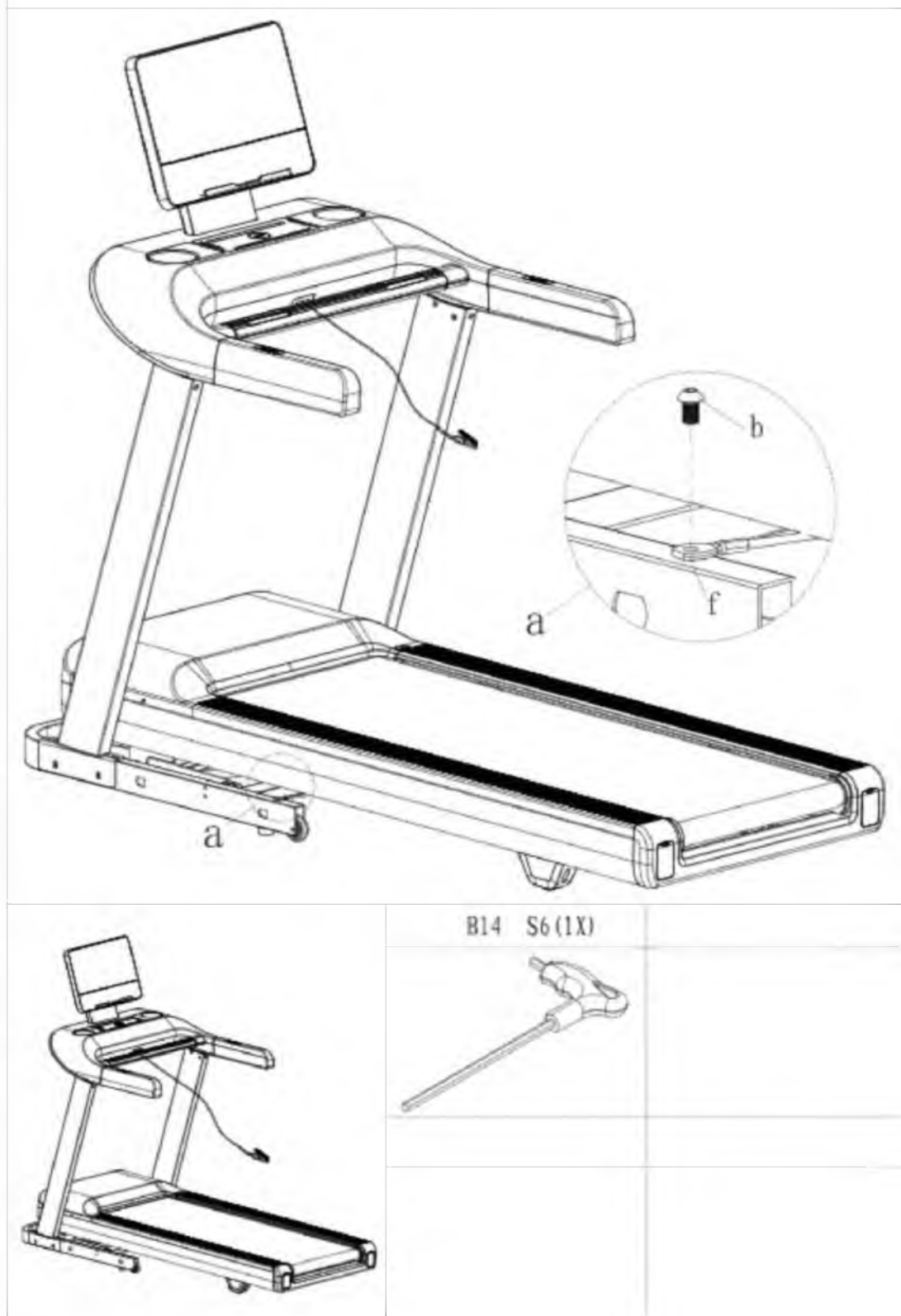




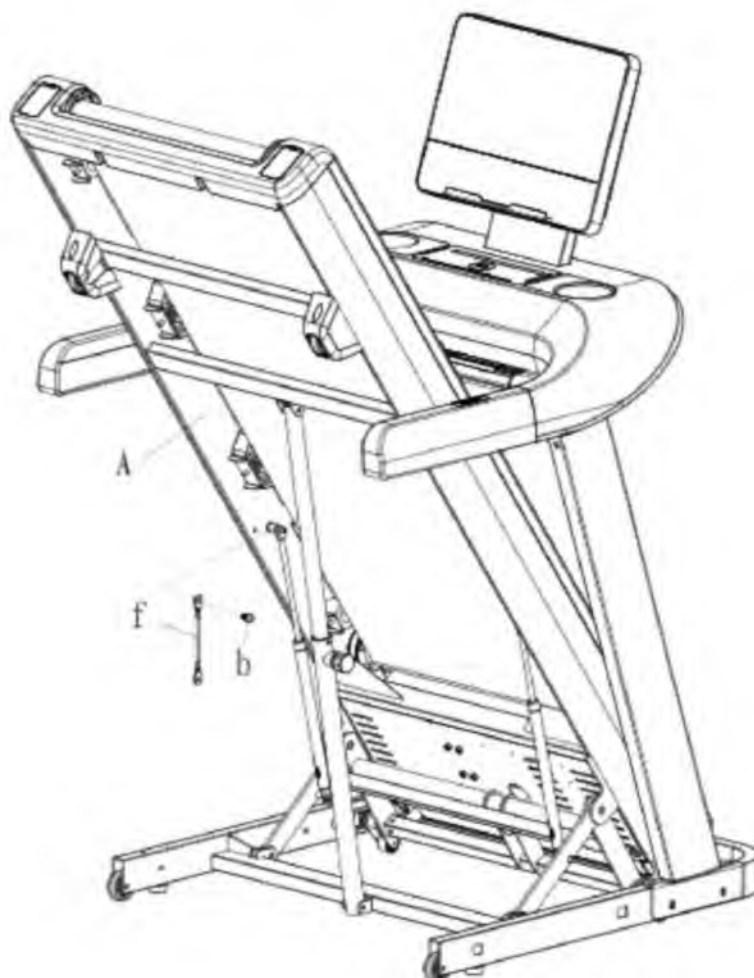
B-7



B-8



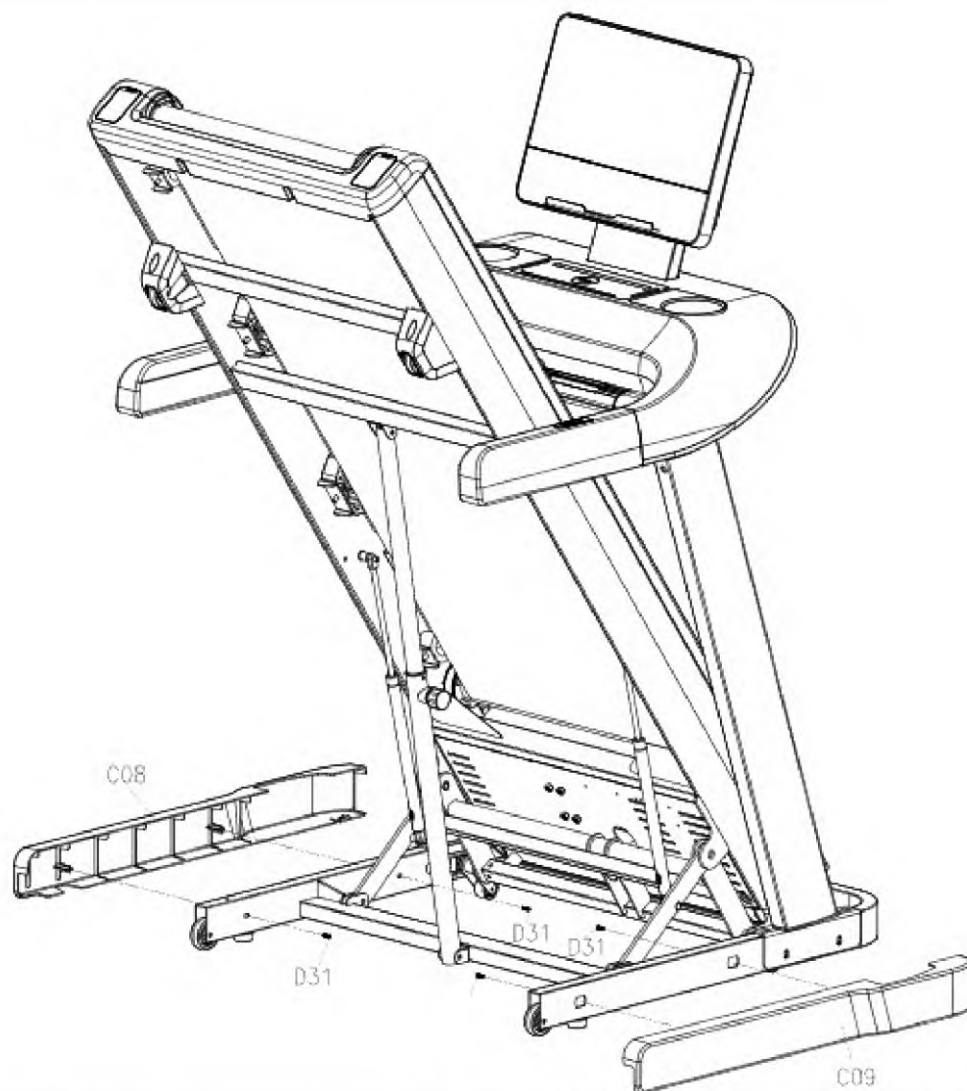
B-9



B14 S6 (1X)

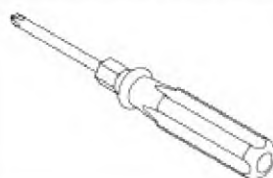


B-10



B15 6*125 (1X)

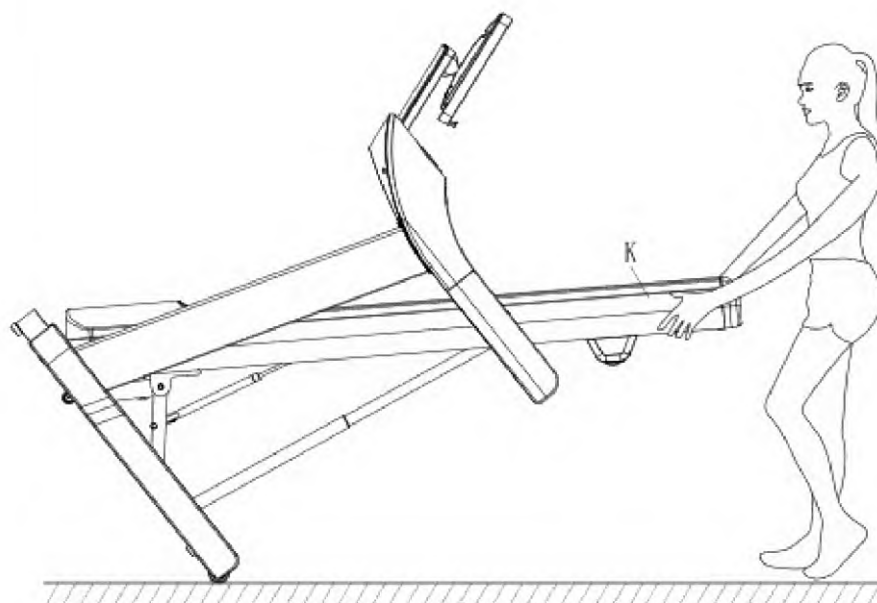
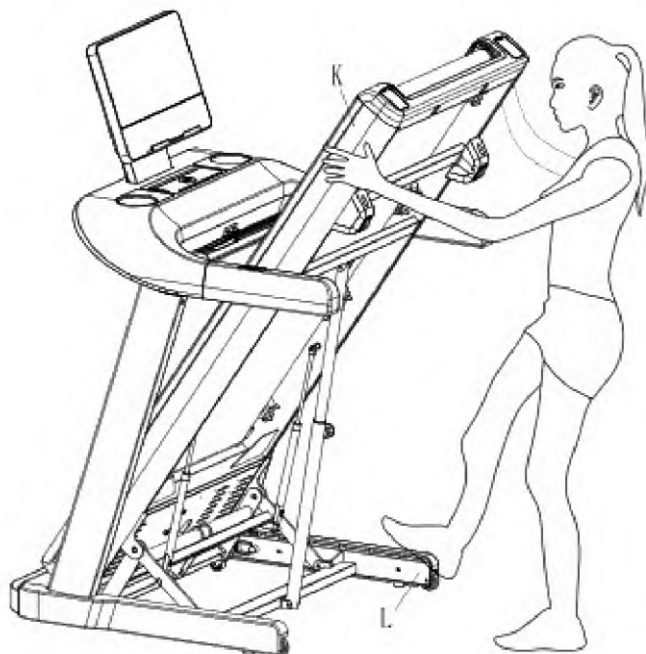
D31 ST4. 2*12 (4X)



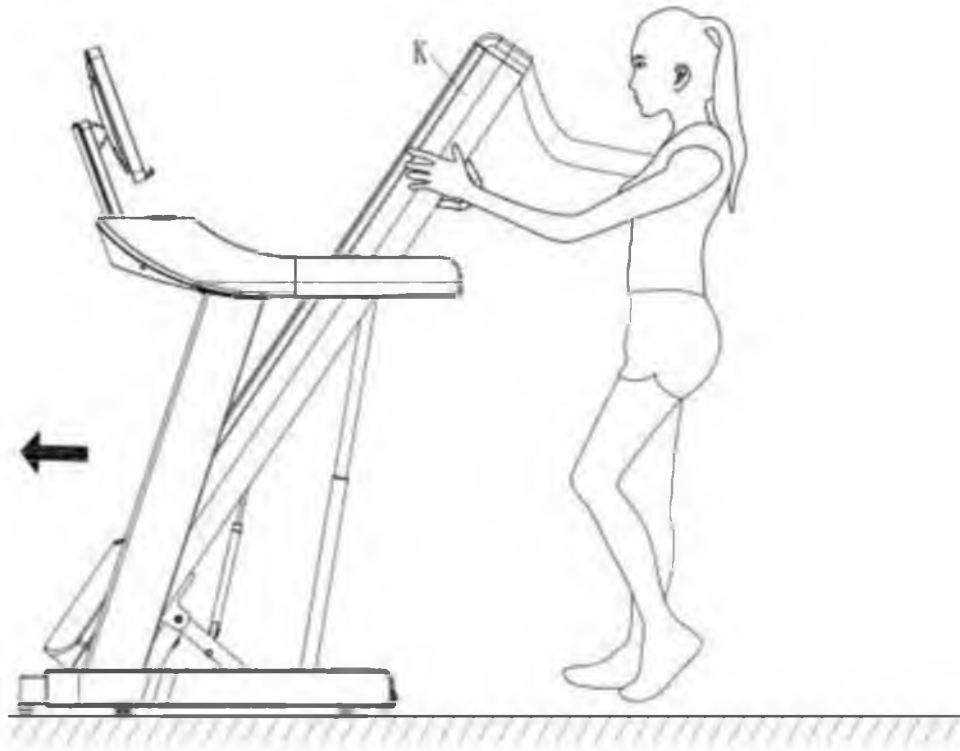
ПРЕМЕСТВАНЕ

За преместване хванете страничните части на рамката (K) и натиснете основата (L) и издърпайте тежестта на лентата върху колелцата. При необходимост помолете за помощ друго лице.

