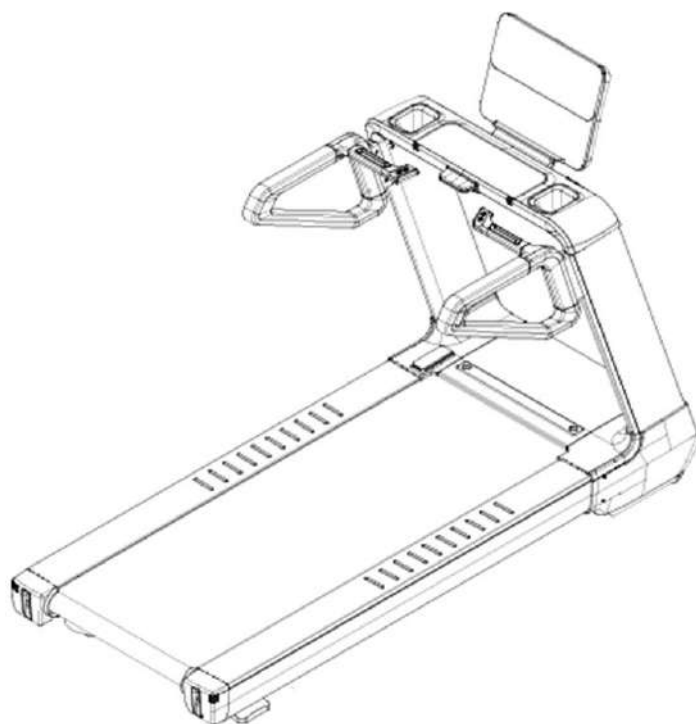




РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА – БГ
IN 26293 Бягаща пътека inSPORTline Gardian G10



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
СГЛОБЯВАНЕ.....	4
СПЕЦИФИКАЦИИ.....	9
КОНЗОЛА.....	9
ФУНКЦИИ.....	9
БУТОНИ.....	10
ПРОГРАМИ.....	11
ПОДДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ.....	13
РЕДОВНА ПРОВЕРКА.....	14
БЕЗОПАСНА ТРЕНИРОВКА.....	14
ПРЕДИ ЗАПОЧВАНЕ НА ТРЕНИРОВКА.....	15
ФАЗА ЗАГРЯВАНЕ.....	15
СЪХРАНЕНИЕ.....	16
ВАЖНИ СЪОБЩЕНИЯ.....	16
НАСТРОЙКА НА БЯГАЩА ЛЕНТА.....	17
СМАЗВАНЕ.....	17
СПИСЪК НА ЧАСТИ.....	18
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНА СРЕДА.....	20
ЧЕРТЕЖ.....	21
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ.....	22

