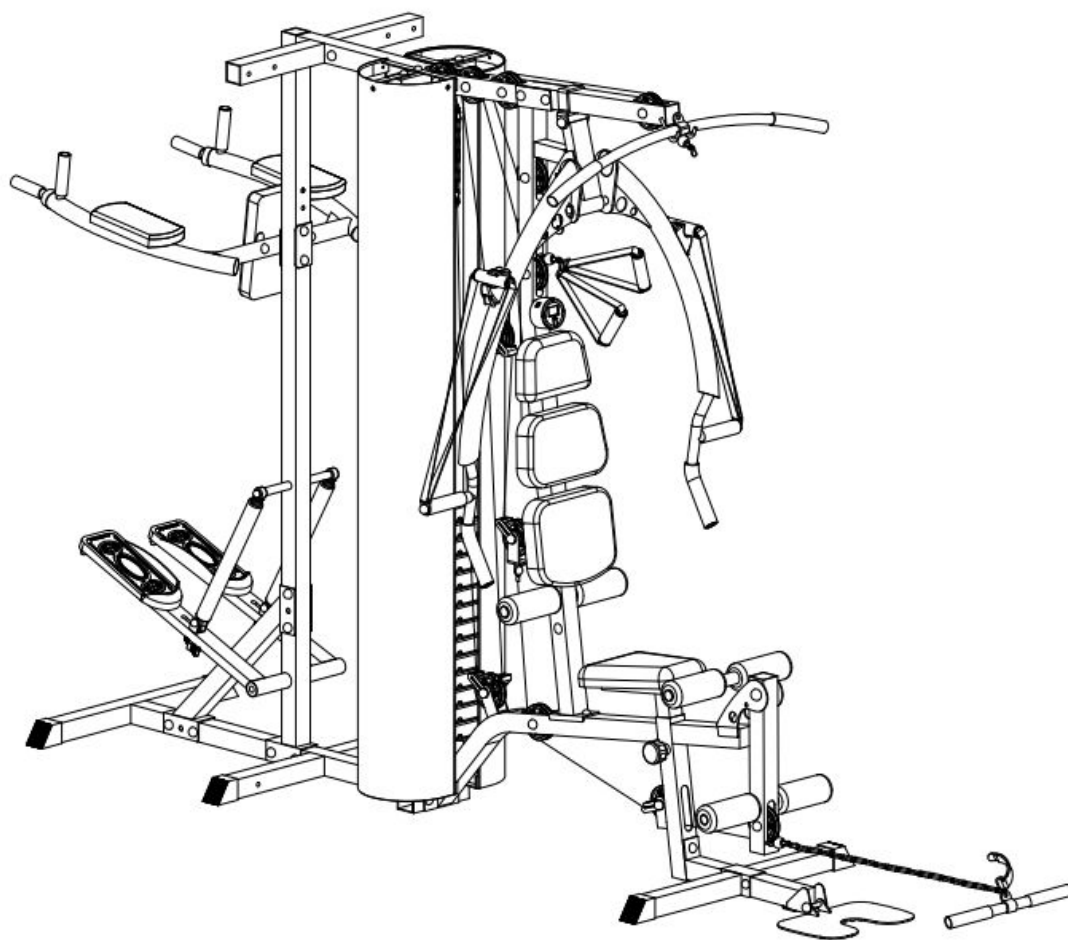




Фитнес Гладиатор

InSPORTline Phantom in 18397

Ръководство за употреба - БГ



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

Основна информация:

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

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

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

Информация за безопасност:

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

- Машината не може да се използва в непроветриви помещения.
- Високата температура, влажността на въздуха и водата не трябва да влизат в контакт с машината.
- Компютърът автоматично ще спре, ако вие спрете да въртите педалите.
- Преди употреба, прочетете тези инструкции.
- Поставете устройството на стабилна и равна повърхност. Уреда трябва да застане стабилно.

- Оставете открито пространство около машината най-малко 2 метра във всички посоки.
 - Неправилни или прекомерни упражнения могат да влошат вашето здраве.
 - Уверете се, че лостовете и другите механизми за регулиране на машината са закрепени здраво.
 - **Проверете всички сегменти. Ако те са повредени, не използвайте машината и незабавно се свържете с доставчика за замяна на повредените части.**
 - Периодично проверявайте всички болтове и гайки дали са затегнати.
 - Не оставяйте деца или домашни любимци без надзор в близост до машината.
 - Тази машина не е играчка.
- Дръжте това ръководство за поръчване на всички резервни части в бъдеще.

Важно:

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

Преди да започнете

Инструменти



Повечето от нашите продукти са снабдени с основните инструменти, които ще ви дадът възможност успешно да сглобите продукта. Но все пак може да имате нужда от чук и френски ключ.

Работно място

Осигурете си достатъчно чисто пространство където да сглобите уреда. Това ще ви позволи да се движите около продукта, докато го сглобявате и ще се намали възможността за нараняване.

Помощ от приятел

Може да сглобите уреда по-бързо, по-безопасни и по-лесно с помощта на един приятел, тъй като някои от компонентите може да са големи или тежки.

Отворете кутията

Внимателно отворете кутията, която съдържа вашия продукт, като се вземат под внимание предупреждението отпечатано върху картонената опаковка за да се гарантира, че рискът от нараняване е намален. Внимавайте за остри скоби, които могат да бъдат използвани за закрепване на капака, тъй като те могат да причинят вреда. Не забравяйте да отворите кутия в правилно положение, тъй като това ще бъде най-лесният и безопасен начин.

Разопаковане

Внимателно разопаковайте всеки компонент. Моля, обърнете внимание, че някои от частите могат да бъдат предварително монтирани на основните компоненти.

Безопасност

Преди да предприеме някаква дейност, която влияе върху сърдечно-съдови Ви система, се консултирайте лекар. Моля, прочетете внимателно това ръководство преди да започне сглобяването на вашия продукт или да започнете да се упражнявате.

- Не оставяйте деца да се упражняват на уреда. Също така не оставяйте децата да си играят с уреда.
- Зони за безопасност - винаги да е налице един метър свободно пространство от уреда на всички страни.
- Редовно проверявайте дали гайки, болтове и фитинги са здраво затегнати. Правете периодична проверка на всички движещи се части.
- Почиствайте само с влажна кърпа без почистващи препарати.
- Преди употреба се уверете, че вашият продукт е поставен на твърда, равна повърхност. Ако е необходимо, използвайте гумена подложка за да се намали възможността за подхлъзване.
- Винаги носете подходящи дрехи и обувки, Не носете широки дрехи, които могат да бъдат захванати от уреда по време на тренировка.

Съхранение и употреба

Продуктът е предназначен за използване в чисти и сухи помещения. Не трябва да се съхранява в прекалено студени и влажни места, тъй като това може да доведе до корозия и други проблеми, които са извън нашия контрол..

Товаримост

Допустимото тегло на тренирацията е 150 кг.

Списък на частите:

#	Описание	Кол.	#	Описание	Кол.
1	Основна рамка	1	64	Кутия D29*D21.5*D10.2	4
2	Второетажни рамки	1	65	Скоба за кабели 50*120*3Т	1
3	Предна верт. стойка	1	66	Компютър ВС-80258	1
4	Рамка	1	67	Компютърен кабел 720L	1
5	Предна рамка	1	68	Централни места за кабели на комп. 550L	1
6	Място за Седалка	1	69	Места за кабели на компютър 400 L	1
7	Подложка за лява ръка	1	70	Сензорен кабел 110L	1
8	Подложка за дясна ръка	1	71	Щифт D4*D12*13	2
9	Стойка за цялата ръка	1	72	Места за кабели на компютъра	3
10	Стойка за крака	1	73	Преден стабилизатор	1
11	Тръба за закрепяне	1	74	Задна вертикална подпора	1
12	Горен лост	1	75	Задна подпорна рамка	1
13	Долен лост	1	76	Задна наклонена подпора	1
14	Валяк	2	77	Изправена облегалка	1
15	Пояс 40*650	2	78	Кормило	2
16	Дръжки	2	79 L	Подложка за левия лакът	1
17	Тяло	2	79 R	Подложка за десния лакът	1
18	Тежестен лост	1	80	Задна подпора	1
19	Скоба	1	81L	Подпора на левия педал	1
20	Ролки	2	81R	Подпора на десния педал	1
21	Пояс 240*130	2	82 L	Ляв Педал	1
22	Капак 100.3*48*45	2	82 R	Десен педал	1
23	Бутон D56*M16*24*D8	1	83	Хидравличен цилиндър	2
24	Чоп за смяна на тежести	1	84	Бутон под формата на Т	1
25	Кука D8*80	6	85	Предпазител D33*D44*41.5	2
26	Верига D4.8*18*34*248	1	86	Подпори	1
27	съединители	2	87	Капак 30*30*65L	1
28	Изправяне за по-високо тегло	2	88	Бутон D30*M16*1.5*29*D8	1
29	Кайшки за глезена 496*30	2	89	Кръгли капаци D50*15	2
30	Верига D4.8*18*34*613	1	90	Болтове за капака D28*14	8