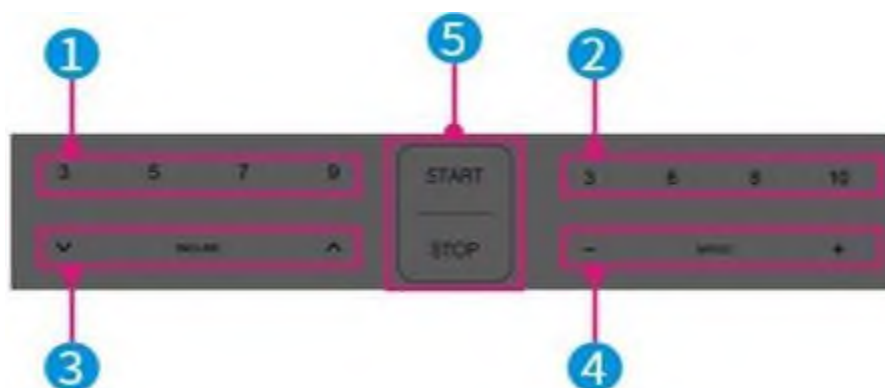
D-1



D-2



КОНТРОЛЕН ПАНЕЛ



1		Бърз избор на наклон
2		Бърз избор на скорост
3		Наклон +/-: Промяна на наклона в 15 нива. Натиснете, за да промените наклона с 1 нива. Ако задържите бутона, наклонът ще се променя непрекъснато.
4		Скорост +/-: Регулирайте скоростта в диапазона от 1 до 22 км/ч, като скоростта се регулира с 0,1 км/ч. Ако задържите бутона, скоростта ще се регулира непрекъснато.
5		Старт/Стоп: Натиснете, за да стартирате/спрете програмата. Преди да стартирате, се уверете, че лентата е включена и че е поставен ключът за безопасност. Ако стартирате лентата в ръчен режим, тя ще стартира с най-ниската скорост и най-малкия наклон.

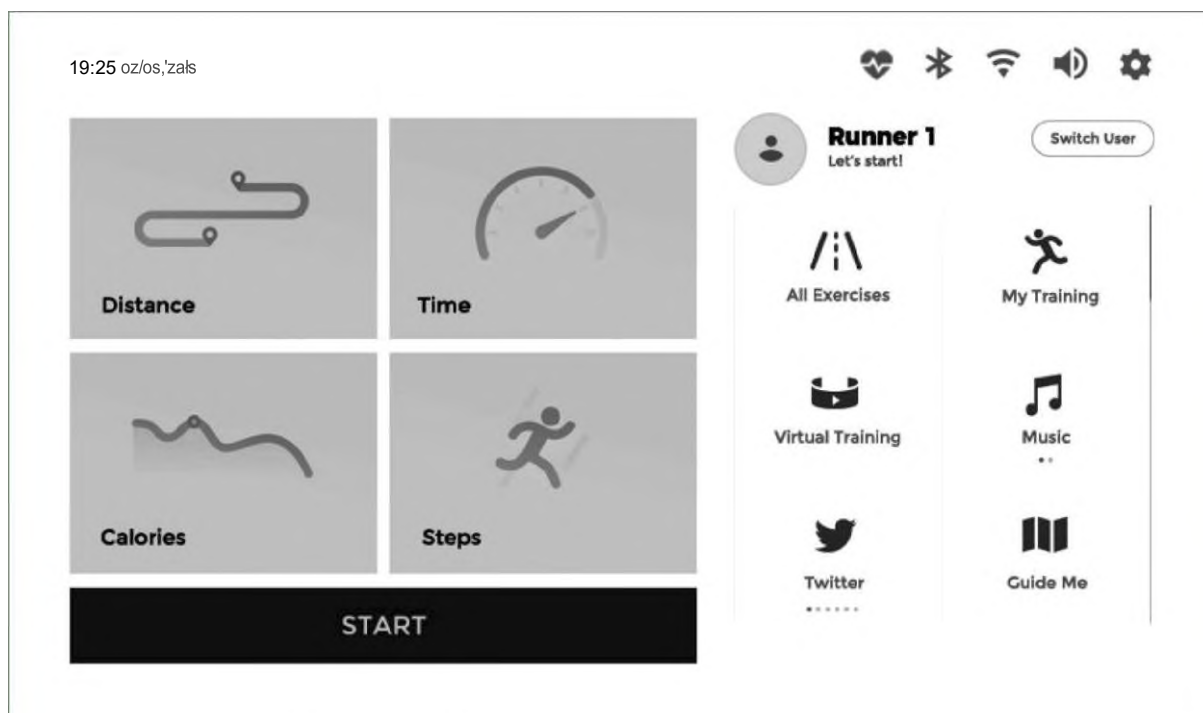
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

1. Не изтегляйте допълнителен софтуер в конзолата.
2. Редовно изчиствайте кеш паметта.
3. Конзолата може да не се свърже с Wi-Fi, която изисква уеб авторизация.
4. Преди първото използване препоръчваме да регистрирате акаунт за PRM (professional running manager).

СТАРТИРАНЕ

1. Уверете се, че ключът за сигурност е правилно включен.
2. След стартиране се зарежда системата на конзолата.

ГЛАВНО ИНТЕРФЕЙС



1 9:2	5 02/08,/2019	След свързване с интернет, часът и датата се актуализират автоматично
		Ако се открие сърдечна честота, се показва символ на сърце (приоритетната пулсът се открива чрез гръдния колан)
		Иконата светва, когато Bluetooth е активен.
		Иконата светва, когато Wi-Fi е активен.
		Настройка на силата на звука
		Настройки
		Активен потребител
		Промяна на потребителя
		Отброяване на разстоянието
		Отброяване на времето

	Отчитане на калории
	Отчитане на стъпките
	Старт
	HRC, Runway, Предварително зададени програми
 Моето обучение	Потребителска информация, Моите резултати, Потребителска програма, Моят тест
 Виртуално обучение	Програма със сценарий
 Музика	Музика
 Twitter	Програма на трета страна
 Guide Me	Инструкции
	Назад
	Връщане към главния интерфейс

БЪРЗО СТАРТИРАНЕ

След натискане на START програмата стартира с най-ниската скорост и наклон.

Скоростта се регулира с бутоните SPEED + / -, наклонът с бутоните INCLINE / V.

ОТБОРЯВАНЕ НА РАЗСТОЯНИЕТО



1. След като изберете програма, можете да изберете една от подкатегиите (5 км, 10 км, 15 км, полумаратон, маратон и потребителски настройки / custom).
2. Изберете типа на отчитане и натиснете START, скоростта и наклона се регулират с помощта на съответните бутони.
3. Натиснете PAUSE, за да спрете програмата, натиснете STOP, за да я спрете и да видите резултатите.

ОТБОРЯВАНЕ НА ВРЕМЕТО



1. След като изберете програма, можете да изберете една от подкатегиите (10 мин, 20 мин, 30 мин, 40 мин, 60 мин и потребителски настройки / custom).
2. Изберете типа отбояване и натиснете START, скоростта и наклона се регулират с помощта на съответните бутони.
3. Натиснете PAUSE, за да спрете програмата, натиснете STOP, за да я спрете и да се покажат резултатите.

ОТЧИТАНЕ НА КАЛОРИ



1. След като изберете програмата, можете да изберете една от подкатегиите (150 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 800 kcal, 1000 kcal и потребителски настройки / custom).
2. Изберете типа отчитане и натиснете START, скоростта и наклона се регулират с помощта на съответните бутони.
3. Натиснете PAUSE, за да спрете програмата, натиснете STOP, за да я спрете и да видите резултатите.

ОТБЕЛЯЗВАНЕ НА СЪПКИ

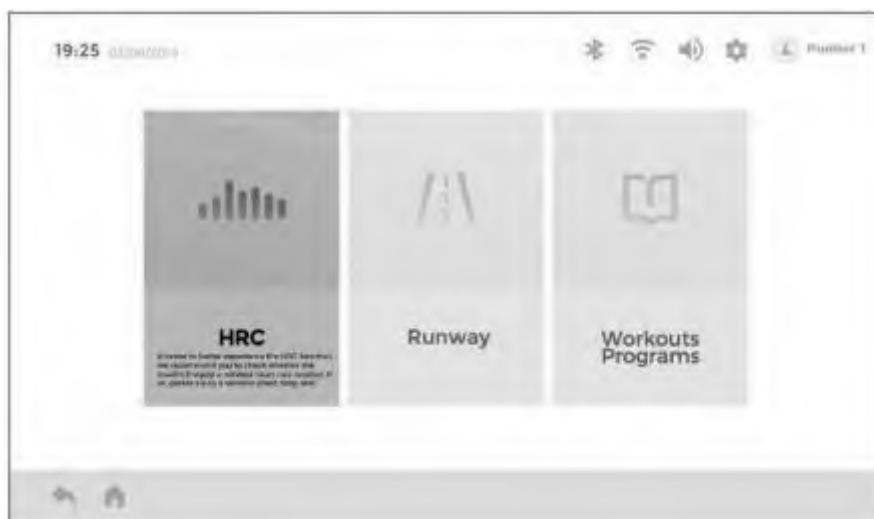


1. След като изберете програмата, можете да изберете една от подкатегиите (1000 стъпки, 2000 стъпки, 5000 стъпки, 8000 стъпки, 10 000 стъпки и потребителски настройки / custom).
2. Изберете типа отчитане и натиснете START, скоростта и наклона се регулират с помощта на съответните бутони.
3. Натиснете PAUSE, за да спрете програмата, натиснете STOP, за да я спрете и да видите резултатите.

ALL EXERCISES категория

HRC (програма за сърдечната честота)

За най-голяма точност препоръчваме да носите гръдна лента. Изберете HRC.



След това настройте всички категории: целева сърдечна честота, максимална скорост, време на тренировка, интензивност

Забележка: възрастта се настройва автоматично според профила на потребителя. Скоростта и наклона можете да регулирате с помощта на съответните бутони.

Забележка: Розовото представлява максималната сърдечна честота
Синьото представлява целевата сърдечна честота
Червеното представлява текущата сърдечна честота



Натискането на PAUSE спира програмата, натискането на STOP спира програмата и показва резултатите от тренировката.

RUNWAY (писта)
Изберете Runway.



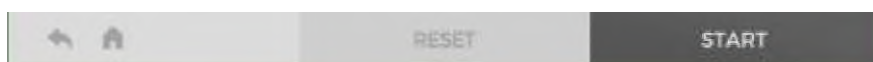
HRC

Runway

Workout
programs

Настройте броя повторения (400 м/кръг), след което натиснете START.

19:25



Броят се само изминатите кръгове. Броят се показва в средата. Скоростта и наклона можете да регулирате с помощта на съответните бутони.

Натискането на PAUSE спира програмата, а натискането на STOP я спира и показва резултатите от тренировката.

19:25



0

00:16

0.0%

0.8

0

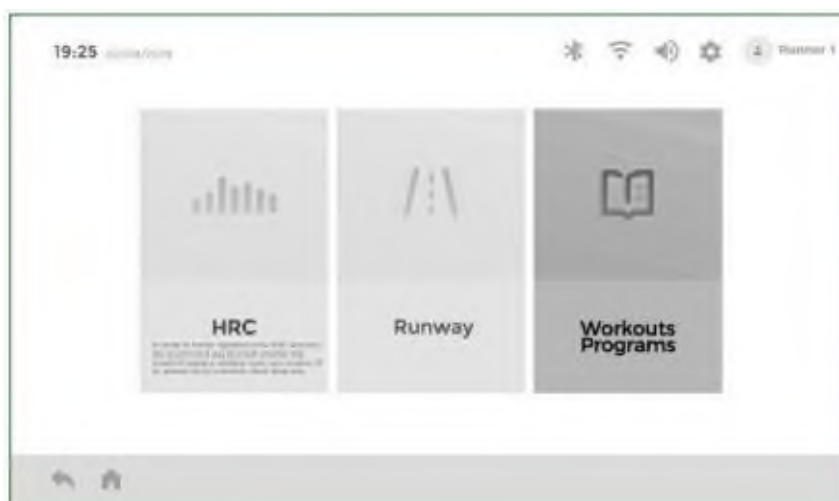
0.9%

S.O

STOP

WORKOUT PROGRAMS (предварително зададени програми)

Изберете Workouts programs.



Изберете програма P1 — P36. Избраната програма е подчертана. Показан е график на скоростта и наклона. Настройте продължителността на тренировката и след това натиснете START.



Скоростта и наклона можете да регулирате с помощта на съответните бутони.

Натиснете PAUSE, за да спрете програмата, натиснете STOP, за да спрете програмата и да видите резултатите от тренировката.