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

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- " Моля, прочетете ръководството преди употреба и го запазете за бъдещи справки.
- " Закачете предпазния ключ към облеклото или колана си, преди да започнете тренировката.
- " По време на упражнението движете ръцете си естествено, право напред. Не гледайте надолу към краката си. Само един човек има право да тренира на бягащата пътека.
- „Винаги регулирайте скоростта постепенно, не прекалено рязко.
- " В случай на опасност натиснете аварийния бутон или издърпайте предпазния ключ.
- " Слизайте от бягащата пътека, когато е напълно спряла.
- " Следвайте всички инструкции за сглобяване. Сглобяването може да се извършва само от възрастен.
- " Пазете от деца и домашни любимци. Не оставяйте деца без надзор или близо до уреда. Уредът е предназначен само за възрастни.
- " Консултирайте се с вашия лекар, преди да започнете тренировъчна програма. Това е особено важно, ако имате някакви медицински проблеми, подлагате се на лечение или имате високо кръвно налягане.
- " Редовно проверявайте всички винтове и гайки. Те трябва да са стегнати. Редовно проверявайте цялото устройство за повреда или износване. Не използвайте повредени или износени устройства.
- " Редовно проверявайте лентата за бягане за повреди или износване. Ако се появят остри ръбове, спрете да използвате лентата.
- " Поставете бягащата пътека само върху равна, суха и чиста повърхност. Поддържайте безопасно разстояние около уреда 0,6 m. Не използвайте продукта във влажна среда. Не поставяйте бягащата пътека върху дебел килим, който може да блокира вентилацията.
- " Ако захранващият кабел е повреден, не го използвайте, а купете нов от оторизиран търговец.
- „Пазете от влага и вода.
- " Инсталирайте така, че устройството да не блокира достъпа до електрическия контакт.
- „Не използвайте аерозолни спрейове в стаята.
- " Не отстранявайте защитния капак, докато устройството работи. Ако е необходима поддръжка, устройството първо трябва да бъде изключено от източника на захранване.
- " Винаги носете подходящо спортно облекло. Избягвайте широки дрехи, които могат лесно да се закачат. Винаги носете спортни обувки с гумени подметки.
- " Не стартирайте бягащата пътека, докато стоите върху нея. След като я включите, може да има кратко забавяне, преди лентата да започне да се движи. Застанете върху пластмасовите странични части, преди да стартирате лентата.
- „ Не тренирайте 40 минути след хранене.
- „Първо загрейте мускулите си с подходящи упражнения, за да намалите риска от спазми.
- " Не поставяйте чужди предмети.
- " Извършвайте поддръжка редовно според ръководството, за да удължите живота на продукта.
- " Не правете неоторизирани модификации на устройството.
- " Ако това е първата ви тренировка, дръжте здраво ръкохватките, докато свикнете с оборудването.

" В случай на повреда или неизправност, незабавно спрете тренировката. Ако бягащата пътека внезапно промени скоростта рязко, издърпайте предпазния ключ и спрете тренировката.

" Включете уреда само след като е напълно и правилно сглобен. Капакът на двигателя също трябва да бъде затворен. Използвайте само заземен защитен електрически контакт. За по-голяма безопасност препоръчваме да използвате предпазител от пренапрежение.

" Когато уредът не се използва, той не трябва да се включва в контакта и предпазният ключ трябва да бъде изваден.

" Никоя част от устройството не трябва да пречи на използването му.

" Не използвайте продукта на открито.

" Не излагайте устройството на пряка слънчева светлина.

" Не поставяйте бягащата пътека на място с висока влажност (близо до басейни, сауни и др.)

" Непрекъснатото действие не трябва да надвишава 2 часа.

" Когато бягащата пътека не се използва, извадете предпазния ключ, за да предотвратите неправилна употреба на уреда.

" Работна температура: 5–40 °C

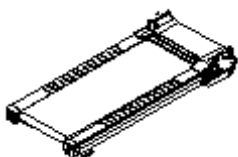
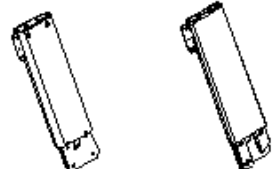
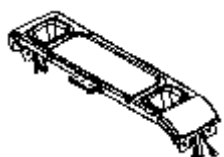
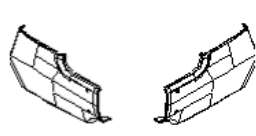
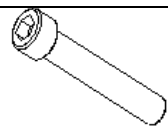
" Товароносимост: 180 кг

" Категория: SB за търговска употреба

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТ: Не използвайте сензорите за пулс на ръкохватката при скорости над 14 км/ч.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системата за следене на пулса може да не е точна. Превисеното трениране може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако почувствате гадене, незабавно спрете да тренирате!