				(M8)	
31	Pouzdro D10*D12*5T	2	91	Sroubovací víko D28*17 (M6)	4
32	Долни тапи 50*50*76.5*4.5t	6	92	Капак 50*50*18.5	2
33	Кръгли тапи D1''*17.5	16	93	Неподвижна опора за хидр. Цилинд.	2
34	Шайби за винтовете	2	94	Извита плоча	2
35	Кръгъл капак 50*50*18.5	5	95	Фиксираща тръба	4
35A	Кръгъл капак 50*50*20L	1	96	Капак D50.8*D26*D20L	2
36	Кръгъл капак 20*50*14	1	97	капак	7
37	Предпазител 35*35*25	1	100	Винт M10*1.5*75L	14
38	Кръгъл амортисьор 42*42*5T	1	101	Шайба D20*D11*2T	76
39	Кръгли заглушителиD60*D2	2	102	Найлонова гайка M10*1.5*10T	37
40	Шпилка	1	103	Винт M10*1.5*65L	18
41	Закрепящи елементи	7	104	Винт M10*1.5*70L	4
42	Пластмасов валяк	7	105	Винт M8*25L	2
43	Pouzdro D38*D35.2*32	2	106	Шайба D24*D13.5*2.5T	2
44	Кръг D23*D80*175L	6	107	Найлонова гайка M12*1.75*12T	1
45	Кръг D23*D35*127L	12	108	Винт M10*1.5*55L	1
46	Плоча	1	109	Винт M10*1.5*40L	2
47	Долна плоча	7	110	Винт M10*1.5*20L	2
48	Долна част на обл. За гръб	1	111	Винт M12*1.75*85L	1
48A	Успоредка	1	112	Винт M10*1.5*60L	3
49	Седалка	1	113	Винт M10*1.5*95L	1
50	Кабел (III) 3270L	1	114	Винт M10*1.5*25L	10
51	Кабел (IV) 1430L	1	115	Винт M5*0.8*20L	6
52	Кабел (II) 3040L	1	116	Шайба D15*D5.2*1.0T	6
52A	Кабел (I) 1535L	1	117	Винт M6*1*20L	4
53	Щифт за максимално тегло	1	118	ШайбаD14*D6.5*0.8T	12
54	Подложка D47.5*D13*3T	1	119	Найлонова гайка M6*1*6T	4
55	Щифт за по-леко тегло	1	120	Винт M8*1.25*15L	2
56	Горна ролка D90*D10*28.5	5	121	Шайба D28*D8.5*3T	4
57	Ролка D90*D10*24	9	122	Шайба D38*D8.5*3T	2
58	Кайшка за глезена 295*95	1	123	Шайба D19*D8.5*1.6T	8+4
59	Облегалка	1	124	винт M6*1*35L	2
60	Pouzdro D18*D10*14.5	18	125	винт M8*1.25*20L	6
61	Винтове за капака	90	126	Пружинен пръстен	4
	D28*17*(M10)			D15.4*D8.2*2T	

62	Винтове за капакаD30*17*(M12)	2	127	ВИНТ M6*1*40L	2
63	Щифт	1	128	ВИНТ M8*65L	4

Схема:

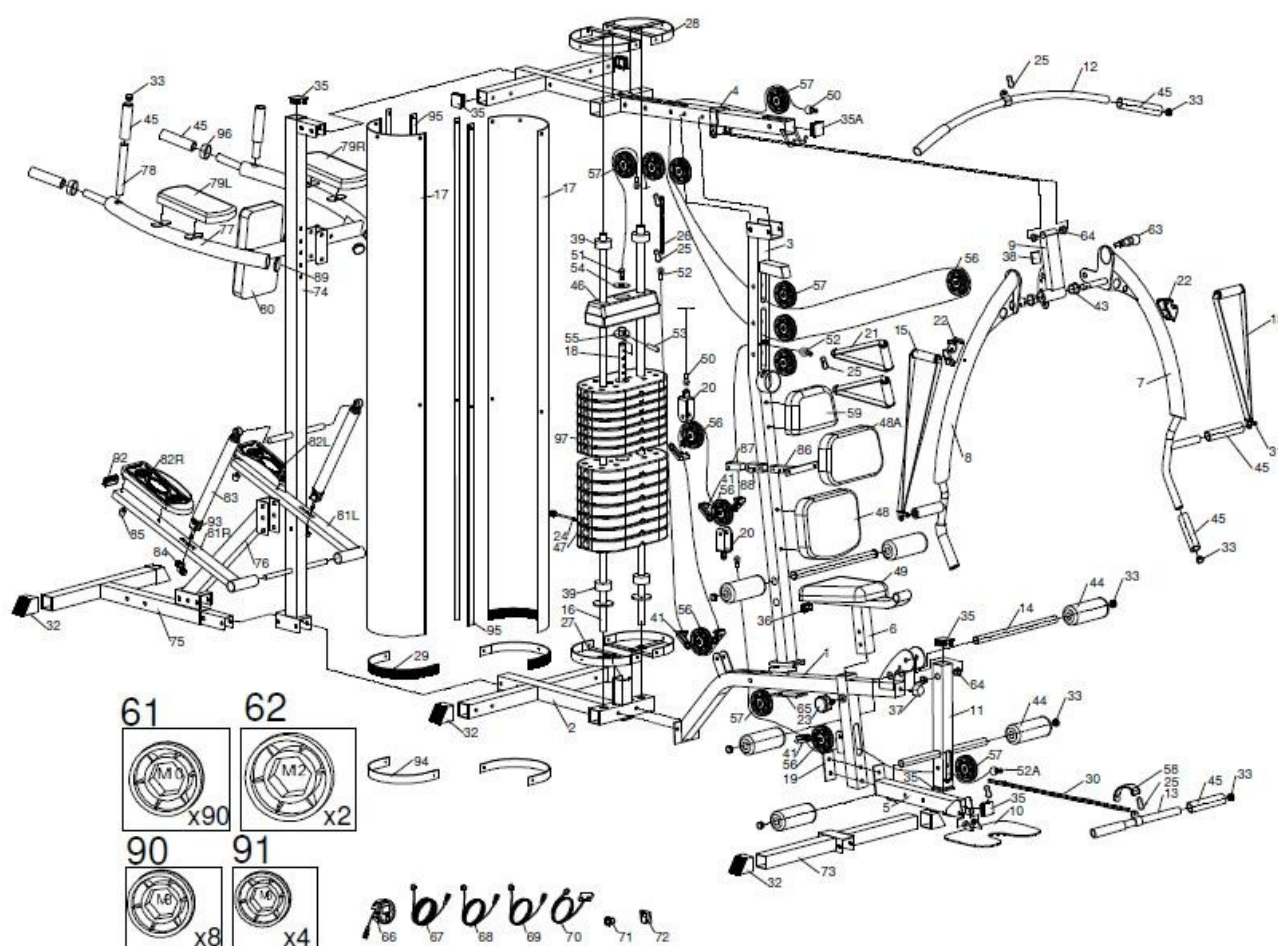
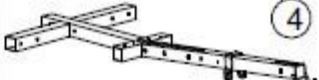
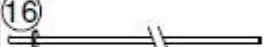
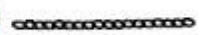


Иллюстрация 1:

①		x1		②		x1	④		x1		
				③					x1		
⑤		x1		⑥		x1		⑦		x1	
⑧		x1		⑨		x1		⑩		x1	
⑪		x1		⑫		x1		⑬		x1	
⑭		x2		⑮		x2		⑯		x2	
⑰						x2		⑱		x1	
⑲		x1		⑳		x2		㉑		x2	
㉔		x1		㉕		x6		㉖		x1	
㉗		x2		㉘		x2		㉚		x1	
㉛		x2		㉜		x2		㉞		x2	
㉝		x2		㉟		x1		㊱		x4	
④①		x1		④②		x7		④③		x7	
④④		x6		④⑥		x1		④⑦		x7	
④⑧		x1		④⑧A		x1		④⑨		x1	
⑤①		x1		⑤②		x1		⑤③		x1	
⑤②A		x1		⑤⑥		x5		⑤⑦		x9	

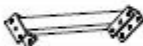
52A		x1		56		x5		57		x9	
58		x1		59		x1		61		x90	
62		x2		65		x1		66		x1	
68	 x1							97		x7	
73		x1		74						x1	
75		x1		77				80		x1	
76		x1		78		x2		79L		x1	
79F		x1		81L		x1		81F		x1	
82L		x1		82F		x1		83		x2	
85		x2		86		x1		90		x8	
91		x4		94		x2					

Иллюстрация 2:

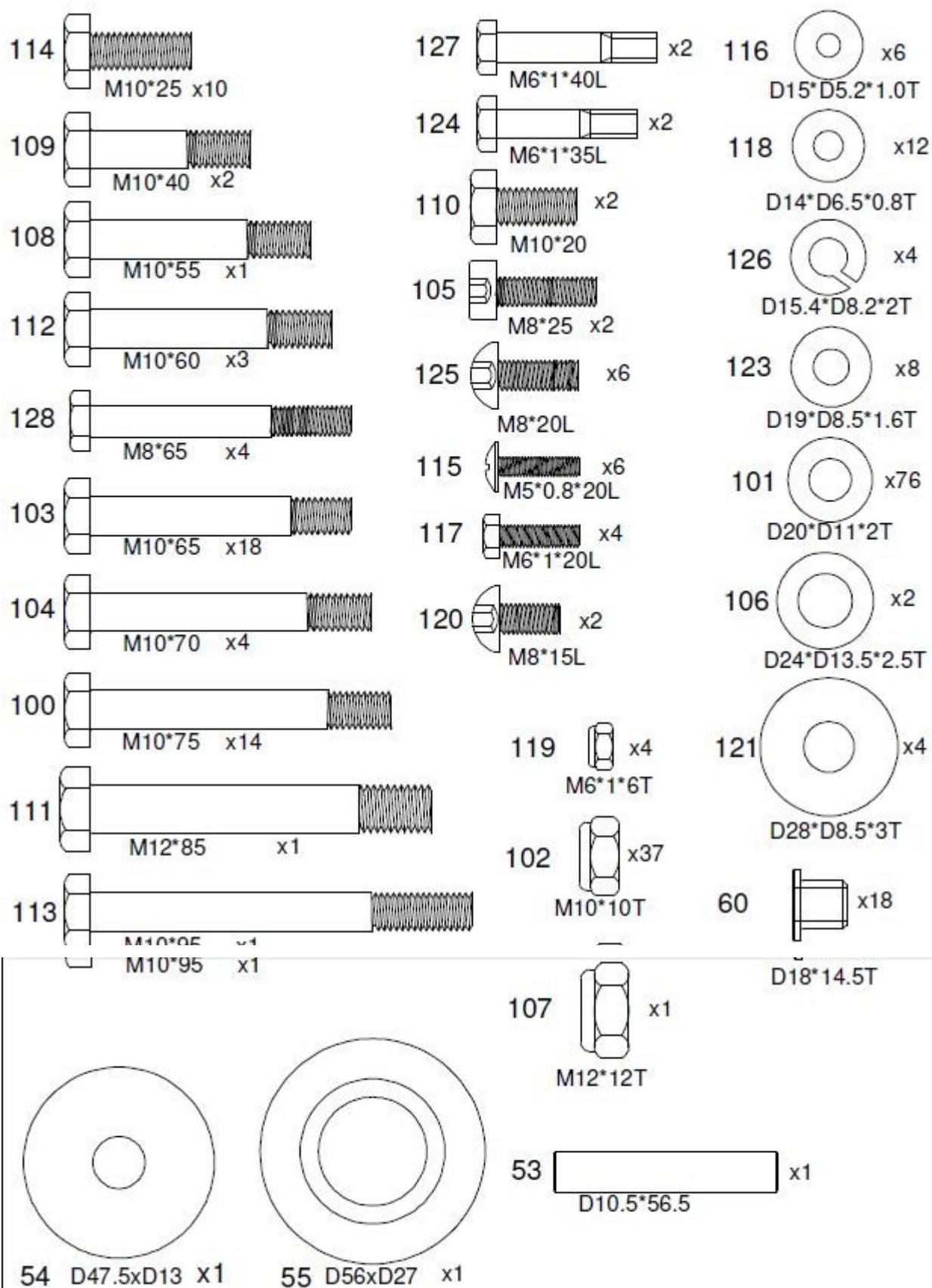
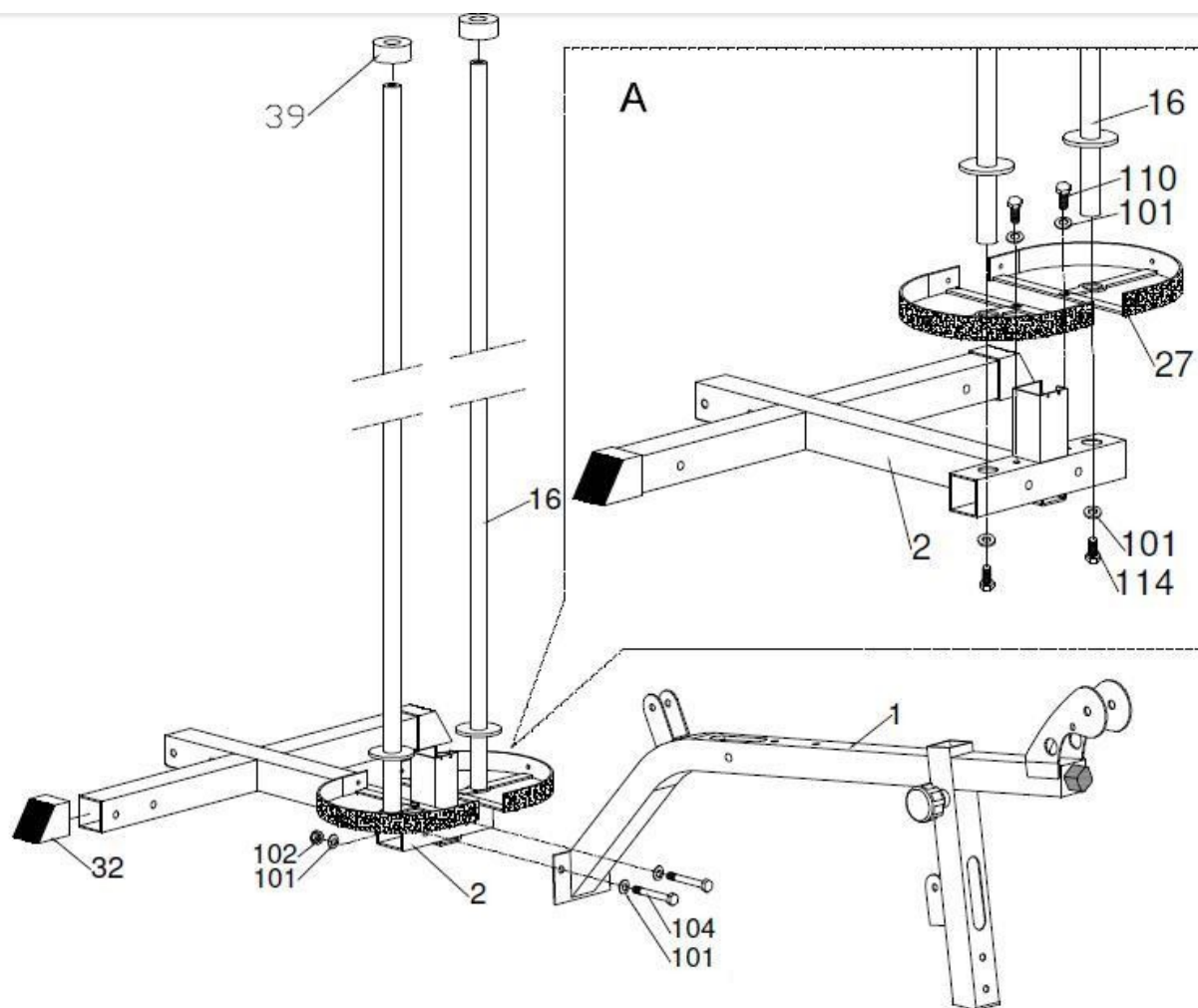
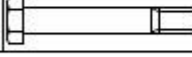


Иллюстрация 3:

Подготовка за сглобяване

Стъпка 1:

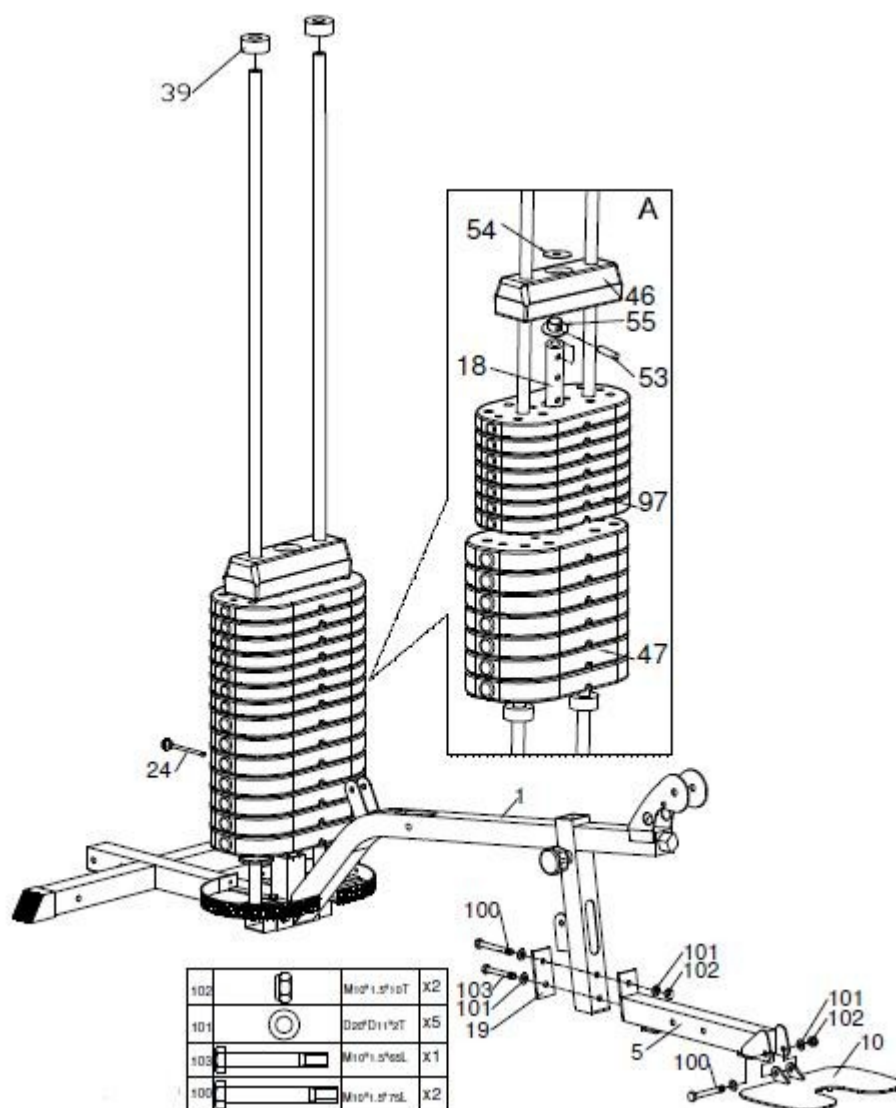


102		M10*1.5*10T	X2
101		D20*D11*2T	X8
110		M10*1.5*20L	X2
114		M10*1.5*25L	X2
104		M10*1.5*70L	X2

Илюстрация 4:

- 1) Свържете основната рамка (1), второетажната рамка (2) с плоски шайби (101), найлонови гайки (102) и винтови (104).
- 2) Свържете съединителите (27) и хромираните дръжки (16) с второетажната рамка (2) с плоски шайби (101), винт (110) и винтови (114) както е показано на фиг. 1.
- 3) Свържете тапите (32) с второетажната рамка (2).

Стъпка 2:



Илюстрация 5:

- 1) Прихванете долната плоча (47), със капака (97) и с другата плоча (46). Нанижете ги на хромираните дръжки (16), както е показано на фиг. 2.
- 2) Прихванете лоста за избор на тежест (55) и го закрепете със шпилката

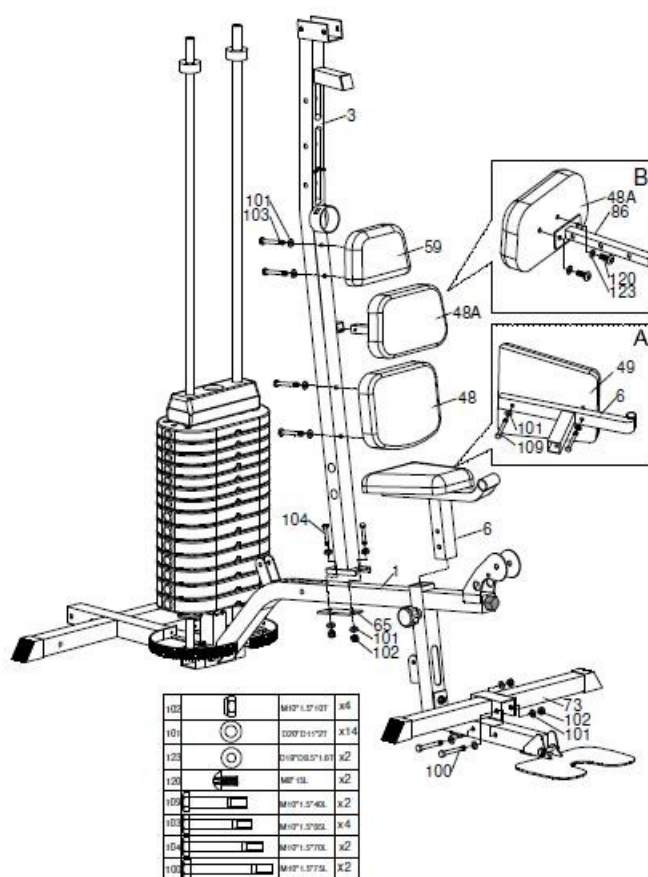
(53).