P1

P2

P3

P4

P5

P6

P7

P8

P9

P10

P11

P12

P13

P14

P15

P16

P17

P18

P19

P20

P21

P22

P23

P24

P25

P26

P27 P31

P28

P29

P30

P35

P32

P33

P34

P36

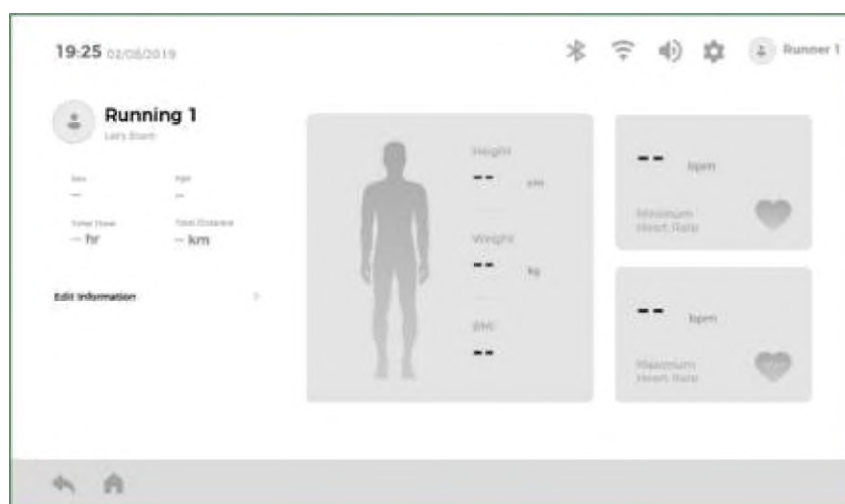
MY TRAINING категория

Регистрирайте се и настройте профила си

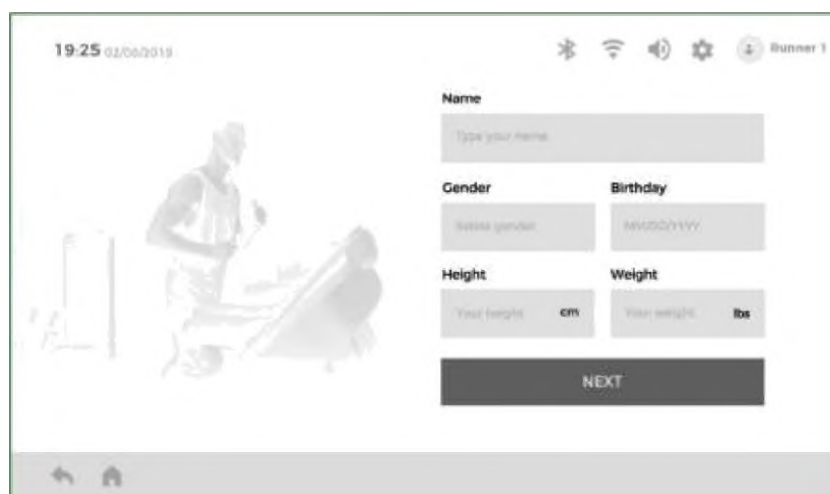


Регистрирайте нов потребител и изберете EDIT.

Ако сте регистрирани, можете само да изберете потребител с помощта на SWITCH USER. Настройте данните за потребителя.

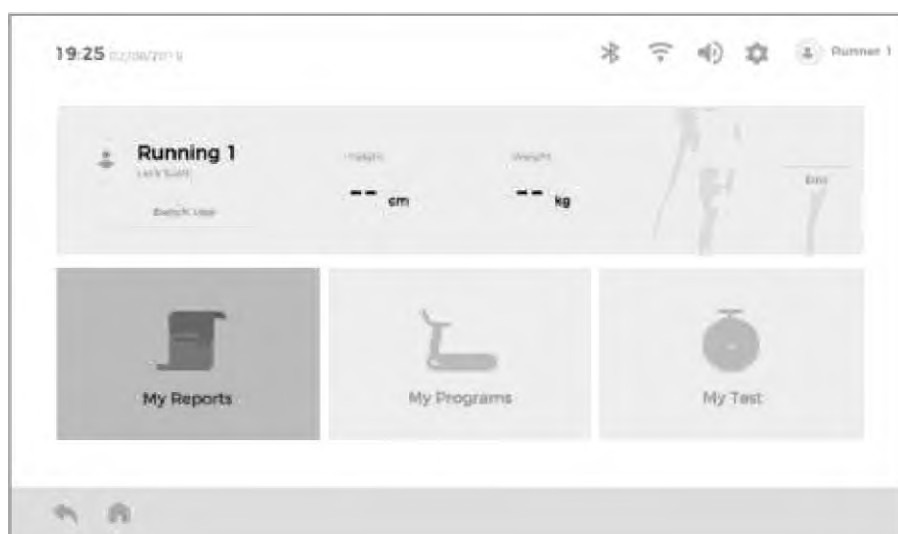


Попълнете данните: name (име), gender (пол), birthday (дата на раждане), height (ръст), weight (тегло), след като попълните данните, натиснете NEXT.

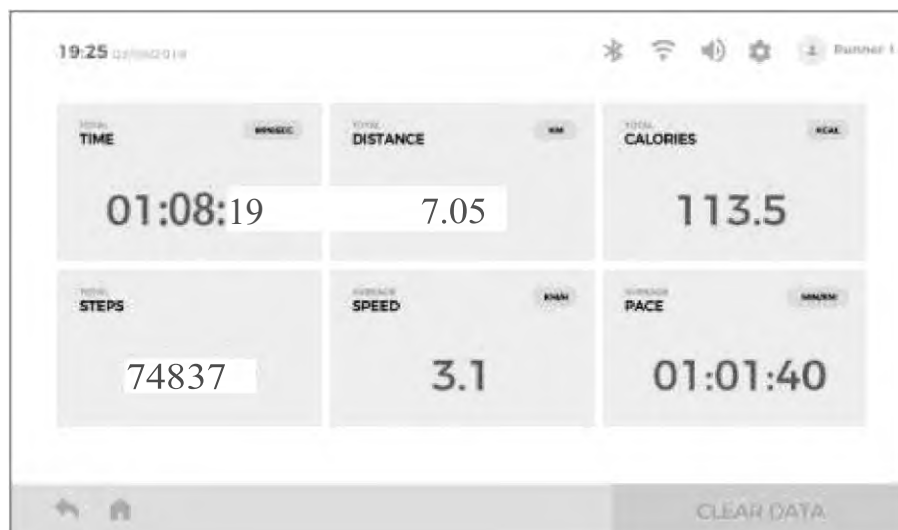


MY REPORTS (моите резултати)

За да видите вашите резултати, изберете My reports.

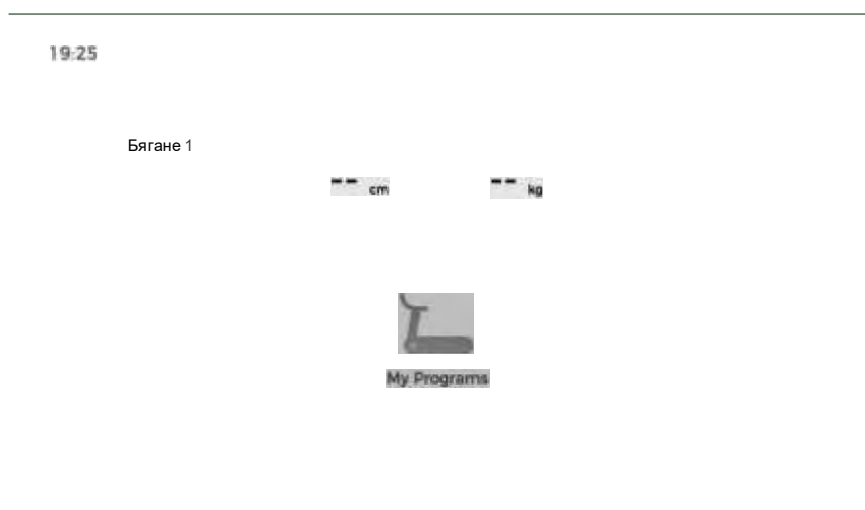


Ще се покажат данните: time (време на тренировка), distance (разстояние), calories (изгорени калории), steps (брой стъпки), speed (скорост), pace (темпо). Натиснете CLEAR DATA, за да изтриете всички данни.



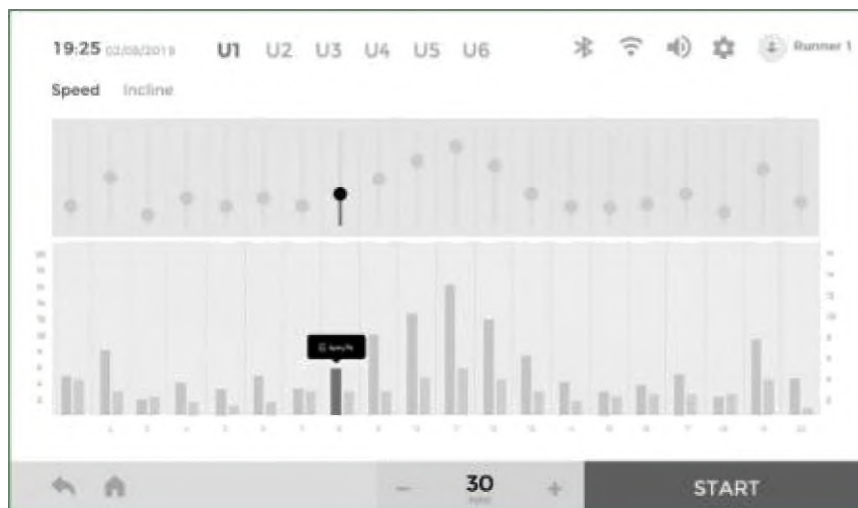
MY PROGRAMS (потребителска програма)

Изберете My programs.



Изберете SPEED за настройка на скоростта, INCLINE за настройка на наклона.

Настройте времето за тренировка. След това натиснете START. Всеки потребител може да настрои до 6 програми.



Скоростта и наклона можете да регулирате с помощта на съответните бутони.

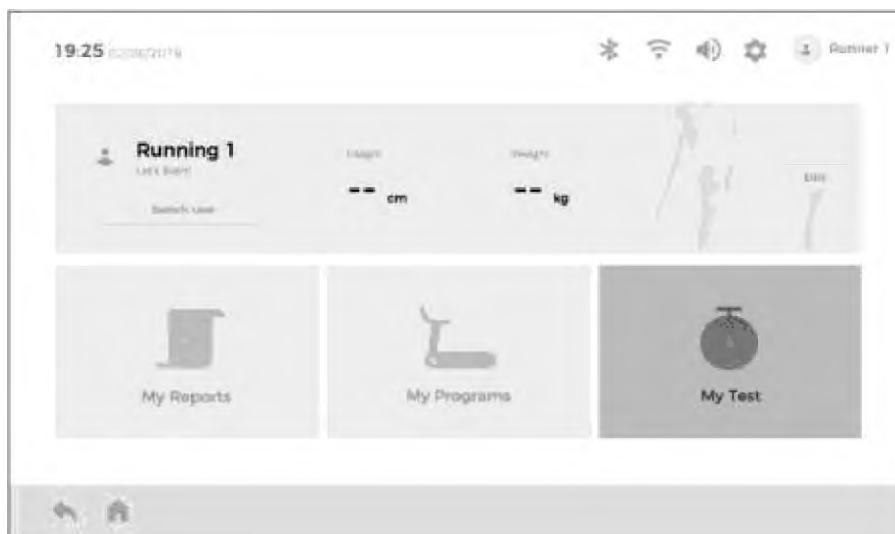
Натиснете PAUSE, за да спрете програмата, натиснете STOP, за да спрете програмата и да видите резултатите от тренировката.



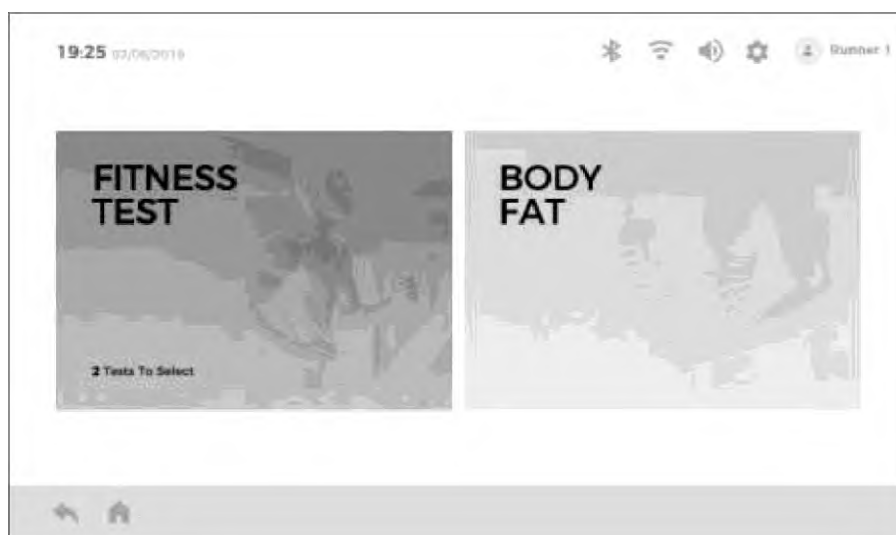
MY TEST (тест за физическа годност) FITNESS

TEST

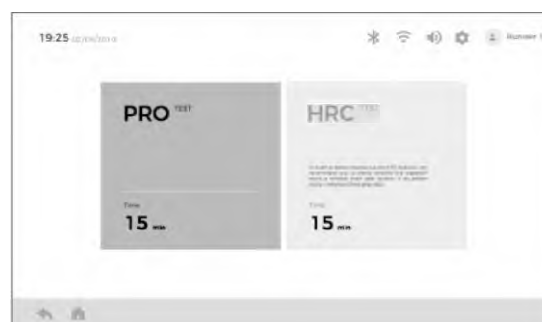
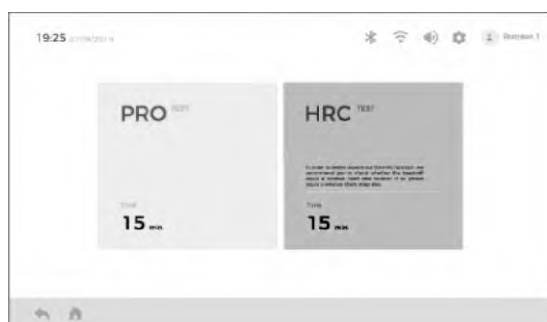
Изберете My test