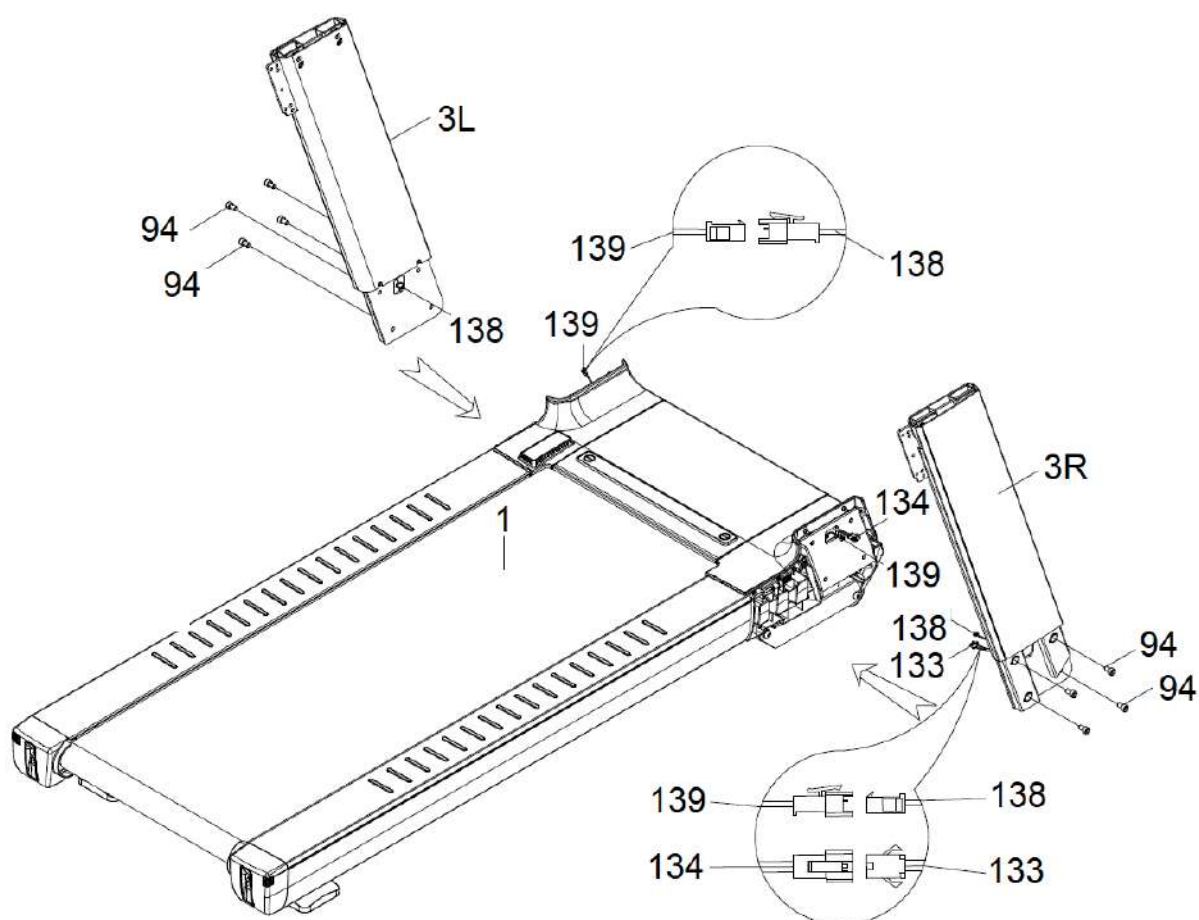
СГЛОБЯВАНЕ

			
1. Основна рамка	3. L/R колона	4. Основа на конзола	5. Държач на конзола
			
7. L/R дръжка	36. L/R капак на дръжката	40. L/R странични капаци	68. Ключ #5
			
69. Ключ #6	70. Ключ #8	71. Ключ	72. Ключ 17-22
			
73. Гаечен ключ	89. Винт M6x20	90. Винт M8x25	94. Винт M8x15

			