3) Прихванете рамката (5) към главната рамка (1) с помощта на скоба за закрепяне (19), плоски шайби (101), винт (103) и винтови (100), както и найлонова гайка (102).

4) Прихванете краката на плочата (10) с рамката (5), като използвате винт (100), плоски шайби (101), както и найлонова гайка (102).

5) Избирате тежестта с шпилката (24).

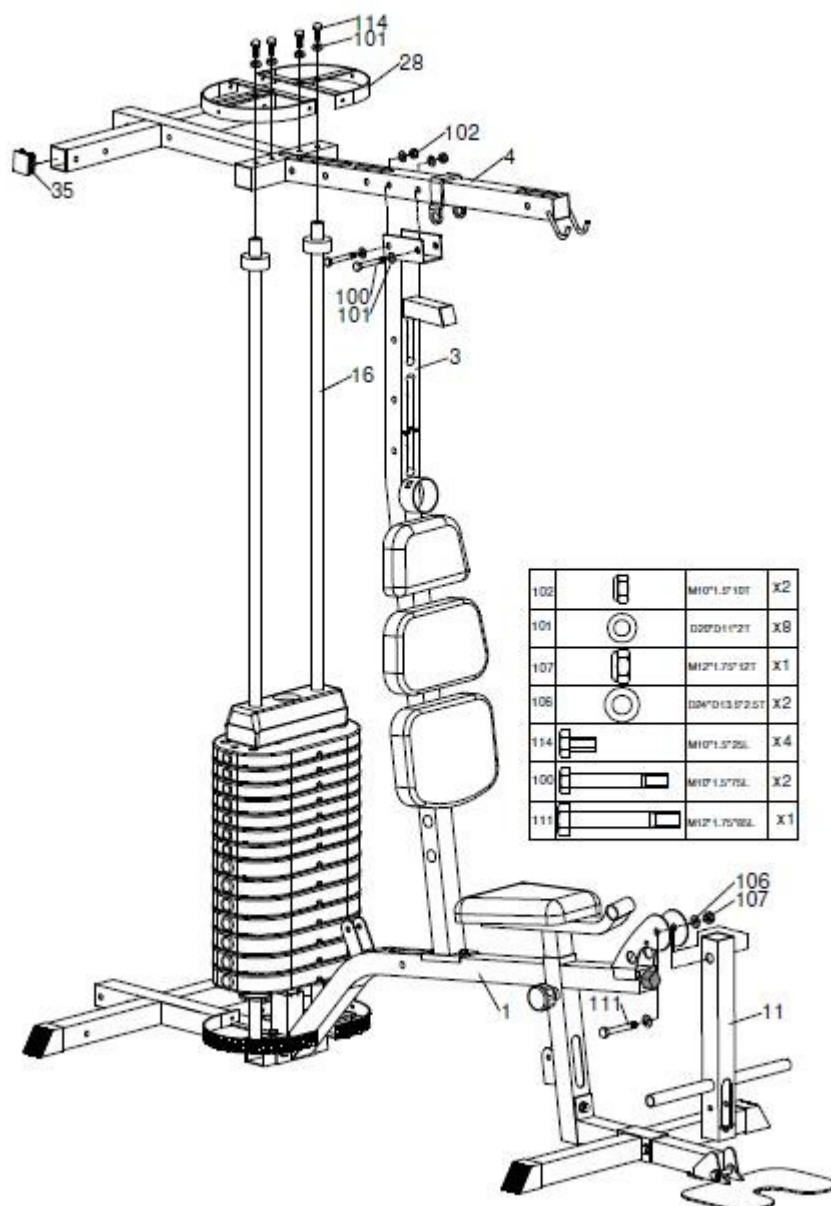
Стъпка 3:



Илюстрация 6:

- 1) Прихванете предната вертикална стойка (3) към основната (1) с помощта на скоба (65), плоски шайби (101), винт (104), както и найлонова гайка (102).
- 2) Прихванете седалката (49) към местата за сядане на стойката (6) с плоски шайби (101) и винтове (109), както е показано на фиг.3.
- 3) Прихванете плочите към гърба (48А) с подпори (86), като използвате винт (120) и плоски шайби (123), както е показано FIG2.
- 4) Прихванете основните плочи (59), към гърба (48А) с плоски шайби (101) и винт (103).
- 5) Прихванете стабилизатора (73) към рамката (5), като използвате винт (100), плоски шайби (101), както и найлонова гайка (102).

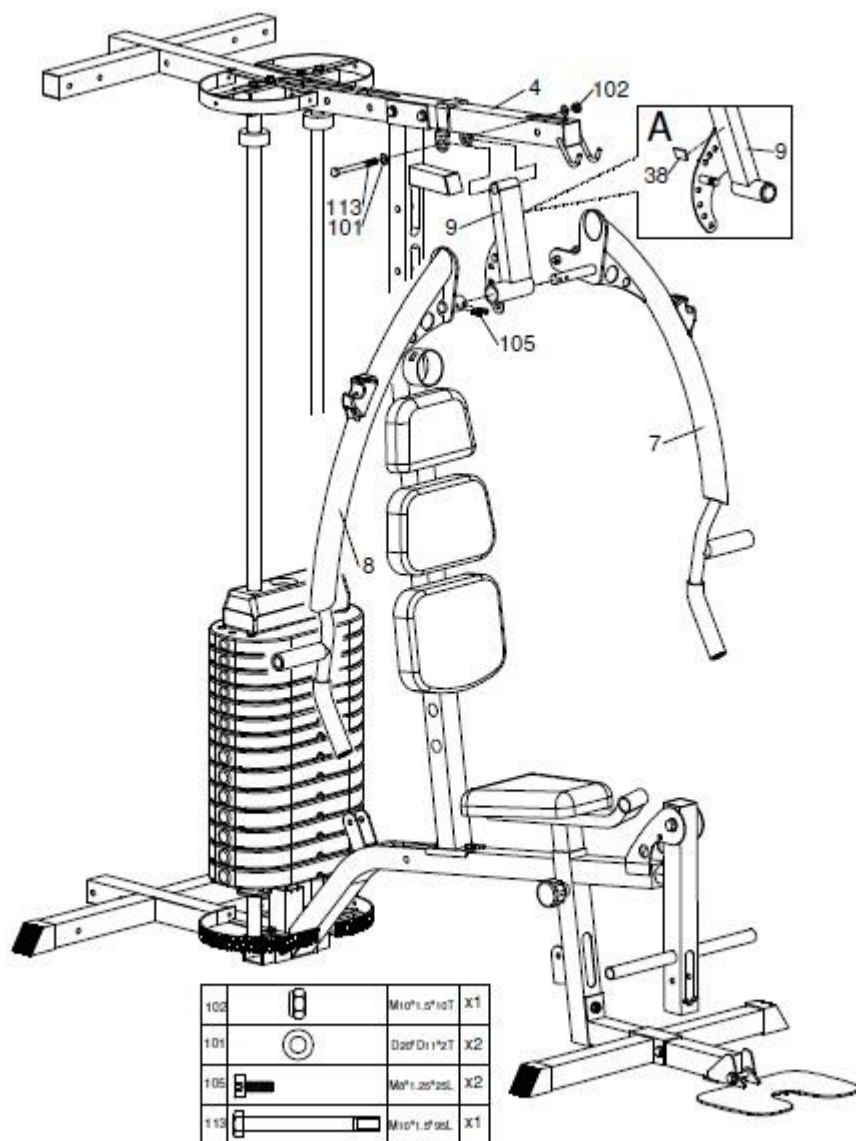
Стъпка 4:



Илюстрация 7:

- 1) Прихванете рамката (4) към хромираните държачи (16) и вертикалната стойка (3). Сложете тапата (35) на горната рамка (4).
- 2) Прихванете застопорителя на тежести (28) на върха на рамката.
- 3) Фиксирайте скобата (28), на рамка (4) към държачите (16) с плоски шайби (101) и винт (114).
- 4) Затегнете рамка (4) с помощта на винт (100), плоски шайби (101), както и найлонови гайки (102).
- 5) Прихванете рамка (11) към основната рамка (1) с плоски шайби (106), найлонови гайки (107) и винтове (111).