Изберете Фитнес тест

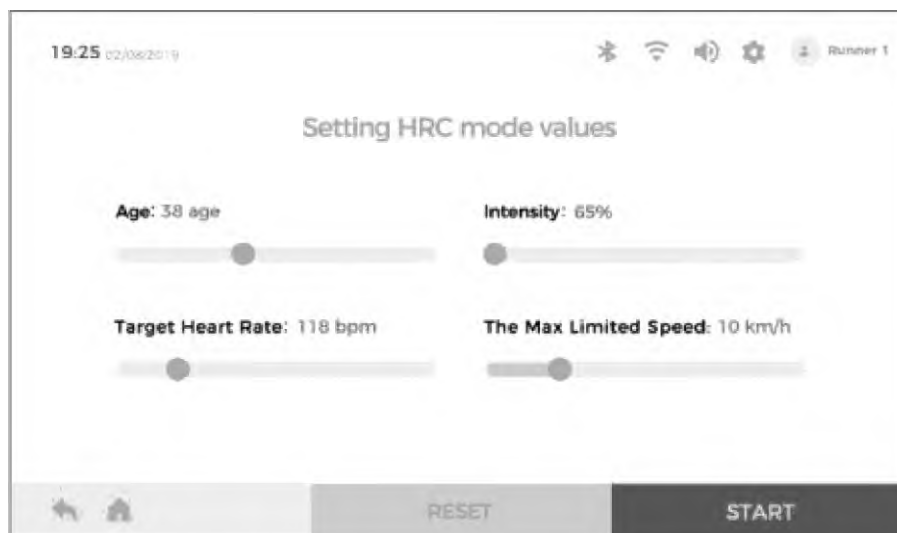


Изберете HRC (за най-точен резултат е препоръчително да носите гръдна лента) или PRO.



HRC

Настройте всички данни, скоростта се настройва автоматично според избрания профил. Потвърдете с натискане на START.

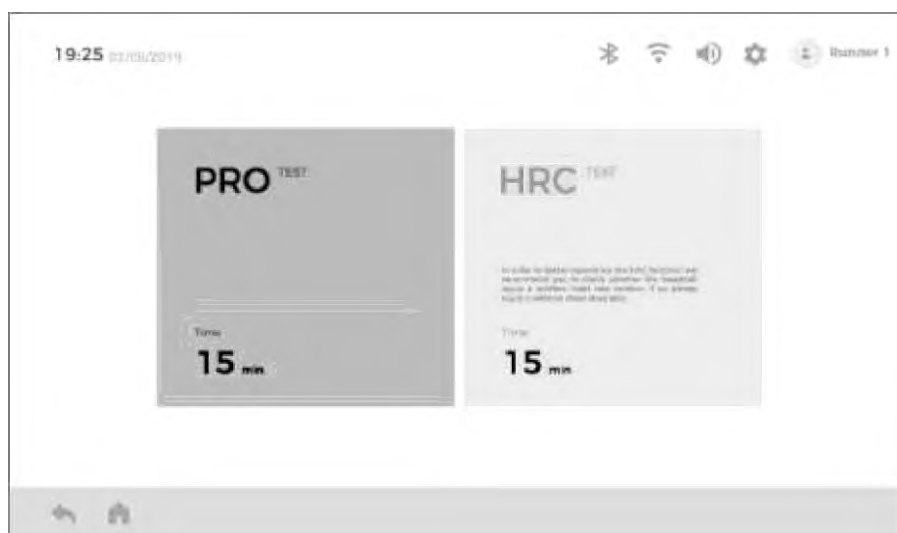


Скоростта и наклона можете да регулирате с помощта на съответните бутони. След 15 минути се показва резултатът.

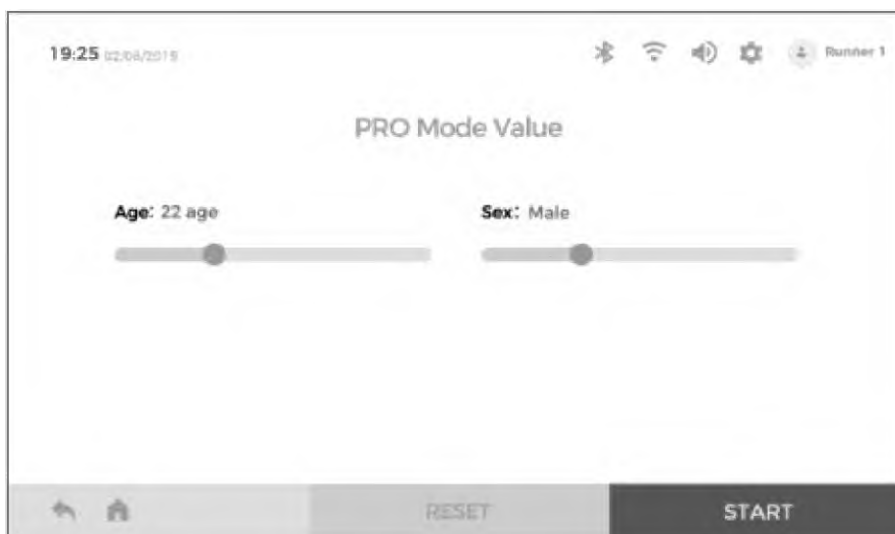
Ако прекратите теста ръчно преди изтичането на 15-минутния отчет, резултатът няма да се покаже.



PRO



Въведете данните за възрастта и пола. След като въведете данните, натиснете START.



Скоростта и наклона можете да регулирате с помощта на съответните бутони. След 15 минути ще се покаже резултатът.

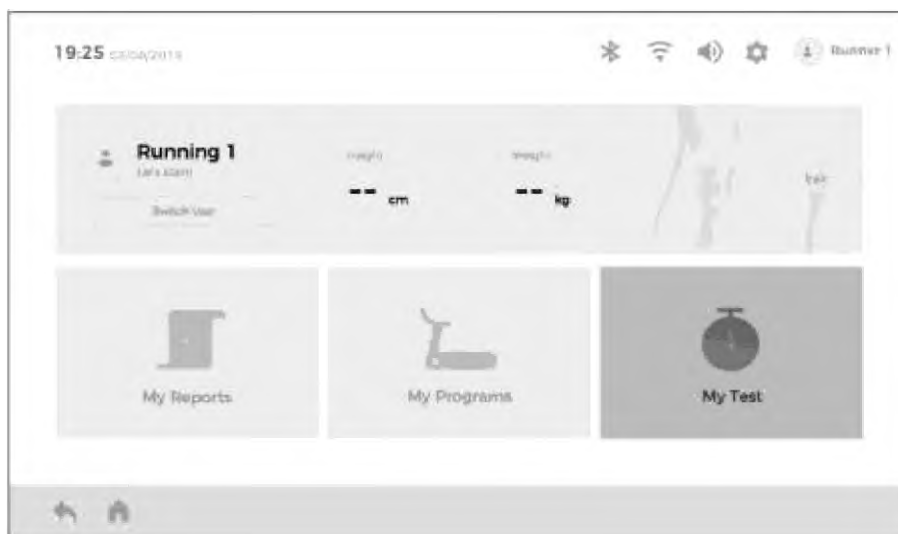
Ако прекратите теста ръчно преди изтичането на 15-минутния отчет, няма да се покаже никакъв резултат.



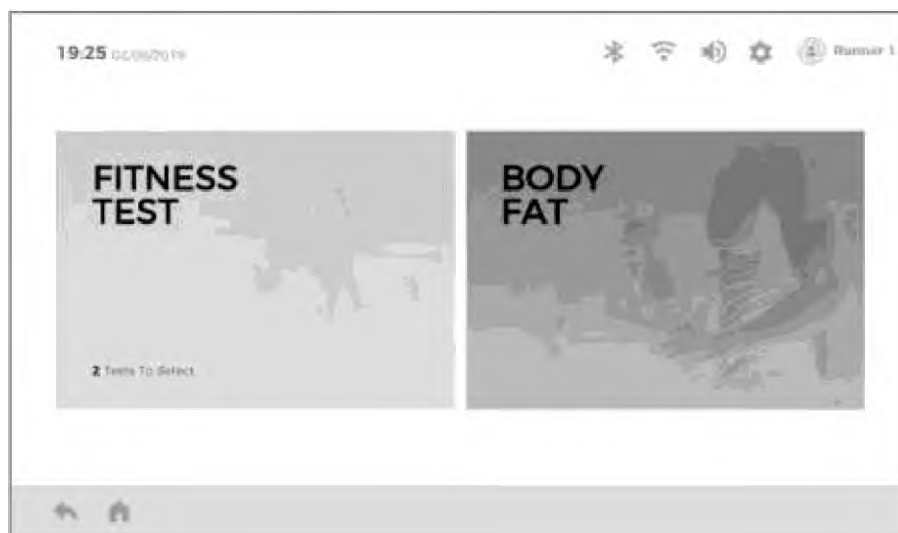
Уравнение за изчисляване на физическата годност: $V02 = (D12 - 504.9) / 44.73$, V02 е резултатът, D12 е изминатото разстояние за 12 минути.

Všk			Резултат			
Мъж	20-29	V<38	38 V<42	42sV<46	46sV<46	V*51
	30-39	V<37	371V<41	41sV<44	44sV<44	V*48
	40-49	V<35	35 V<38	38sV<32	42sV<32	V*46
	50	V<32	321V<36	32sV<39	39sV<39	V*43
	60-69	V<29	29 V<32	32sV<36	36sV<36	V*40
	70-79	V<26	26 V<29	29sV<32	32sV<32	V*37
Жена	20-29	V<32	321V<36	36sV<40	40sV<40	V*44
	30-39	V<31	311V<34	34sV<38	38sV<38	V*42
	40-49	V<29	29 V<33	33 V<36	36 V<36	B*40
	50-59	V<27	271V<30	30 V<33	33 V<33	V*37
	60	V<25	251V<27	27<V<30	30 V<30	V*33
	70-79	V<24	241V<26	26 V<28	28 V<28	V*31
Резултат		Лош Е	Средни D	Добър C	Сквшли B	Отличен A

ТЕЛЕСНА МАЗНИНА Изберете
Моят тест.



Изберете „Body fat“.



Настройте данните. Натиснете NEXT.

The screenshot shows the 'Body Fat Test' form. The status bar at the top shows '19:25' and '03/04/2018'. The app header has the same icons. The title 'Body Fat Test' is centered at the top. Below the title are four input fields arranged in a 2x2 grid. The top row has 'Sex' and 'Birthday' fields. The bottom row has 'Height' and 'Weight' fields. The 'Height' field has a unit selector set to 'cm', and the 'Weight' field has a unit selector set to 'kg'. At the bottom right, there is a large 'NEXT' button. At the bottom left, there are navigation icons for back and home.

Дръжте сензорите на дръжките в продължение на 8 секунди.



z19	Подхранване
= (20 - 25)	Нормално
= (26 - 29)	Наднорме
но тегло и 30	Затлъстяв
ане	

ВИРТУАЛНО ТРЕНИРОВАНЕ

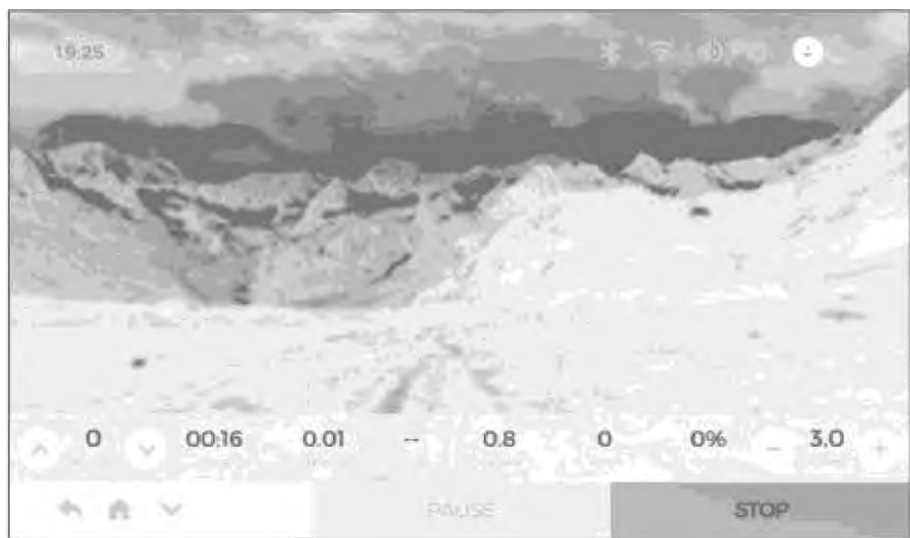
Изберете сценарий и стартирайте програмата с натискане на START.



Скоростта и наклона можете да регулирате с помощта на съответните бутони.

Натискането на бутона „v“ превключва в режим на цял екран, а натискането на „ “ превключва в първоначалния изглед.

Натискането на PAUSE спира програмата, а натискането на STOP спира програмата и показва резултатите от упражнението.



ВИДЕО И МУЗИКА

Можете да управлявате файловете, като свържете USB диск. Поддържани формати MP3, APE, MP4, MOV и други обичайни аудио и видео формати.

ВИДЕО

Изберете видео.

19:25

Video

Mu Si C



Изберете файл.