109. Винт BT4.0x15L	141. Кабел	160. Капачка	162. Винт M8x15
			
170. Конзола			

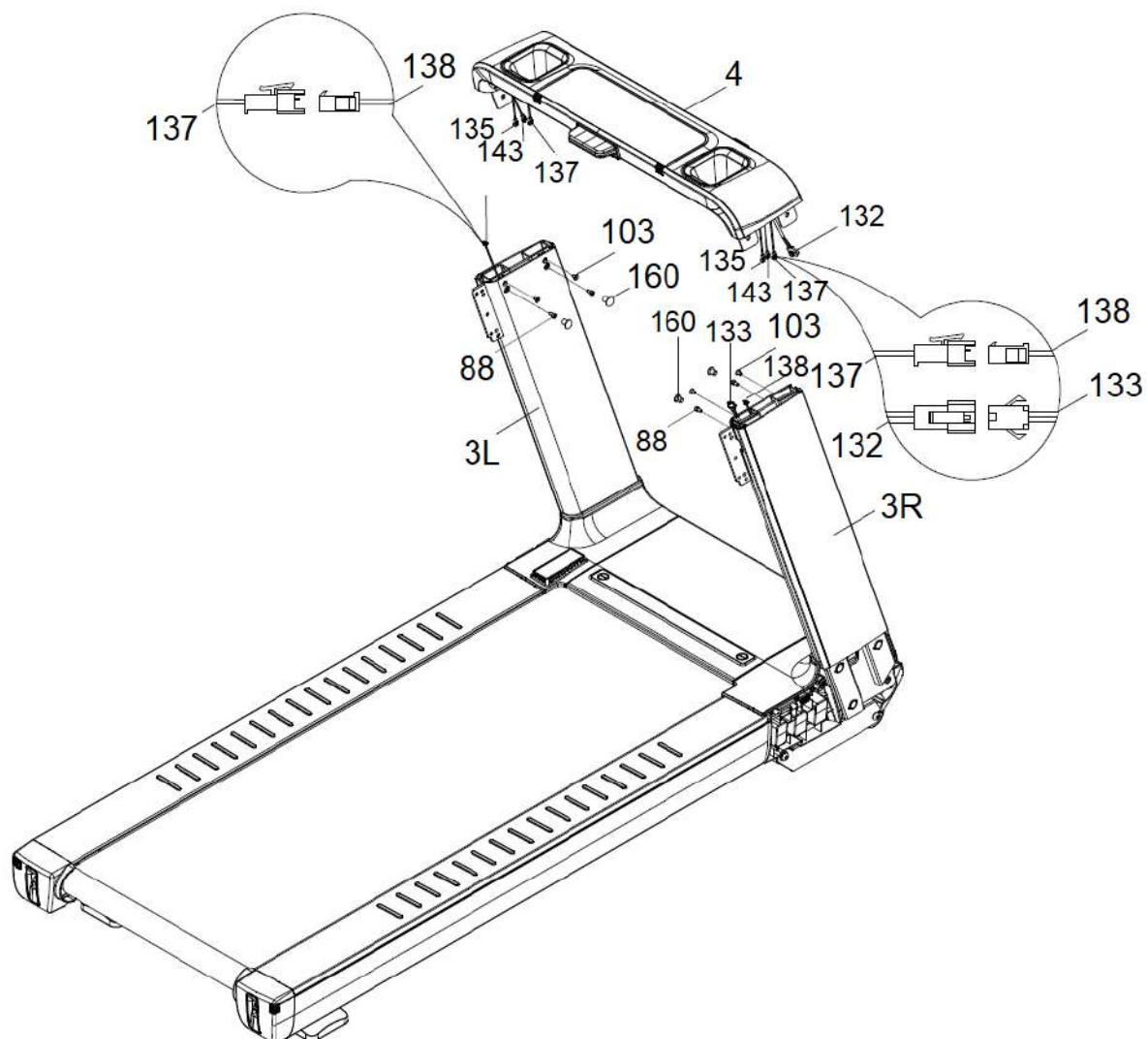
Стъпка 1

Прикрепете стойките (3 L/R) към основната рамка (1) с помощта на винтове M10x15 (94). Свържете кабелите (138 и 139) от лявата страна. Свържете кабелите (138 и 134) от дясната страна.