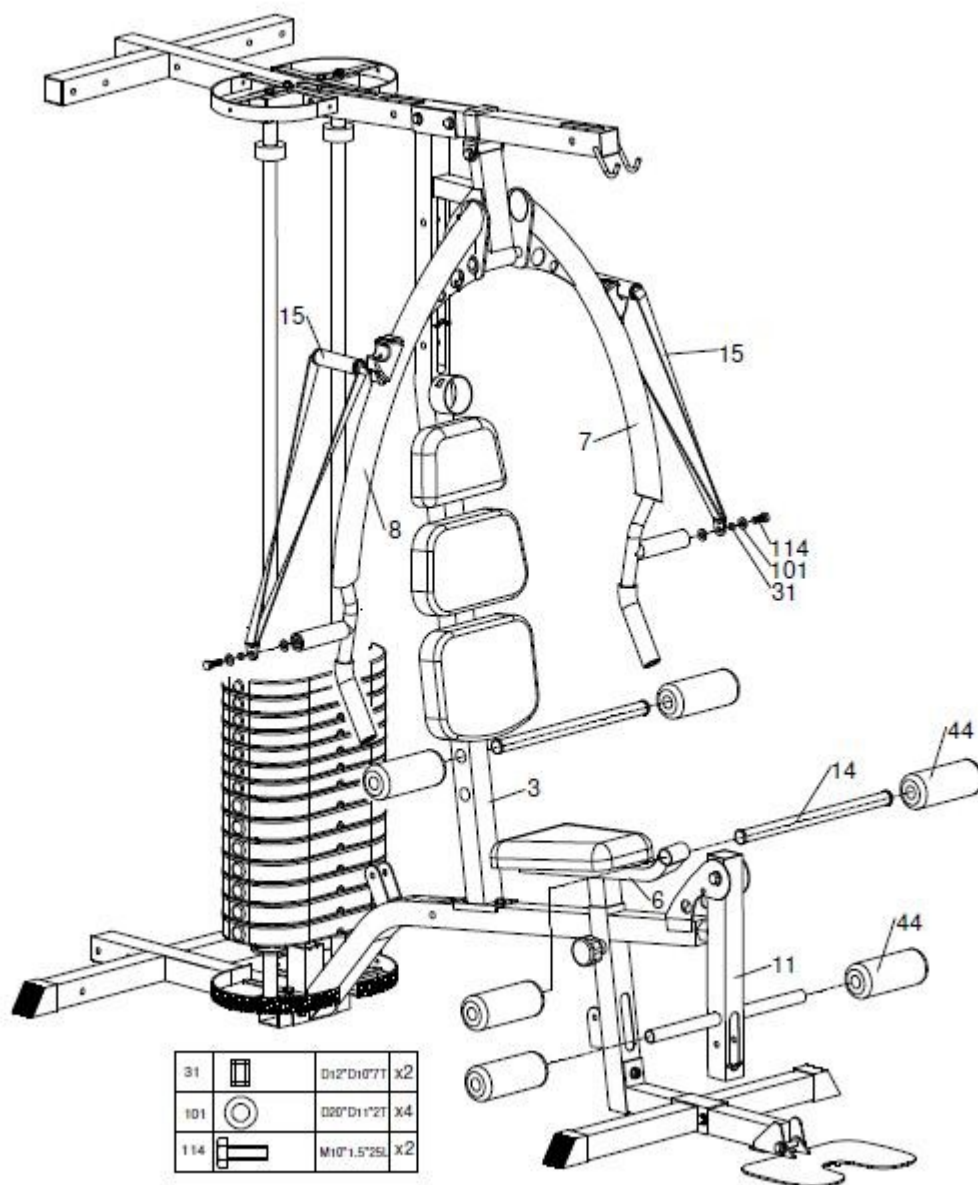
Стъпка 5:



Илюстрация 8:

- 1) Прихванете ръкохватките (9) към рамката (4) с плоски шайби (101), найлонови гайки (102) и винтове (113).
- 2) Ръкохватка лява за скрипец (7) и дясната за скрипец (8) прихванете към (9), като използвате винт (105).
- 3) сложете квадратния буфер (38) към (9), както е показано фиг.5

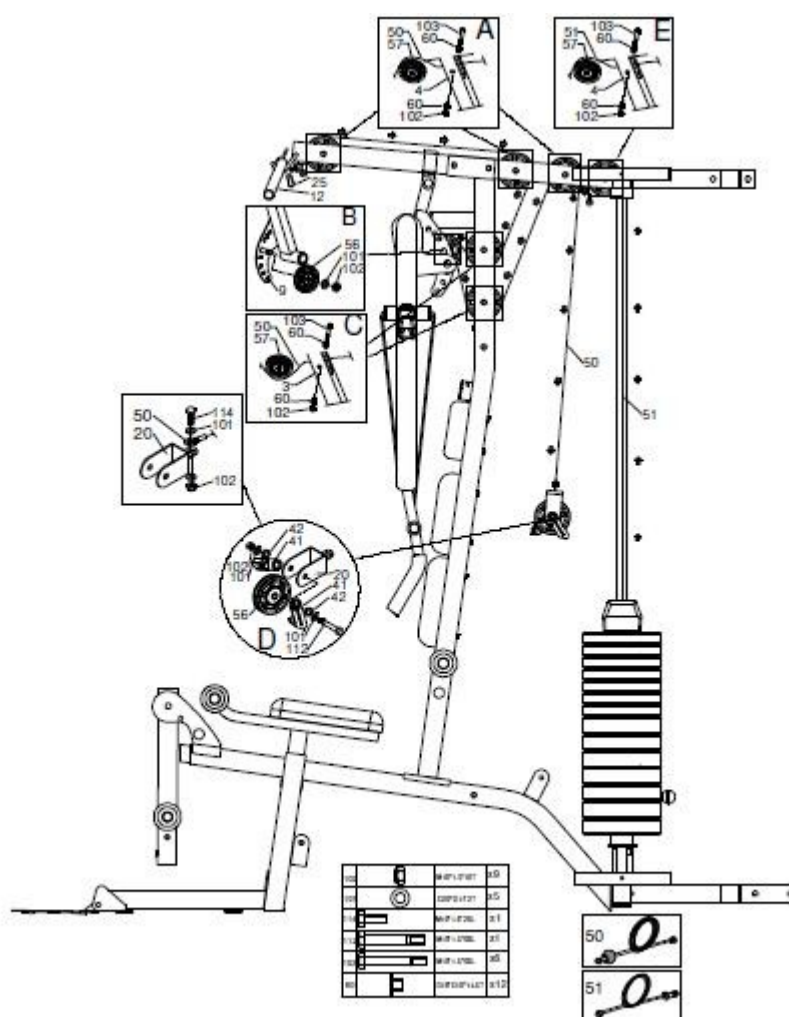
Стъпка 6:



Илюстрация 9:

- 1) Прихванете коланте (15) към ръкохватките на лява част на скрипеца (7) и към дясната (8) с шпилка (31), плоски шайби (101) и винт (114).
- 2) Сглобете оста на оста от пяна (14) към предната вертикална опора (3), опората на седалката (6) и удължителната тръба за краката (11). Монтирайте пяната (44) към оста на ролката от пяна (14).

Стъпка 7:



Илюстрация 10:

- 1) Прихванете плоската ролка (57) на горната рамка (4) с шпилка (60), винт (103), както и найлонова гайка (102), както е показано фиг.7.
- 2) Прихванете High Roller (56) в рамото на (9) с плоски шайби (101), както и найлонова гайка (102), както е показано фиг. 7.
- 3) Прихванете плоската ролка (57) към вертикалната стойка (3)
- 4) Прихванете High Roller (56) към (20) с ролка (41), пластмасов пръстен ролки (42), плоски шайби (101), както и найлонова гайка (102)
- 5) Прихванете кабел (III) (50), както е показано със стрелки. Прихванете края на кабел (III) (50) в ролка (20) с плоски шайби (101), найлонови гайки (102) и винт (114).
- 6) Прихванете горния лост (12) до горната рамка (4) с кука (25).
- 7) Прихванете плосък ролка (57) на горната рамка (4) с шпилка (60), винт (103), както и найлонова гайка (102).
- 8) Прихванете кабел (IV) (51), както е показано със стрелки.

Стъпка 8:

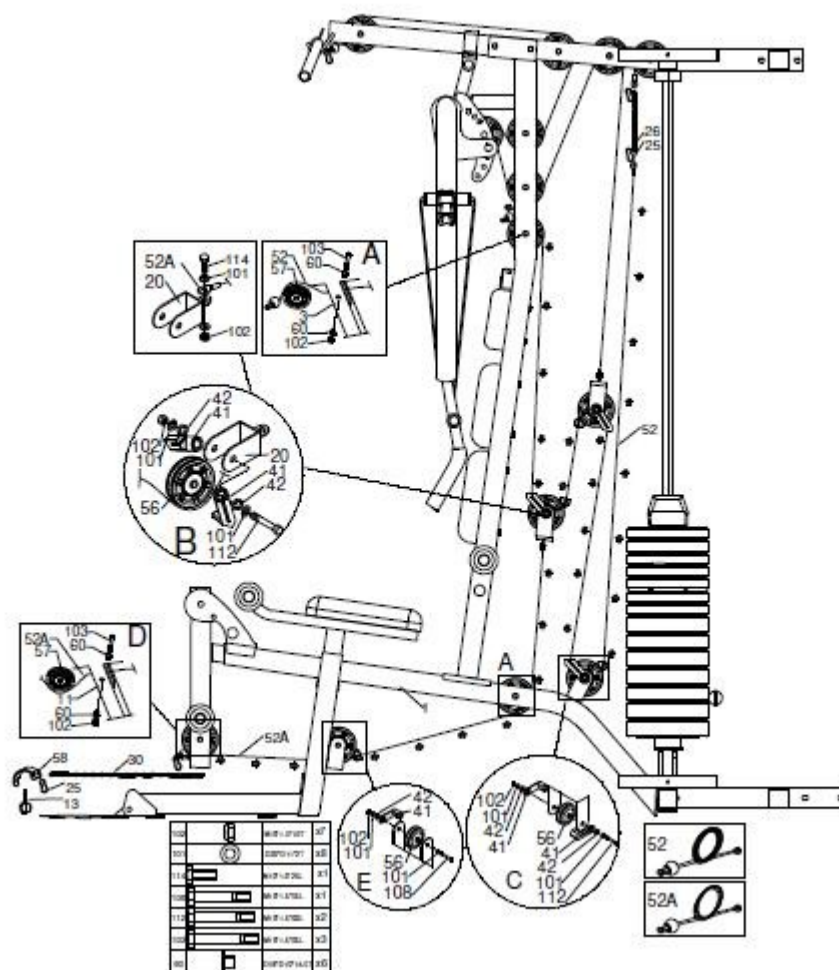
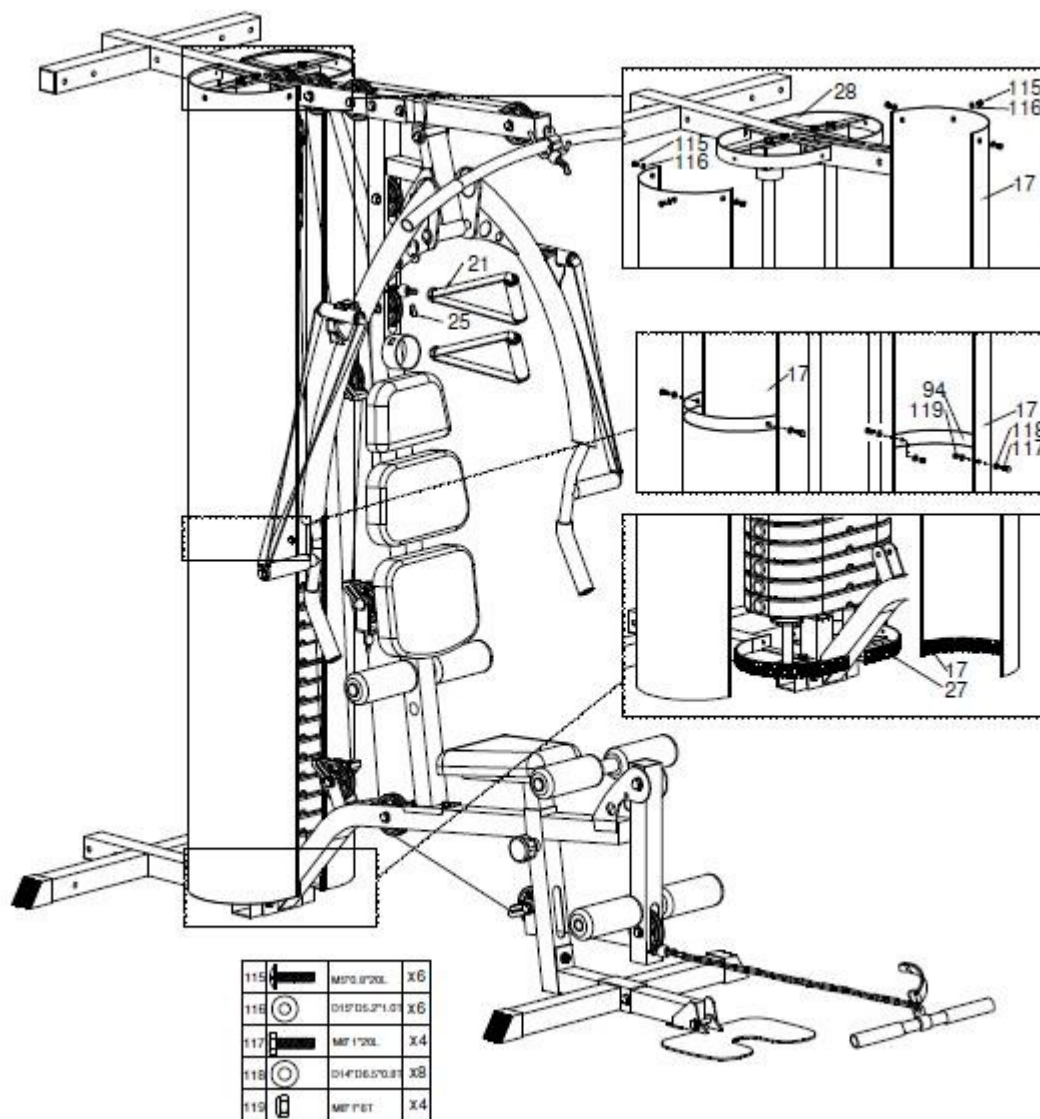


Иллюстрация 11:

- 1) Прихванете плоската ролка (57) към вертикалната стойка (3), с шпилка (60), винт (103), както и найлонова гайка (102)
- 2) Прихванете High Roller (56) към ролка (20) пластмасова ролка с пръстен (42), плоски шайби (101), винт (112), както и найлонова гайка (102)
- 3) Прихванете High Roller (56) в основната рамка (1)
- 4) Прихванете кабел (II) (52), както е показано със стрелки. Свържете кабела (52) към кабел (51) и кука (25).
- 5) Прихванете плоската ролка (57) към (11) с ръкав (60), винт (103), както и найлонова гайка (102).
- 6) Прихванете High Roller (56) в основната рамка (1) с ролка (41), пластмасов пръстен (42), плоски шайби (101), винт (108), както и найлонова гайка (102).
- 7) Прихванете кабел (52A), както е показано със стрелки.

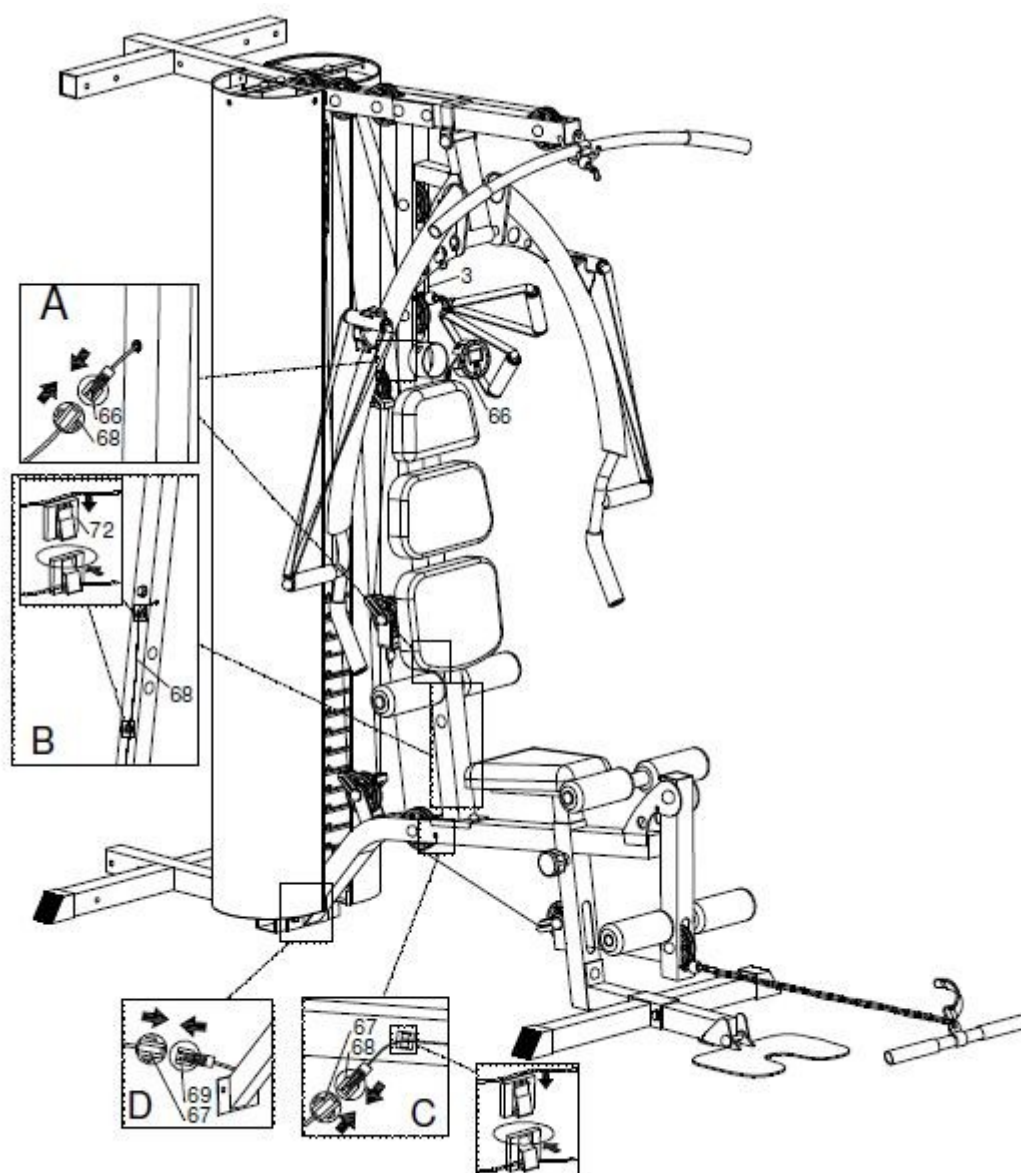
Стъпка 9:



Илюстрация 12:

- 1) Прихванете плоча (94) към (17), като използвате винт (117), плоски шайби (118), както и найлонова гайка (119).
- 2) Прихванете (17) до дъното застопоряващи теглото подпори (27), като използвате винт (115) и плоски шайби (116).

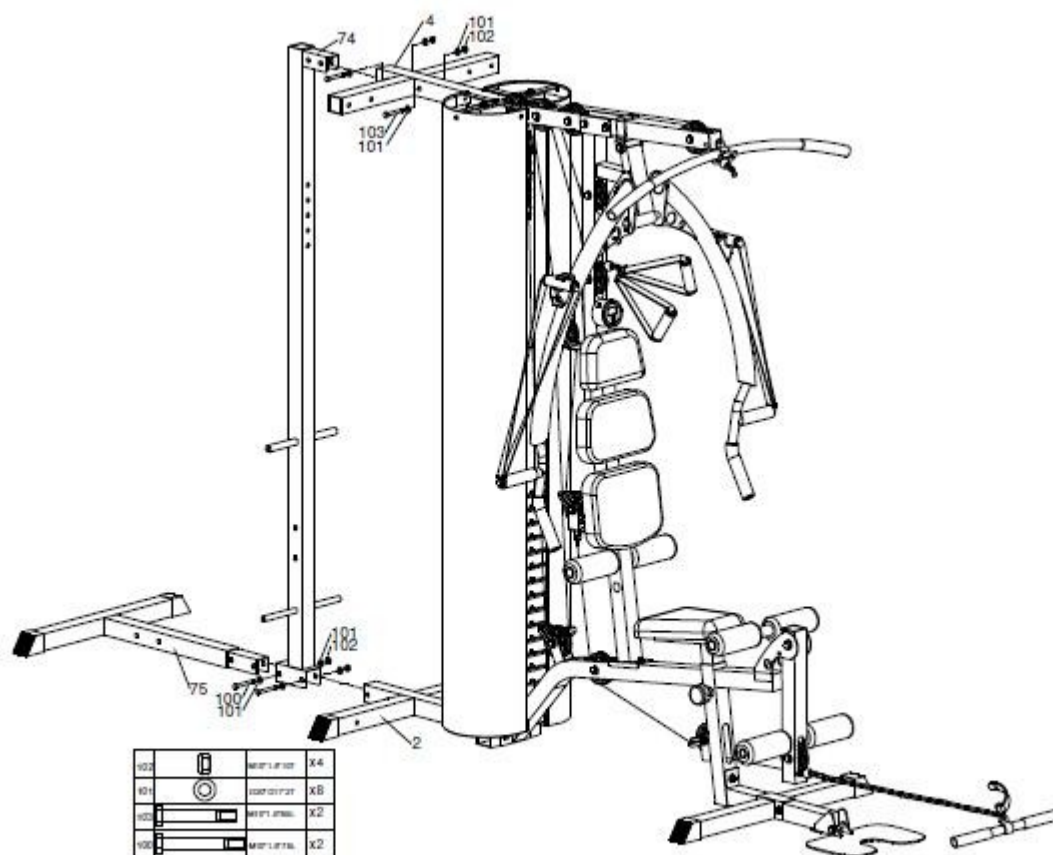
Стъпка 10:



Илюстрация 13:

- 1) Прихванете компютъра (66) към предната стойка (3).
- 2) Свържете кабел, който е приложен към компютъра (66)
- 3) Затегнете кабела на компютъра (68) към (72)

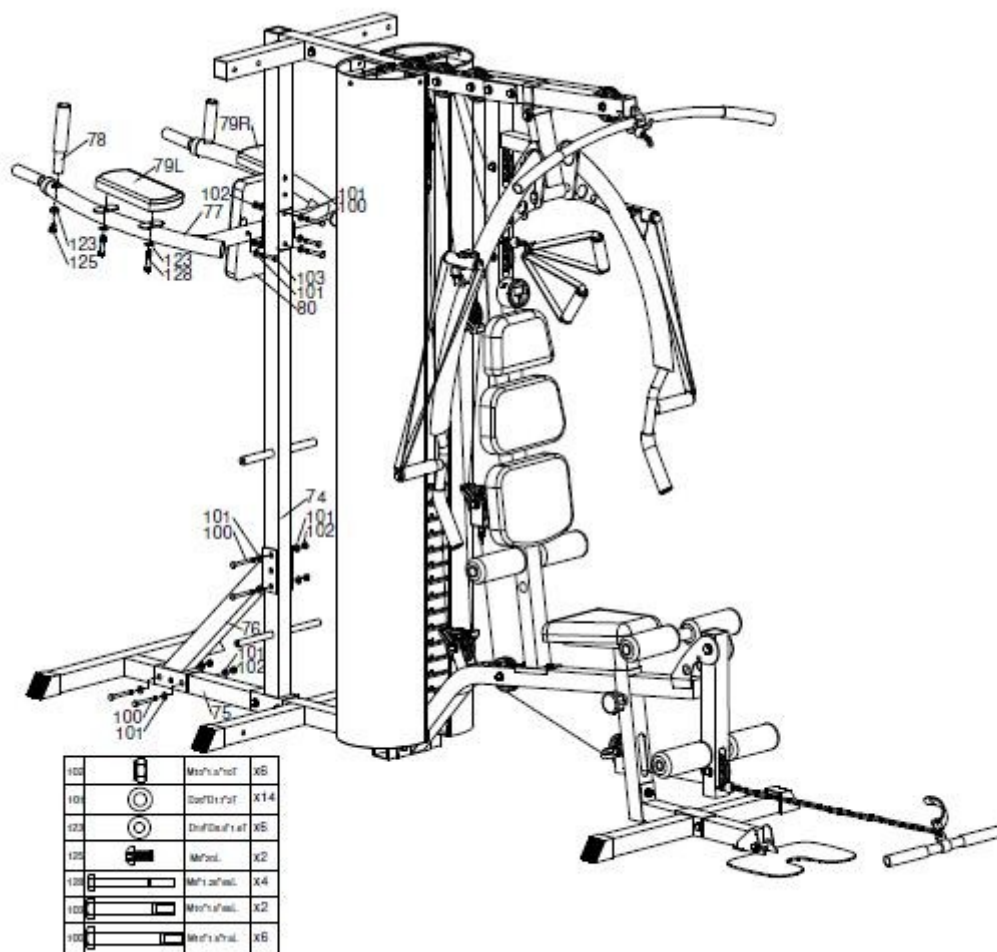
Стъпка 11:



Илюстрация 14:

- 1) Прихванете задната вертикална тръба (74) на горната рамка (4) с плоски шайби (101), найлонови гайки (102) и винт (103).
- 2) Прихванете задната рамка (75) в средата (2) и задни вертикални подпори (74), с плоски шайби (101), винт (100), както и найлонова гайка (102).

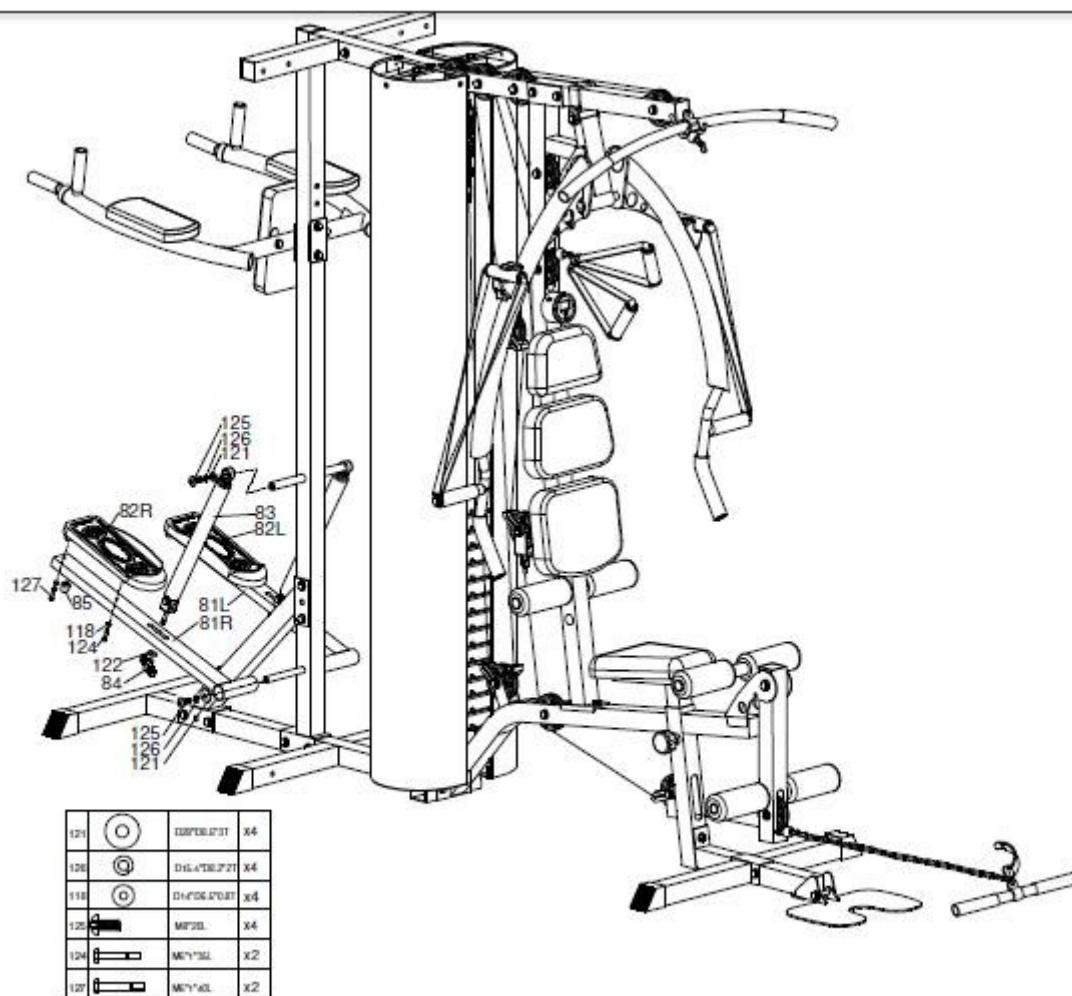
Стъпка 12:



Илюстрация 15:

- 1) Прихванете подложката (77) към задните вертикални подпори (74), като използвате винт (100), плоски шайби (101), найлонова гайка (102).
- 2) Прихванете успоредно (80) подпори в подложка на облегалката (77) с плоски шайби (101) и винт (103).
- 3) Прихванете подложките за левия лакът (79L) и десия лакът (79R)