19:25



Ако се възпроизвежда видео, можете да използвате



да намалите прозореца за възпроизвеждане. Ако искате да

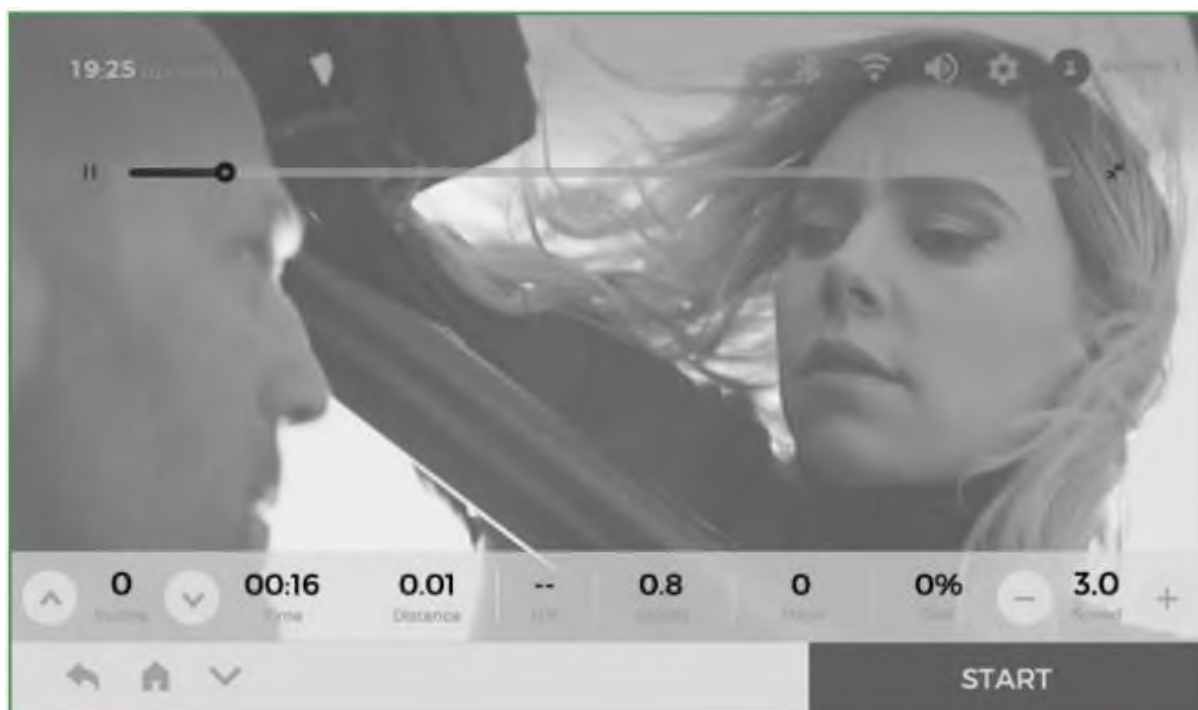
промените стойностите или да управлявате други функции на лентата, натиснете бутона за пауза



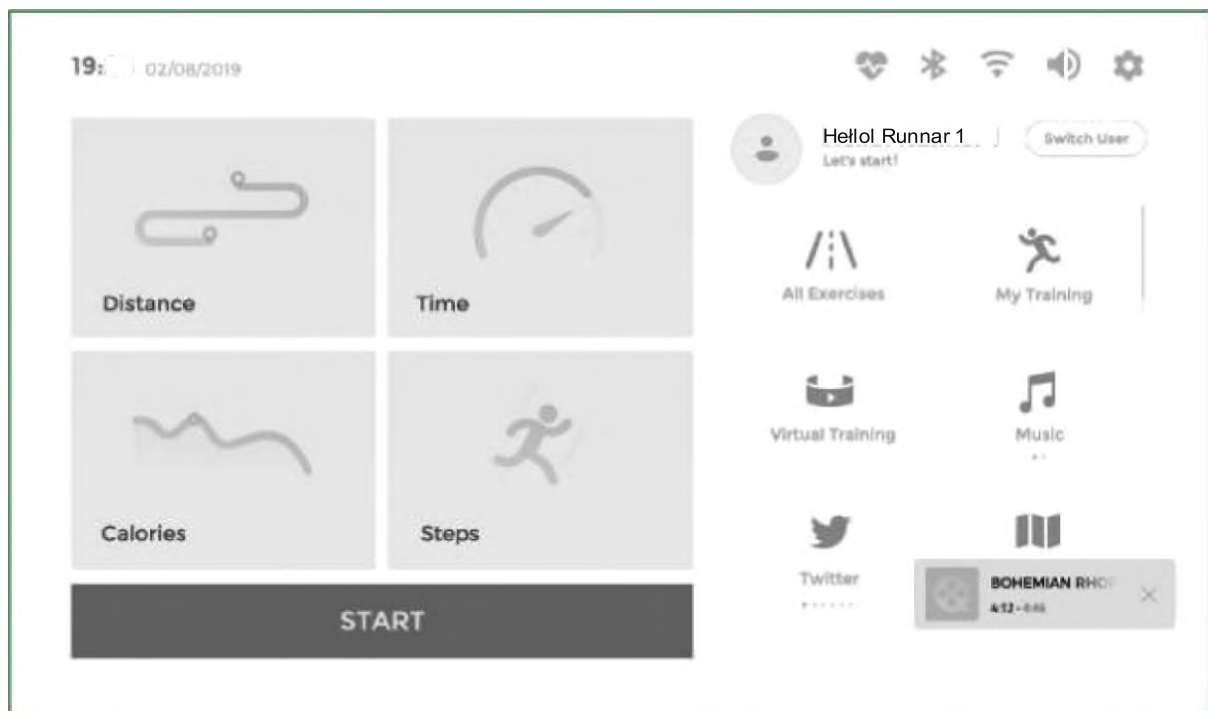
Скоростта и наклона можете да регулирате с помощта на съответните бутони.

Натиснете бутона „v“, за да превключите в режим на цял екран, натиснете „“, за да превключите в първоначалния режим на показване.

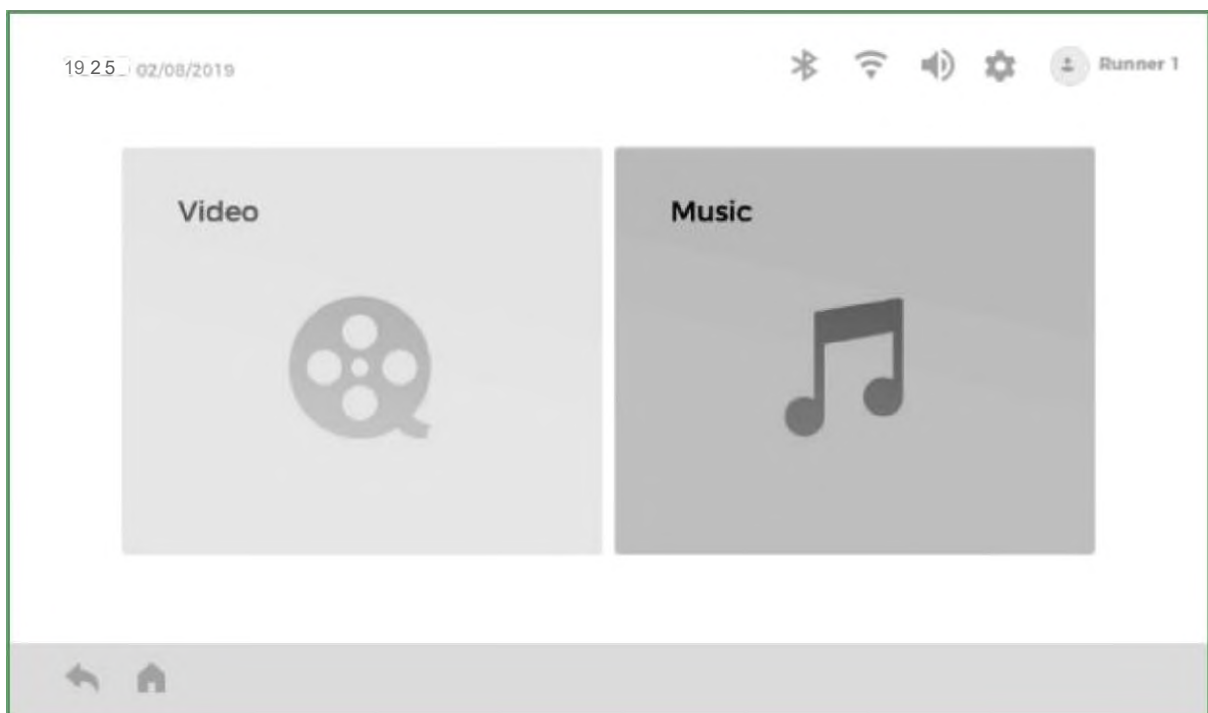
Натискането на PAUSE ще спре програмата, а натискането на STOP ще я спре и ще покаже резултатите от упражнението. Натискането на START ще стартира програмата.



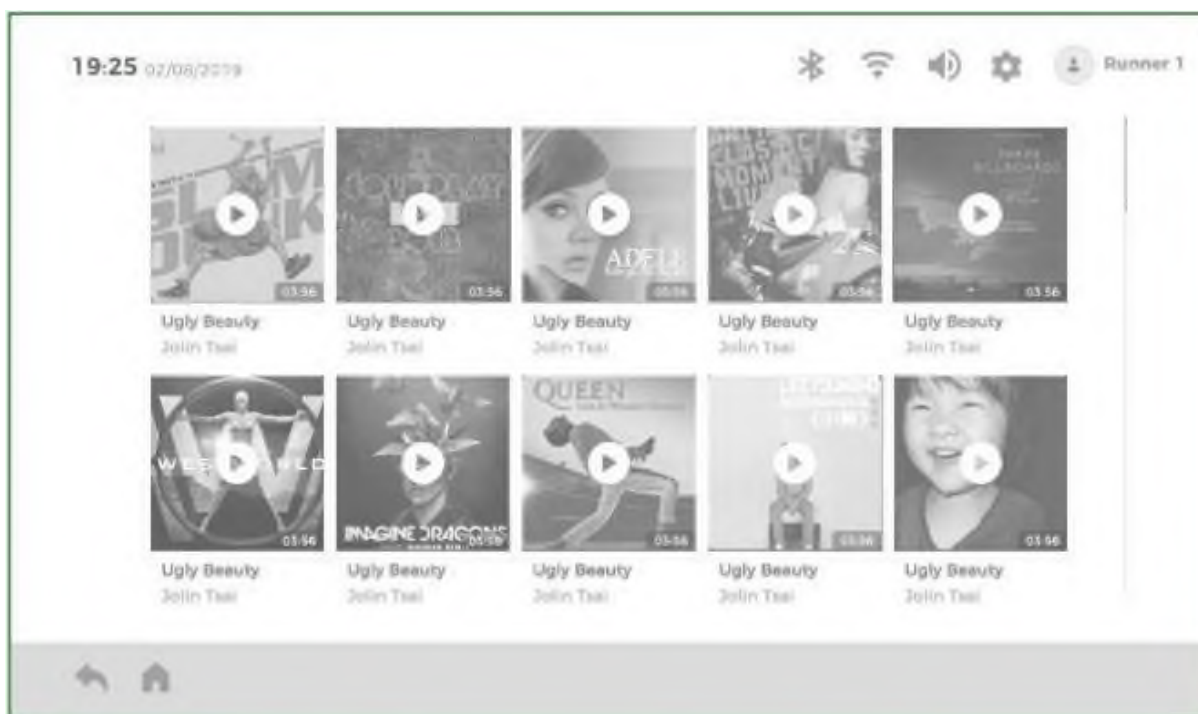
След като настроите стойностите на програмата, можете да натиснете минимизирания плейър, за да го покажете.



MUSIC (музика) Изберете
Music.

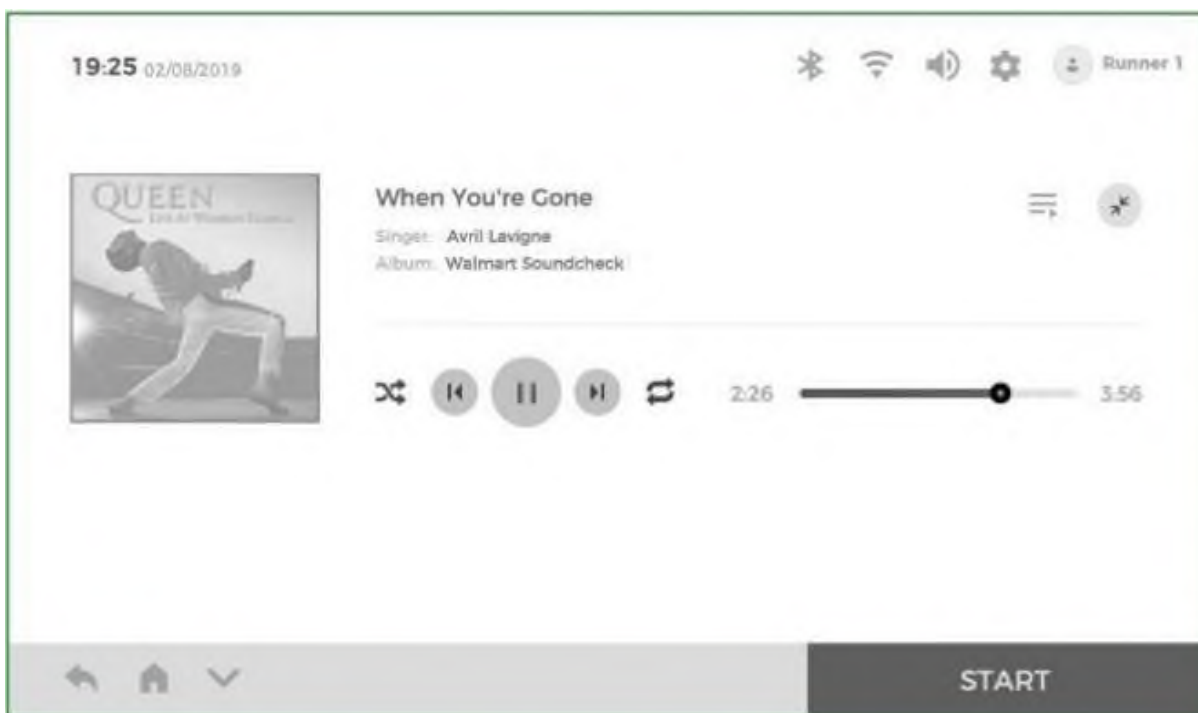


Изберете файла, който искате да възпроизведете.