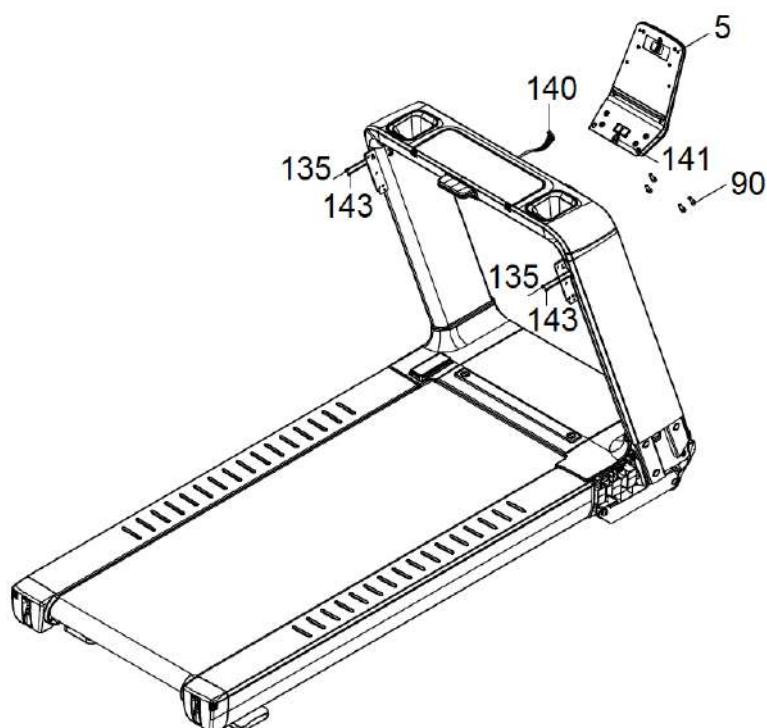
Стъпка 2

Свържете кабелите, идващи от стойките (3 L/R) към кабелите, идващи от основата на конзола (4). Прикрепете основата на конзола (4) към стойките (3 L/R) с помощта на 4x M6x10 винт (103), 4x M6x10 винт (88) и след това прикрепете капачките (160).



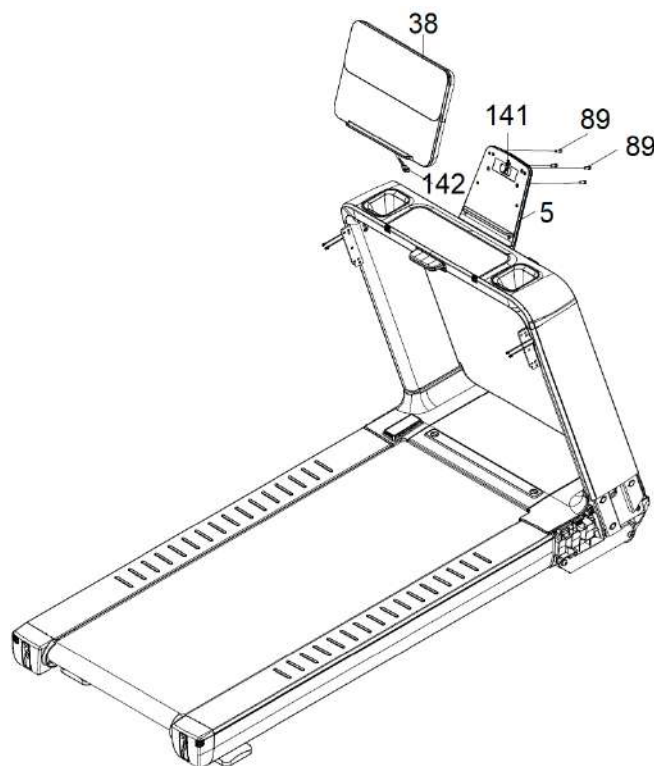
Стъпка 3

Свържете кабелния сн (141) от държача (5) към кабела (140), идващ от основата (4). Прикрепете държача (5) към основата (4) с помощта на 4x M8x25 винт (90). Издърпайте кабелите (135 и 143) от стойките.