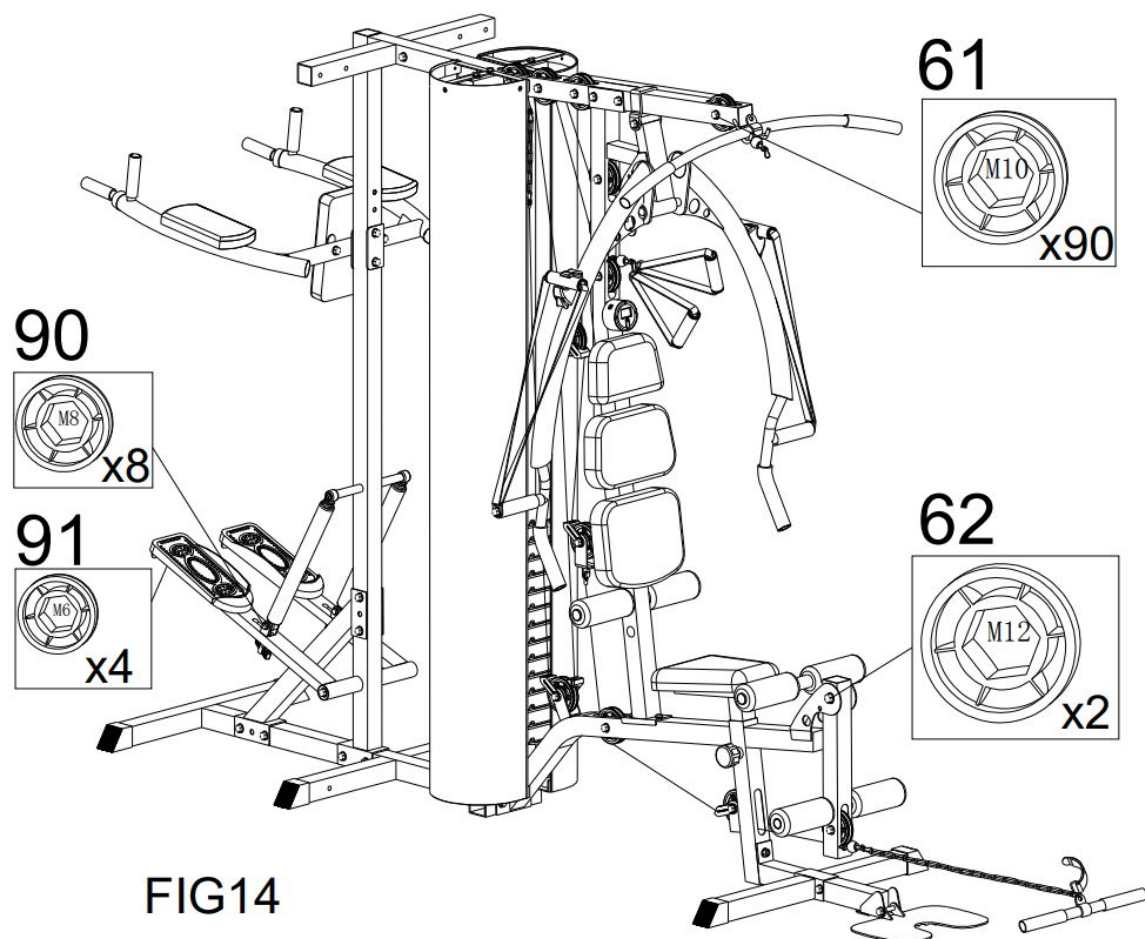
Стъпка 13:



Илюстрация 16:

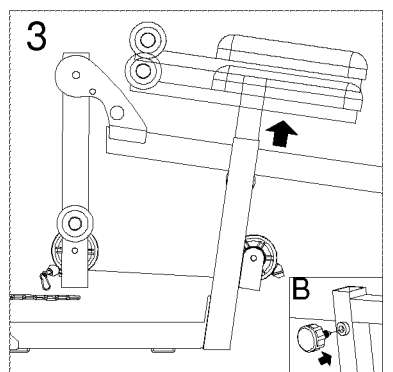
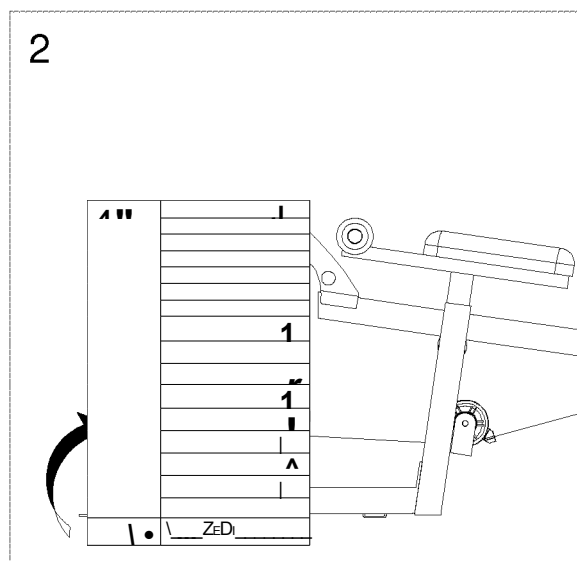
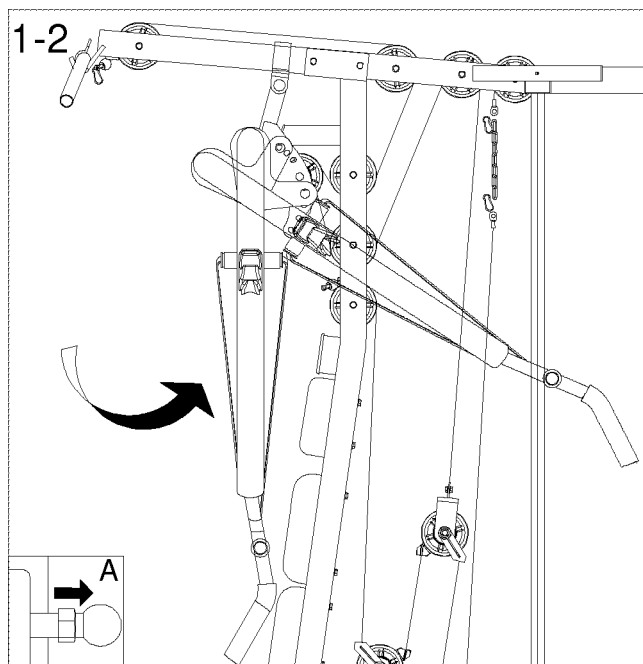
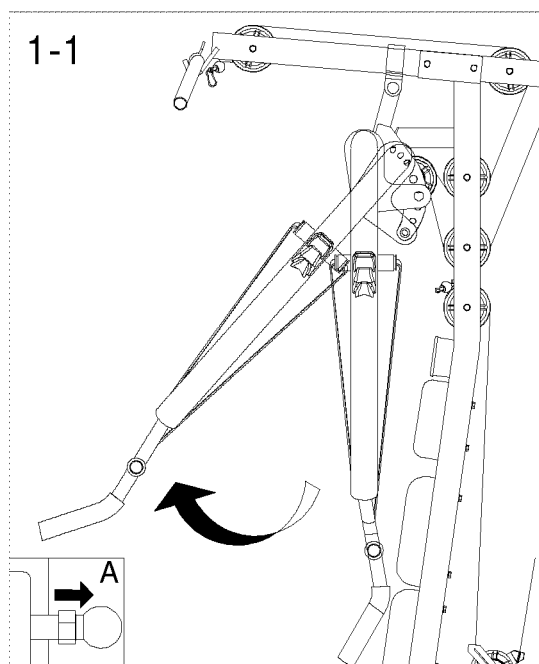
- 1) Прихванете левия (81L) и десния педал (81R) към задните вертикални подпори (74), с плоски шайби (121), винт (125) и пружинни шайби (126).
- 2) Прихванете хидравличния цилиндър (83) към задните вертикални подпори (74), с плоски шайби (121), винт (125) и пружинни шайби (126).
- 3) Прихванете левия (82L) и десния педал (82R)

Стъпка 14



Сглобете винтовата капачка (61&62&90&91) към винтовете.

Бележки



1) Потребителят може да тегли ръкохватката напред и назад, както е показано на фигура 1-1 и 1-2

2) височината на седалката следва да бъдат определени чрез завъртане на винт, както е показано на фигура B.

1. Подгръващи упражнения:

Използвайки този уред можете да получите по-добър баланс и форма на мускулите.

Диетата ще ви помогне да намалите теглото си. Първо се загрява с упражнения.

Това позволява на кръвта да протича правилно в организма. Намалява се възможността за спазми и болки в мускулите.

Упражняването на страничната коремна мускулатура, прасци и бедра е задължително преди тренировка.



2. Физически упражнения

Упражнения, кои се правят с усилие. С редовни упражнения, краката стават по-гъвкави.

Упражнението е ефикасно, ако се увеличи сърдечната честота до нивата както е показано на снимката.

Това трябва да стане най-малко за 12 минути, а най-доброто време е около 15-20 минути.

3. Упражнения за Отдых

Тези упражнения ще позволят на сърдечно-съдовата система, да се успокои. Това е основно загряващо упражнение - т.е. намалява, стреса и темпото в продължение на 5 минути. Не

забравяйте, че физическите упражнения се извършват бавно и без болка. С течение на времето се увеличва темпото и тежестта. Препоръчваме тренировка 3 пъти седмично.

За оформянето на мускулите и увеличаване на тежестта. Релаксиращите упражнения се провеждат така или иначе, само в края на тренировката.

Колкото по-дълго и по-трудно се тренира, толкова повече калории се изгарят.

РАБОТА

1. Когато батерията е инсталирана, на дисплея ще покажат всички графики за секунди, а след това функция на времето (CAS).
2. Ако батерията е повече от 256 секунди на празен ход, конзолата автоматично се изключва (STOP).
- 3 Натиснете MODE по време на упражнения за да изберете желаните функции.
 - 3.1 Функции на дисплея: (1 Windows)
TIME COUNT CALORIES TTL COUN SCAN
 - 3.2 Функции на дисплея, които следват един след друг: (2 Windows)
TIME COUNT CALORIES TTL COUNT SCAN
 - 3.3 Когато натиснете този ключ и задържите две секунди изтрива всички стойности (с изключение на TTL).

Гаранционна карта

Продавач на този продукт предоставя следните гаранции:

А. гаранция на рамката, изработена от стомана, за първият собственик е 60 месеца, считано от датата на закупуване на клиента.

Б. гаранция за компютъра е 12 месеца, считано от датата на закупуване на клиента.

В. Гаранцията на другите части е 12 месеца, считано от датата на закупуване на клиента.

Не се отнася за дефекти в резултат на:

Б. неправилен ремонт на продукта, неправилна инсталация, недостатъчно затягане на педалите и дръжките на

В. неправилна поддръжка

Г. механични повреди

Д. износени части по време на нормална употреба (като гума и пластмасови части, движещи се механизми и т.н.)

Е. природни бедствия

Ж. непрофесионални интервенции

З. неправилно боравене или неправилно разположение, поради ниски или високи температури, излагане на вода и несъразмерно въздействие, умишлено изменен вид, форма или размер

Забележка:

1. При упражнения придружени от звукови ефекти, които идват от уреда не може да бъде предмет на жалбата. Това явление може да се отстрани чрез рутинна поддръжка.

2. По време на гаранцията се отстраняват повреди на продукта, причинени от производствени дефекти или дефектни материали.

3. Претенции могат да се изпращат писмено, като точно се опишат дефектите, както и доказателство за потвърждаване покупката.

4. Гаранцията може да бъде приложена само от производителя или организацията от която продуктът е закупен.

5. Гаранцията е валидна само при организацията от която е закупен продуктът при представяне на касова бележка и гаранционна карта

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

e-mail: office@yakobg.com

www.insportline.bg www.yakobg.com