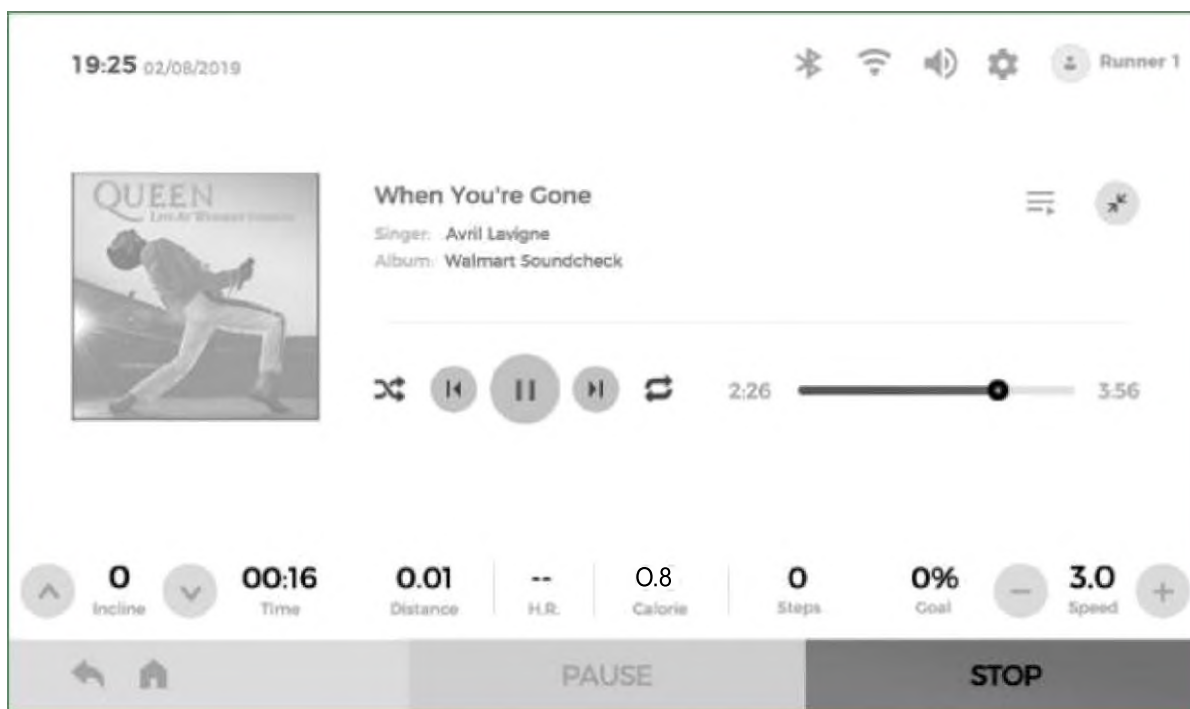
Натиснете бутона „“, за да видите списъка с песни. С помощта на бутоните „“ (случайно) и 

(повторение) можете да изберете стил на възпроизвеждане. С помощта на бутона „“ можете да намалите прозореца за възпроизвеждане и да управлявате функциите на лентата. Натиснете START, за да стартирате програмата.

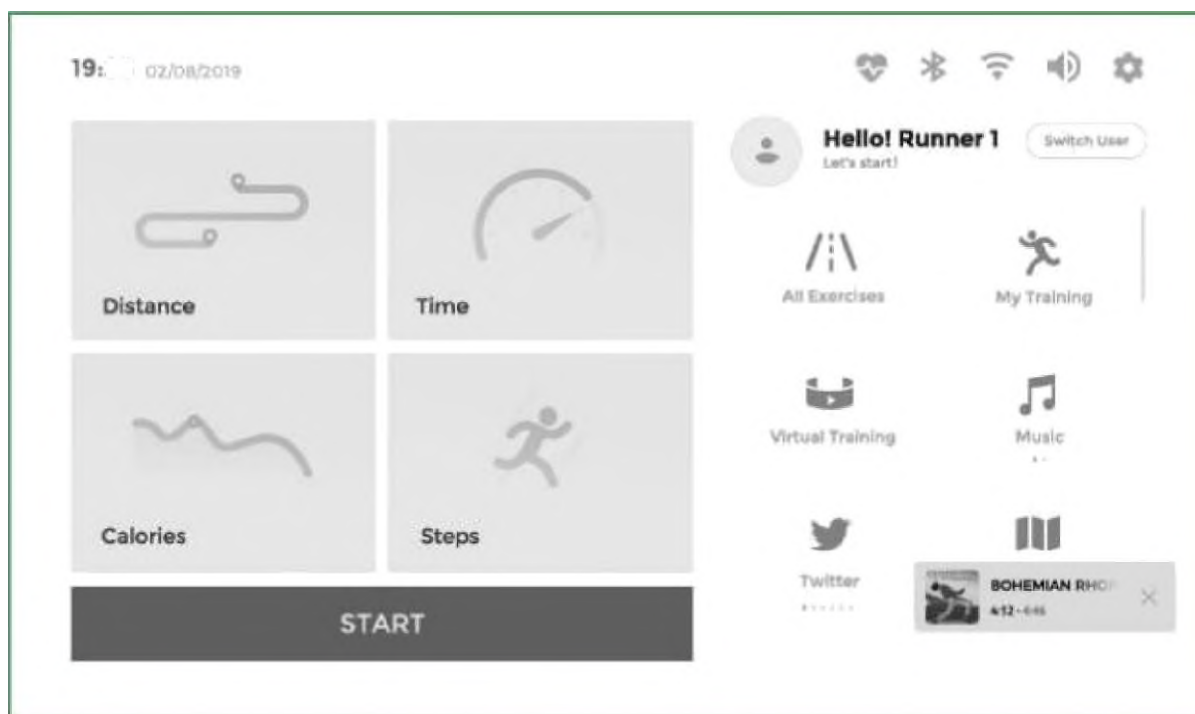


Скоростта и наклона можете да регулирате с помощта на съответните бутони.

Натискането на бутона „v“ превключва в режим на цял екран, а натискането на „a“ превключва в първоначалния изглед. Натискането на PAUSE спира програмата, а натискането на STOP спира програмата и показва резултатите от упражнението.

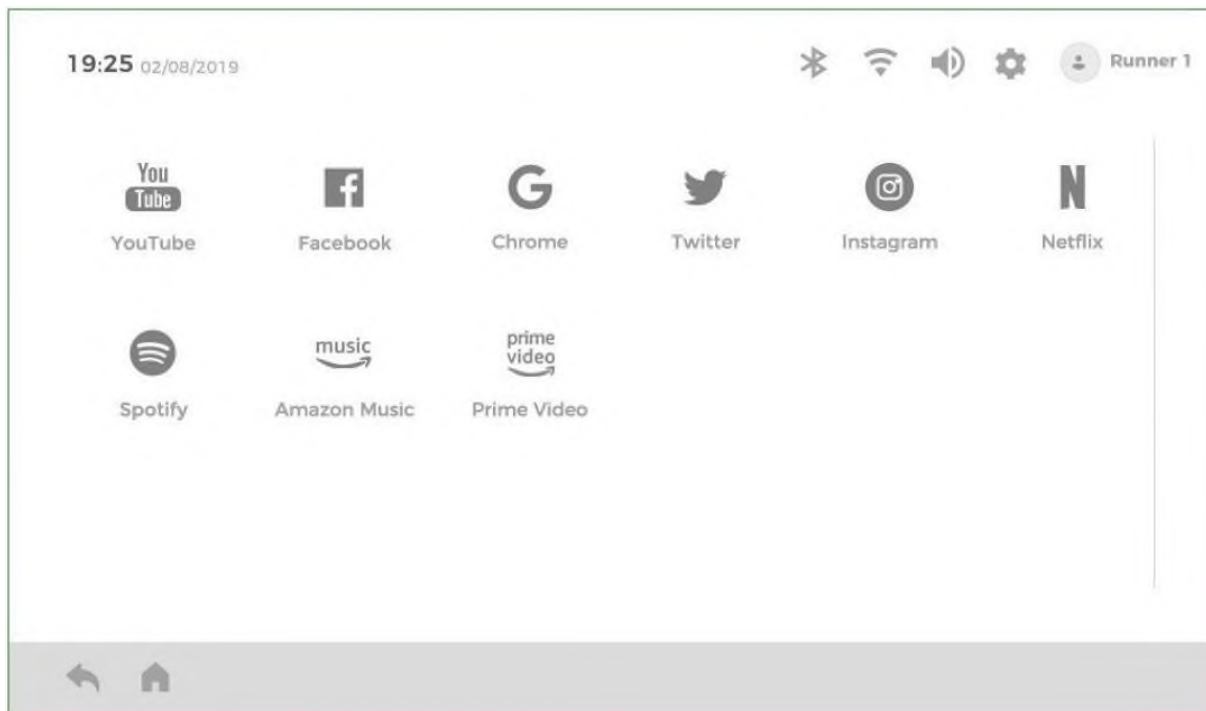


След като настроите стойностите на програмата, можете да натиснете минимизирания музикален плейър, за да се покаже музикалният плейър.



ПРИЛОЖЕНИЯ НА ТРЕТИ СТРАНИ

Вградените приложения на трети страни могат да бъдат ограничени в зависимост от региона. За да използвате тези приложения, трябва да сте свързани с интернет. По време на тренировка не препоръчваме да използвате приложения, които могат да отвлекат вниманието ви и да доведат до наранявания.



НАСТРОЙКИ

Wi-Fi

Display & Brightness (дисплей и яркост) — настройте яркостта на дисплея

Language (език) — изберете от списъка с езици

Unit change (промяна на единицата) — избор между метрична и имперска система

Time setting (настройка на времето) — изберете часовата зона

Изчистване на кеша — препоръчваме редовно да изчиствате кеша

ПОДДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ

СКЛАДИРАНЕ

Съхранявайте лентата на сухо и сенчесто място. Пазете я от прах. Преди съхранение извадете щелсела от контакта (ако е приложимо за дадения продукт).

Животът и безопасността на уреда могат да бъдат гарантирани само ако продуктът се проверява редовно — проверявайте за повреди или износване.

Никога не махайте защитните капаци.

Лентата е предназначена само за вътрешна употреба, не я използвайте във влажни помещения. Редовно проверявайте затягането на всички винтове и гайки.

ПОДДРЪЖКА

За почистване винаги използвайте мека, памучна кърпа и неагресивен почистващ препарат. Никога не използвайте агресивни почистващи препарати на базата на алкохол или бензин.

РЕГУЛЯРНА ПРОВЕРКА

ЕЖЕДНЕВНА ПРОВЕРКА

- Преди всяка употреба се уверете, че никакви предмети от околността не пречат на свободното движение на потребителя.
- Преди всяка употреба проверете дали повърхността за бягане е правилно закрепена и проверете дали не е износена.
- След всяка употреба избършете потта и влагата.
- Почистете дисплея на конзолата с влажна, мека памучна кърпа. Избягвайте да използвате прекалено много вода.

ЕЖЕДНЕВНА ПРОВЕРКА

- Почистете добре пластмасовия капак
- Почистете дръжките и дисплея
- Проверете дали повърхността за бягане е добре закрепена и проверете дали не е износена.
- Проверете всички винтове, гайки за износване и дали са добре затегнати.

МЕСЕЧНА ПРОВЕРКА

- Намажете всички метални части със защитно средство против корозия.
- Проверете състоянието на AA батерията в конзолата и я сменете, ако е необходимо.
- Почистете повърхността за бягане.

Не препоръчваме да извършвате каквито и да било вътрешни ремонти/модификации.

Използването на средства, различни от почистващи и смазващи, може да намали живота на продукта.

БЕЗОПАСНО ТРЕНИРОВАНЕ

Преди да започнете да тренирате, се консултирайте с вашия лекар. Той може да ви препоръча подходящата честота и интензивност на тренировките, като вземе предвид вашата възраст и здравословно състояние. Ако по време на бягането почувствате гадене, задух, нередовен пулс, напрежение в гърдите или друга аномалия, незабавно преустановете тренировката. Преди да продължите с тренировката, се консултирайте с вашия лекар. Ако използвате уреда по-често, можете да избирате между ходене и бягане. Ако не сте сигурни коя е най-подходящата скорост, следвайте следните указания:

Скорост 1 - 3,0 км/ч	хора с по-слаба физическа
Скорост 3,0 - 4,5 км/ч	конституция хора с по-малка
Скорост 4,5 - 6,0 км/ч	физическа подготовка хора, свикнали
Скорост 6,0 - 7,5 км/ч	с класическото бягане
Скорост 7,5 - 9,0 км/ч	хора с бързо бягане джогинг
Скорост 9,0 - 12,0 км/ч	средно бързи бегачи опитни
Скорост 12,0 - 14,5 км/ч	бегачи професионални
Скорост над 14,5 км/ч	бегачи

ВНИМАНИЕ:

- Пешеходците трябва да изберат скорост от 6 км/ч или по-ниска.
- Бегачите трябва да изберат скорост от 8 км/ч или по-висока.

ПРЕДИ НАЧАЛОТО НА УПРАЖНЕНИЕТО

ПОДГОТОВКА

Моля, консултирайте се с лекар за вашето здравословно състояние преди да започнете упражненията, особено ако сте на възраст над 45 години или имате здравословни проблеми.

Преди да се качите на пътеката, опитайте как се управлява уредът. Най-напред научете как да го пускате и спирате. Обърнете внимание и на управлението на скоростта. Повтаряйте всичко, докато свикнете с управлението.