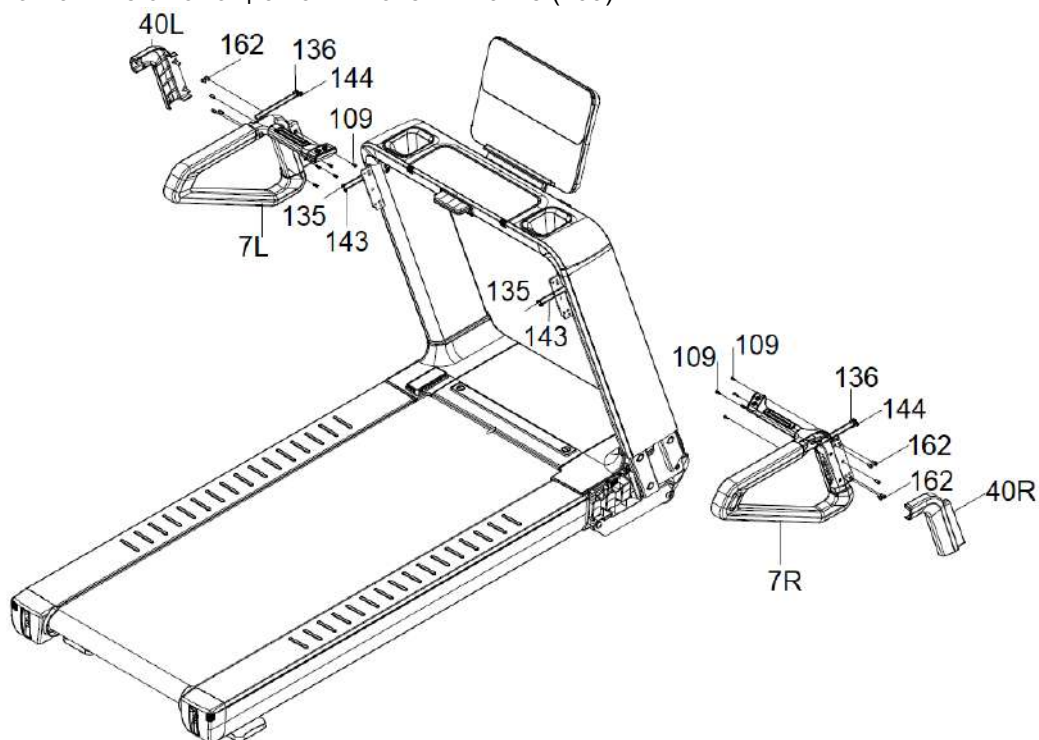
Стъпка 4

Свържете кабела (142) от конзолата (38) с кабела (141) от държача на конзолата (5). Прикрепете конзолата (38) към държача на конзолата (5) с помощта на 4x M6x20 винта (89).



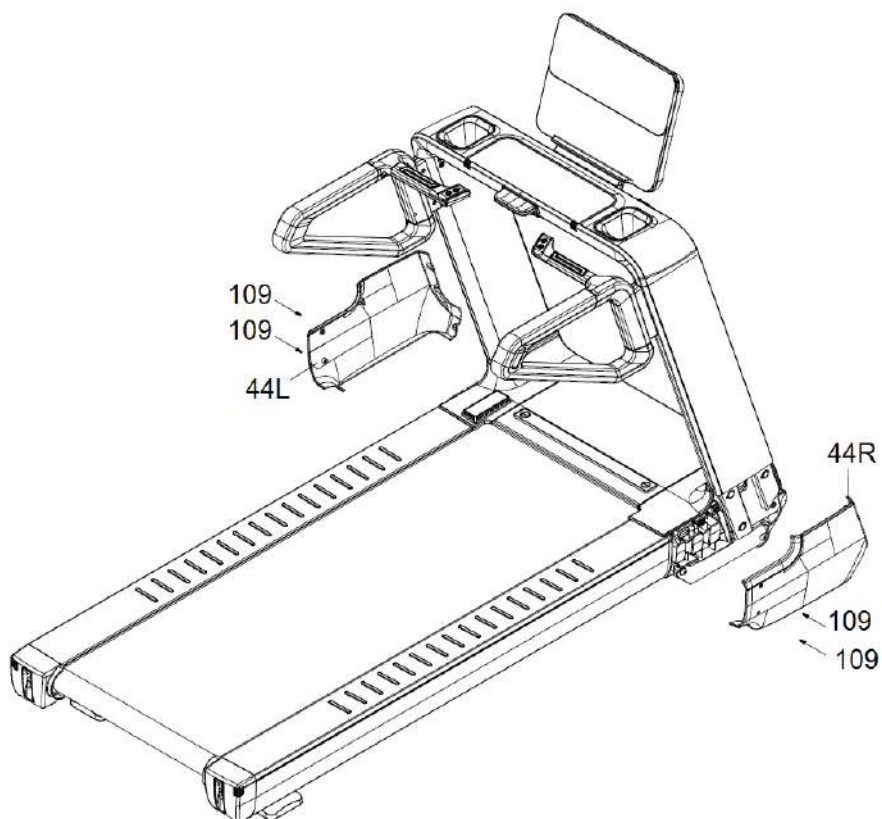
Стъпка 5

Свържете кабелите (135 и 143) от стойките към кабелите (136 и 144) от ръкохватките (7). Прикрепете ръкохватките (7) към стойките с помощта на 5x M8x15 винт (162). След това прикрепете капаците (40) към ръкохватките с помощта на винтове BT4.0x15 (109).



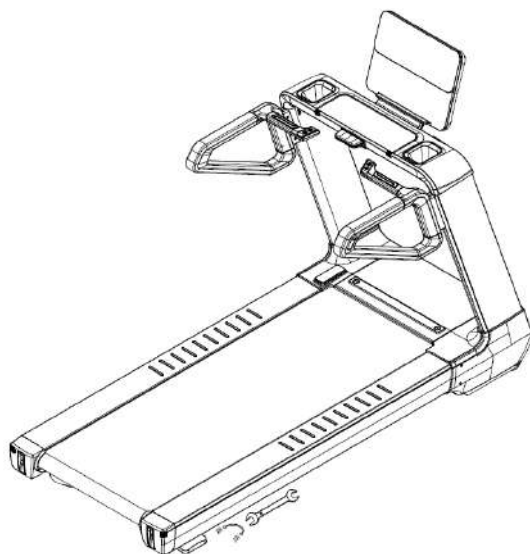
Стъпка 6

Прикрепете страничните капази (44) с помощта на винтове BT 4.0x15 (109).



Стъпка

Нивелирайте.



СПЕЦИФИКАЦИИ

Размери	2055x870x1500 mm	Скорост	0,8 – 20 km/h
Наклон	0–18 %	Двигател	6,0 HP (max)
Бяг. повърхн. (mm)	580 x 1600	Вход	240V/50 Hz
Тегло нето	185 kg	Мощност	2200 W
Товароносимост	180 kg	Температура	0 – 28 °C
LED показания	Наклон, време, разстояние, калории, пулс		

КОНЗОЛА

ФУНКЦИИ

Наклон	0–18 %
Ако стойността е към максимална, отброяването започва от 0. Ако е зададено обратно броене, стойността ще брои обратно от зададената стойност към 0, след което ще премине в режим на готовност. Разстояние: 0.00 – 99.99 Стъпки: 0 – 9999	