УПРАЖНЕНИЯ

Първо се научете да управлявате уреда. Запомнете добре как да стартирате, спирате и регулирате скоростта на пътеката. Щом свикнете с управлението, опитайте да изминете 1 км на пътеката с постоянна скорост и се опитайте да подобрите времето си. Това би трябвало да ви отнеме около 15 – 25 минути. След това опитайте да изминете 1 км със скорост 4,8 км/ч (продължителност около 12 минути). Повторете упражнението няколко пъти. След това можете да увеличите скоростта и ъгъла на наклона за период от 30 минути. Тази процедура ще ви гарантира качествено трениране. Не бързайте. Не забравяйте, че с упражненията подобрявате здравето си и че те трябва да ви носят удоволствие.

ЧЕСТОТА

Оптималната честота на тренировката е 3 — 5 пъти седмично по 15 — 60 минути. Препоръчваме първо да си направите график и да се придържате към него. Не се препоръчва да увеличавате наклона по време на началната фаза на тренировката. Увеличавайте наклона едва когато искате да увеличите интензивността на тренировката.

ПОДГОТОВКА И ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ

За да спестите време, най-добре е да тренирате 15 — 20 минути. Загрявката трябва да продължи около 2 минути при скорост 4,8 км/ч. След това скоростта трябва да се увеличи на 5,3 и след това на 5,8 км/ч, винаги на всеки две минути. След това добавяйте по 0,3 км/ч на всеки 2 минути, докато дишането ви се ускори. Внимавайте, дишането не трябва да е затруднено. Продължете да тичате с посочената скорост. Ако забележите проблеми с дишането, намалете скоростта с 0,3 км/ч. Накрая си оставете 4 минути за постепенно намаляване на скоростта. Ако увеличаването на интензивността чрез скоростта ви се струва недостатъчно, можете да увеличите интензивността чрез промяна на наклона. Постепенното увеличаване на ъгъла на наклона може значително да повлияе на интензивността на упражнението.

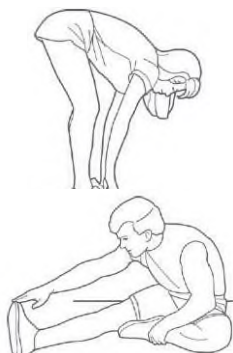
МЕТОД ЗА ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ - Това упражнение спомага за по-бързо изгаряне на калории. Първо тренирайте в продължение на 5 минути със скорост 4 — 4,8 км/ч, а след това на всеки 2 минути увеличавайте скоростта с 0,3 км/ч. Опитайте се да издържите в продължение на 45 минути. За да увеличите интензивността, можете да се опитате да издържите да тренирате около час. По време на тренировката можете да гледате телевизия. Когато започне рекламата, увеличете скоростта с 0,3 км/ч, а когато рекламата приключи, върнете се към първоначалната скорост. По време на рекламите ще изгорите повече калории. В края на тренировката забавете скоростта за 4 минути.

ОБЛЕКЛО

За упражненията изберете чифт добри обувки, които не ограничават движенията. По време на тренировката не поставяйте нищо върху бягащата пътека или в отворите на уреда. Така ще предотвратите евентуално износване и повреждане на уреда. Облечете се удобно.

ЗАГРЯВАНЕ

Преди тренировка е добре да направите загряващи упражнения. Загрятите мускули са по-еластични. Отделете 5 — 10 минути за загрявка. Основните загряващи упражнения са посочени в таблицата.



Навеждане напред

Леко сгънете коленете и се наведете напред. Отпуснете гърба и раменете. Опитайте се да достигнете пръстите на краката си. Задръжте 10-15 секунди и повторете три пъти.

Разтягане на бедрата

Седнете на равна повърхност. Изправете единия крак, а другия сгънете и притегнете към първия. Опитайте се да достигнете пръстите на изпънатия крак. Задръжте 10 — 15 секунди. След това се отпуснете. Повторете три пъти с двата крака.



СКЛАДИРАНЕ

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

ВАЖНО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Този уред отговаря на стандартните правила за безопасност и е подходящ за търговска употреба. Всякаква друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителя. Не носим отговорност за никакви вреди, причинени от неправилна и забранена употреба на уреда.
- Преди да започнете тренировка на бягащата пътека, се консултирайте с вашия лекар. Лекарят трябва да прецени дали сте физически способни да използвате уреда и каква натоварване можете да понесете. Неправилното упражнение или преумората на организма могат да навредят на вашето здраве.
- Внимателно прочетете следните съвети и инструкции за упражненията. Ако по време на упражненията почувствате болка, гадене, затруднено дишане или други здравословни проблеми, незабавно преустановете упражненията. Ако болката продължава, незабавно посетете лекар.
- Тази бягаща пътека не е подходяща като професионален медицински инструмент. Тя също така не може да се използва за лечебни цели.
- Сензорът за сърдечна честота не е медицински уред. Той предоставя само ориентировъчна информация за средната ви сърдечна честота и всяка предложена сърдечна честота не е медицински обвързваща. Записаните данни може да не са винаги точни поради неконтролируеми човешки и околни фактори.

ЦЕНТРИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

Поставете бягащата пътека на равна повърхност и настройте скоростта на 6 — 8 км/ч, за да проверите дали се отклонява.

Разтягане на икроните и ахилесовите сухожилия

Опрете се с ръце на стена или дърво и изтеглете единия крак назад. Краката трябва да са изпънати, а петата да е здраво закрепена на земята. Натискайте стената или дървото. Задръжте в тази позиция 10-15 секунди. Повторете три пъти с всеки крак.

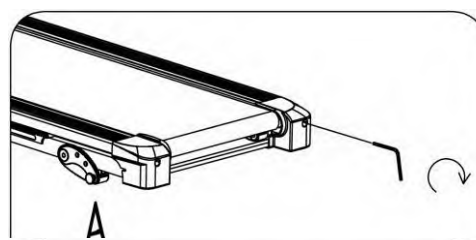
Разтягане на четириглавия бедрен мускул

Хванете се с дясната ръка за стената или масата, за да запазите равновесие. След това изтеглете лявата ръка назад, хванете глезена и натиснете крака към бедрото. Продължавайте, докато не почувствате напрежение в бедрените мускули. Задръжте 10-15 секунди. Повторете три пъти с двата крака.

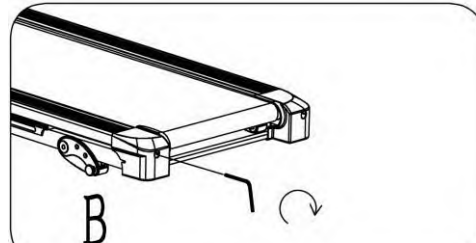
Разтягане на шивашкия мускул

Седнете така, че стъпалата да са едно срещу друго, а коленете да сочат навън. Натискайте стъпалата в посока на пръстите. Задръжте за 10-15 секунди. Повторете три пъти.

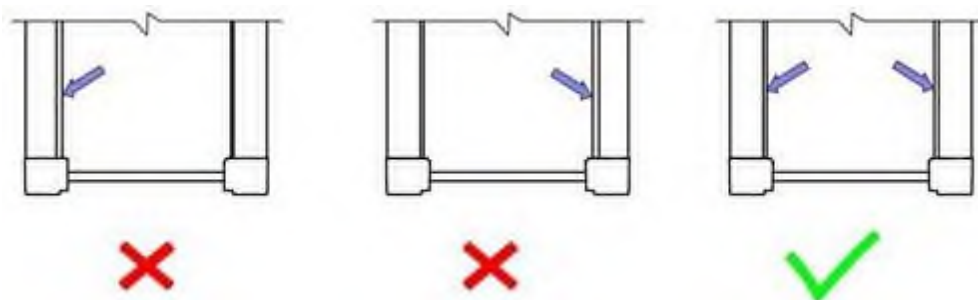
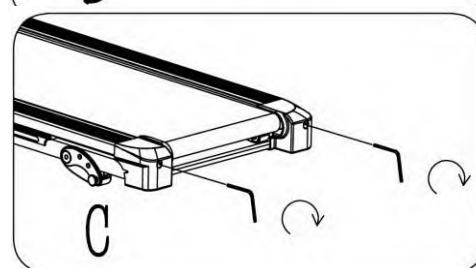
Ако пътеката се отклонява надясно, завъртете десния регулиращ винт с $\frac{1}{2}$ оборота по часовниковата стрелка и левия регулиращ винт с $\frac{1}{4}$ оборота против часовниковата стрелка. Ако пътеката не се движи, повторете процедурата, докато я центрирате. Следвай фигура А.



Ако лентата се отклонява наляво, завъртете левия регулиращ винт с $\frac{1}{2}$ оборота по часовниковата стрелка и десния регулиращ винт с $\frac{1}{4}$ оборота обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете процедурата, докато я центрирате. Следвайте инструкциите на фигура Б.



С течение на времето лентата се разхлабва. За да я затегнете отново, завъртете двата регулиращи винта с цял оборот. Проверете стегнатостта на лентата. Повторете тази процедура, докато лентата не стане стегната. Внимавайте да затегнете двата винта еднакво. Следвайте инструкциите на фигура С.



НАНАСЯНЕ НА СМАЗКА

Преди първата употреба проверете смазването на лентата и ако е необходимо, нанесете смазка.

Смазването на бягащата лента и бягащата плоча е от ключово значение, тъй като то оказва значително влияние върху общата експлоатационна годност и работоспособност на уреда. Затова препоръчваме да не пренебрегвате редовното нанасяне на смазка.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Преди всяко почистване, смазване или поддръжка винаги изключвайте уреда от електрическата мрежа.

Препоръчителна честота на смазване:

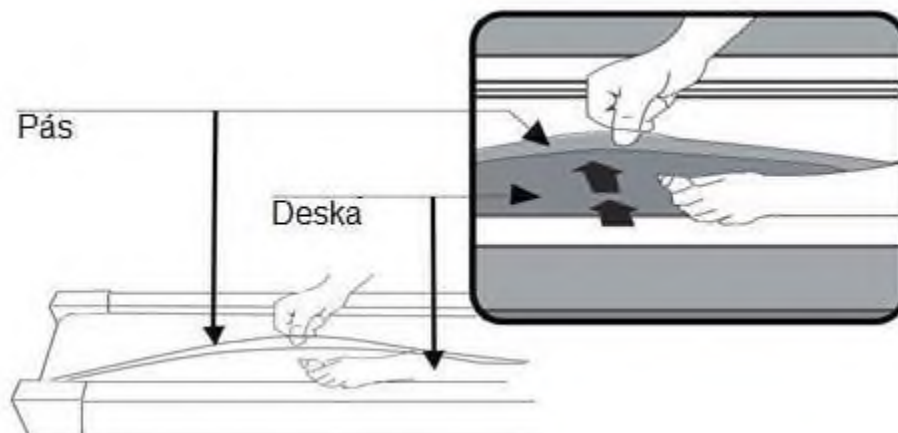
Рекреационен потребител (по-малко от 3 часа седмично)	На всеки 6 месеца
Средностатистически потребител (3 — 5 часа седмично)	На всеки 3 месеца
Интензивен потребител (повече от 5 часа седмично)	На всеки 2 месеца

Как да смажете лентата:

Повдигнете лентата от едната страна и нанесете смазка, след което я разнесете по цялата повърхност с кърпа. Нанесете и от другата страна.

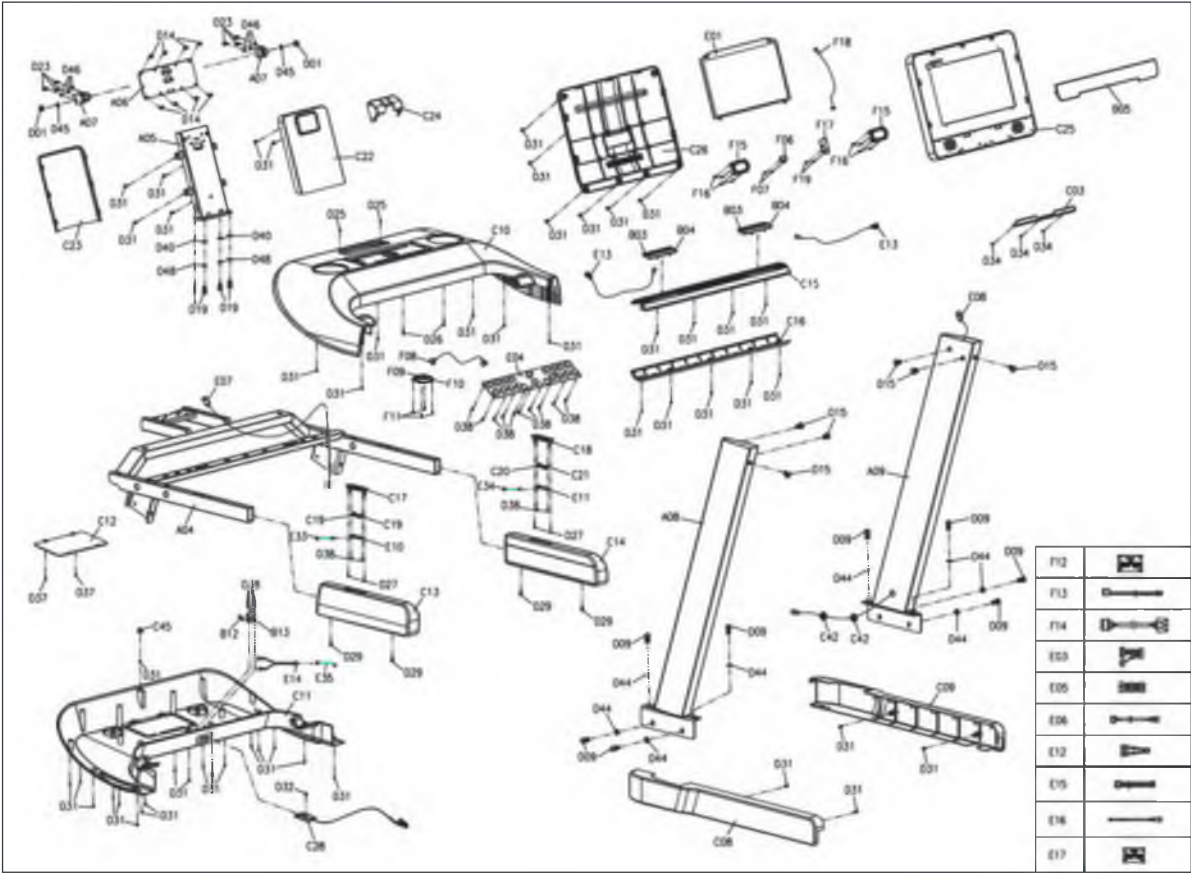
Всички подвижни части трябва да се движат свободно и безшумно. Ненормалното движение може да повреди безопасността на продукта. Редовно проверявайте и затягайте всички винтове.

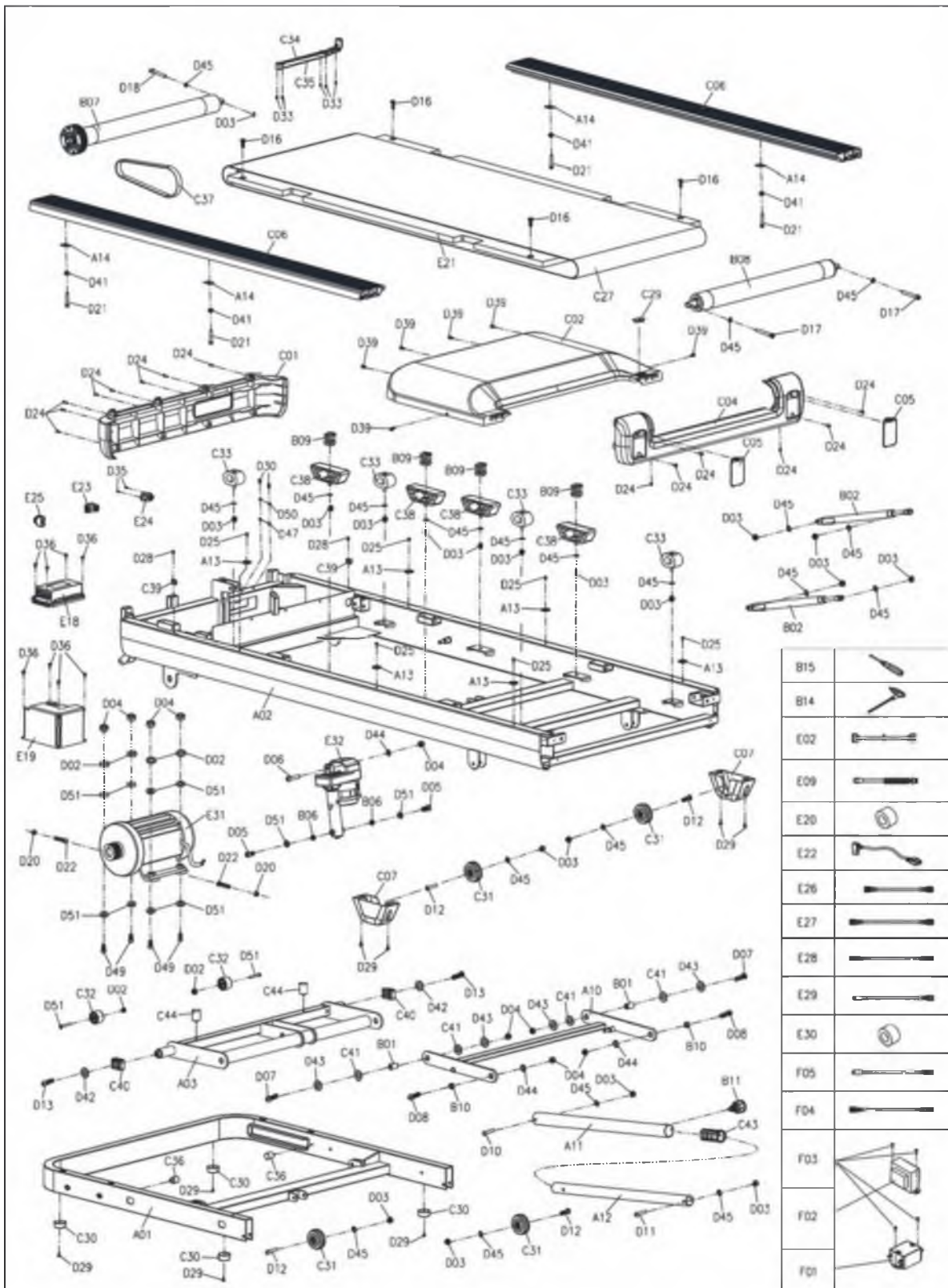
Правилната и редовна поддръжка удължава живота на колана.



Преди всяко смазване на ремъка винаги първо проверете състоянието на масления филм, като докоснете плочата под ремъка. На плочата трябва да има лек маслен филм, който да остава и по пръстите ви. Ако това не е така, смажете ремъка. Обикновено се препоръчва да се налее около 10 ml масло в съответния отвор и след това да се остави лентата да работи на най-ниската скорост за няколко минути на празен ход. След това отново проверете дали на плочата под бегача се е образувал тънък маслен филм. **ВНИМАНИЕ!** Премазването на лентата не е желателно и обикновено изисква сервизна намеса от специалист. Затова е по-добре да налеете по-малко масло и при необходимост да добавите още.

ЧЕРТЕЖ





СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Означ ение	Наименование	Бр.	Означен ие	Наименование	Бр.
A01	Бягаща пътека	1	C07	Капак на колело	2
A02	Основна рамка	1	C08	Ляв долен капак	1
A03	Рам на наклона	1	C09	Дясна долна капачка	1
A04	Рамка на дисплея	1	C10	Горна капачка на дисплея	1
A05	Рамката на контролния панел	1	C11	Долен капак на дисплея	1
A06	Дъска за закрепване на панела	1	C12	Малък долен капак на дисплея	1
A07	Закрепваща пластина на сензора	2	C13	Ляво пяна дръжка	1
A08	Ляв стълб	1	C14	Дясна пяна дръжка	1
A09	Дясна колона	1	C15	Предна горна капачка на дръжките	1
A10	Подпорна рамка	1	C16	Предна долна капачка на дръжките	1
A11	Комплект за закрепване на фрезата	1	C17	Позициониране на бутона за накланяне	1
A12	Поставяне на вътрешната рамка	1	C18	Поставяне на бутона за скорост	1
A13	Амортизираща подложка за странична стена	6	C19	Бутон за бърз избор	2
A14	Закрепваща планка на страничната стена	4	C20	Бутон за увеличаване на скоростта	1
B01	Корпус	2	C21	Бутон за намаляване на скоростта	1
B02	Бутон за намаляване на скоростта	2	C22	Предна част на капака на панела	1
B03	Пластина за откриване на пулс 1	2	C23	Задна част на капака на панела	1
B04	Пластина за откриване на пулс 2	2	C24	Винтова капачка на панела	1
B05	Сифка на високоговорителя	1	C25	Горна капачка на панела	1
B06	Ротационна скоба за накланяне	2	C26	Долен капак на панела	1
B07	Предна ролка	1	C27	Бегови пътеки	1
B08	Заден валеж	1	C28	Сигурен ключ	1
B09	Компресионна пружина 1	4	C29	Капак на смазочния отвор	1
B10	Въртяща се скоба за накланяне	2	C30	Крачета	4
B11	Пин	1	C31	Регулируем валеж	4
B12	Предпазна плоча на пружината А	1	C32	Подвижно колело	2
B13	Защитна пластина на пружината В	1	C33	Амортизираща подложка	4
B14	Имбусов ключ с форма Т	1	C34	Горна капачка на маслопровода	1
B15	Отвертка	1	C35	Долен капак на маслопровода	1
C01	Предна капачка на двигателя	1	C36	Амортизираща подложка	2
C02	Капак на двигателя	1	C37	Ремни	1
C03	Държач за таблетки	1	C38	Подложка	4
C04	Заден защитен капак	1	C39	Държач на горния капак на двигателя	2
C05	Заден капак	2	C40	Плъзгащ блок	2
C06	Горна странична релса	2	C41	Пластмасова подложка	6

C42	Защитен кабелен щекер	2	D35	Винт ST2.9*8	2
C43	Регулируема вложка	1	D36	Кчижовъ винт N4*12	8
C44	Подложка за цилиндър	2	D37	Кчижовъ винт ST4.2*10	2
C45	Закрепваща пластина	1	D38	Винт ST2.9*6	18
D01	Гайка M8	2	D39	Кчижовъ винт ST4.2*16	6
D02	Еластична подложка Ø10	4	D40	Подложка ø8	4
D03	Гайка M8	21	D41	Подложка Ø6	4
D04	Гайка M10	9	D42	Подложка 8*22*2.0	11
D05	Шестигранен болт M10*20	2	D43	Подложка ø10*ø26*2.0	23
D06	Имбусов винт M10*45	1	D44	Закрепваща шайба Ø10	6
D07	Имбусов винт M10*42	2	D45	Закрепваща шайба Ø8	2
D08	Имбусов винт M10*30	2	D46	Закрепваща шайба Ø6	4
D09	Имбусов винт M10*25	8	D47	Закрепваща шайба Ø5	4
D10	Имбусов винт M8*55	1	D48	Еластична подложка Ø8	2
D11	Имбусов винт M8*50	1	D49	Ангърен винт M10*45	10
D12	Отвертка M8*42	4	D50	Еластична подложка Ø5	11
D13	Имбусов винт M8*15	4	D51	Подложка Ø10	23
D14	Имбусов винт M6*10	8	E01	Дисплей	1
D15	Имбусов винт M10*20	6	E02	Кабел за свързване на източника	1
D16	Имбусов винт M8*25	4	E03	Главният горен свързващ проводник	1
D17	Имбусов винт M8*65	2	E04	Бутони на контролния панел	1
D18	Имбусов винт M8*50	1	E05	Главният долен свързващ проводник	1
D19	Имбусов винт M8*15	4	E06	Горна водач на дисплея	1
D20	Гайка M8	2	E07	Удължителен кабел за дисплей 1	1
D21	Имбусов винт M6*30	4	E08	Удължителен кабел за дисплей 2	1
D22	Имбусов винт M8*45	2	E09	Долен проводник на дисплея	1
D23	Имбусов винт M6*10	6	E10	Наклонен кабел за бързо свързване	1
D24	Кръстовидна винт ST4.2*16	14	E11	Кабел за бърз избор на скорост	1
D25	Кръстовидна винт ST4.2*16	8	E12	Горни кабел за откриване на импулс	1
D26	Кръстовидна винт ST4.2*50	2	E13	Долен кабел за откриване на пулс	2
D27	Кръстовидна винт ST4.2*65	4	E14	Кабел за ключ за безопасност	1
D28	Кръстовидна винт ST4.2*20	2	E15	Кабел за импулсен адаптер	1
D29	Кръстовидна винт M5*12	12	E16	Кабел за заземяване на импулса	1
D30	Кръстовидна винт M5*12	2	E17	Основна платка на импулса	1
D31	Кръстовидна винт ST4.2*12	50	EU	Захранва щи преобраз уватели	1
D32	Кръстовидна винт ST4.2*12	1	E19	Честотен преобразувател	1
D33	Кръстовидна винт ST3.5*12	5	E20	Магнитен пръстен	1
D34	Кръстовиден винт ST2.9*16	3	E21	Бягаща плоча	1

E22	Захранващ кабел	1	E29	Кабел за заземяване	1
E23	Превключвател	1	E30	Магнитно ядро	1
E24	Контакт	1	E31	Стъклопластиков мотор	1
E25	Защита срещу претоварване	1	E32	Наклон на двигателя	1
E26	АС сигнал кабел — кафяв	2	E33	Кабел за бързо избор на наклон	1
E27	АС сигнал кабел — кафяв	2	E34	Кабел за бърз избор на скорост	1
E28	АС сигнал кабел — син	1	E35	Доплен кабел на ключ	
Допълнителни аксесоари					
F01	Филтър	1	F12	Основна платка на Bluetooth адаптера	1
F02	Индуктор	1	F13	Кабел за свързване на захранване Bluetooth	1
F03	Кръстовидна винт	4	F14	Кабел за свързване звук Bluetooth	1
F04	С сигналния кабел	1	F15	Високоговорител	2
F05	Кабел за заземяване	1	F16	Кчижовъ винт	8
F06	Заряден кабел тип С	1	F17	USB модул	1
F07	Кръстовиден винт	2	F18	Кабел за свързване USB	1
F08	Кабел за свързване кабел за зарядно	1	F19	Кръстов винт	2
F09	Платка за безжично зареждане	1			
F10	Държач за безжично зареждане	1			
F11	Кръстовидна винт	4			

ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност на продукта или в случай, че по-нататъшното му ремонтване 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 евентуално върху 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 обикновения отпадък, а ги предайте на местата, предназначени за рециклиране.



ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи положения и определения

Продавачът предоставя на Купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако в гаранционния сертификат, фактурата, доставната бележка или други документи, свързани със стоките, не е посочено друго. Законовият гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не се засяга.

С гаранцията за качеството на стоките Продавачът гарантира, че доставените стоки ще бъдат, за определен период от време, подходящи за редовна или договорена употреба и че стоките ще запазят своите редовни или договорени характеристики.

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
- неправилна поддръжка
- механично увреждане
- износване на части при нормална употреба (например гумени и пластмасови части, подвижни механизми, шарнирни съединения, износване на спирачни накладки/блокове, вериги и др.)
- непреодолимо събитие, природно бедствие
- непрофесионални намеси
- неправилна експлоатация или неподходящо разположение, влияние на ниски или високи температури, въздействие на вода, несъразмерно налягане и удари, умишлено променяне на дизайна, формата или размерите

Процедура при рекламация на дефектна стока

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

При рекламация на стоката купувачът е длъжен по искане на продавача да докаже покупката и основателността на рекламацията с фактура или доставна бележка с посочване на производствения (сериен) номер, евентуално и 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 възстановяване на сумата.

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 дефектите чрез ремонт, евентуално чрез замяна на дефектната част или устройство с безупречно такова. С съгласието на купувача продавачът има право да достави в замяна на дефектната стока друга стока, която е напълно функционална и съвместима, но с минимум същите или по-добри технически параметри. Изборът на начина за уреждане на рекламацията съгласно 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 заменена 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