Време (Time)	Ако стойността е в посока към максимална, отброяването започва от 0. Ако е зададено обратно броене, стойността ще брои обратно от зададената стойност към 0, след което ще премине в режим на готовност. 0:00 – 99:59
Puls/kalorie (pulse/calories)	Ако стойността е в посока към максимална, отброяването започва от 0. Ако е зададено обратно броене, стойността ще брои обратно от зададената стойност към 0, след което ще премине в режим на готовност. Пулс: 22 – 250 Калории: 0 – 9999
Speed	0.8 – 20 km/h

БУТОНИ

Start	
Stop	По време на работа натиснете, за да спрете
Mode	Изберете да отброявате време, разстояние и калории
Program	Можете да изберете една от 24 предварително зададени програми P1 – P24, 2 потребителски програми и 3 програми за пулс
Speed +	Увеличавате скоростта (или друга стойност) с 0,1
Speed --	Намалявате скоростта (или друга стойност) с 0,1
Incline +Увеличавате наклона	
Incline - Намалявате наклона	
Speed 3, 6, 9Бърз избор на скорост	
Incline 3, 6, 9Бърз избор на наклон	

ПРОГРАМИ

Ръчна програма

След свързване и стартиране, бягащата пътека преминава в режим на готовност след 2 секунди. Натиснете START, за да стартирате бягащата пътека, скоростта ще бъде на най-ниската стойност и всички данни ще бъдат сумирани. Можете да промените скоростта и наклона с помощта на бутоните Speed и Incline.

Програми за обратно броене

Обратно броене за време:

В режим на готовност натиснете веднъж бутона MODE. Дисплеят TIME ще мига, стойността по подразбиране е 30. Използвайте бутоните SPEED +/-, за да регулирате стойността с 1 в диапазона от 5:00 – 99:00.

Натиснете START, за да започнете обратното броене, след като стойността достигне 0, бягащата пътека спира. Скоростта и наклонът могат да се регулират по време на действие.

Обратно броене на разстояние:

В режим на готовност натиснете два пъти бутона MODE. Дисплеят DISTANCE ще мига, първоначалната стойност е 5.00. Използвайте бутоните SPEED +/-, за да регулирате стойността с 0,1 в диапазона от 0,50 - 99,00. Натиснете START, за да започнете обратното броене, след като стойността достигне 0, бягащата пътека спира. Скоростта и наклонът могат да се регулират по време на работа.

Брой калории:

В режим на готовност натиснете бутона MODE 3 пъти. Дисплеят CALORIE ще мига, оригиналната стойност е 100. Използвайте бутоните SPEED +/-, за да регулирате стойността през 10 в диапазона 20–990. Натиснете START, за да започнете обратното броене, след като стойността достигне 0, бягащата пътека спира. Скоростта и наклонът могат да се регулират по време на работа.

Предварително зададени програми

В режим на готовност можете да изберете програма P1 до P24, като натиснете бутона PROGRAM. Първоначалната стойност на времето е 30:00, можете да регулирате стойността с помощта на бутоните SPEED +/- . След като времето достигне 0, бягащата пътека спира.

SPEED - Скорост

INCLINE - Наклон

Един програмен сегмент е зададеното време, разделено на 10

Progr	Times	SETTING TIME 30 Minutes/ 10 = EVERY GARDE TIME									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1	1	4	3	4	3	5	4	2	5
	INCLINE	1	1	2	3	3	1	2	2	3	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	5	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	4	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	6	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	10	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	5	6	7	7	5	3	3
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	10	6	3
P12	SPEED	3	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	10	10	10	10	6	3
P13	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	5	4	4
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P14	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINE	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4
P15	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINE	3	4	5	6	7	8	8	5	3	2
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINE	0	2	2	4	4	6	6	1	1	0
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	10	4	3	2
	INCLINE	6	6	10	10	3	3	3	7	1	0
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINE	5	5	8	8	10	10	10	7	1	0
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	4	1
	INCLINE	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	2	2
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	INCLINE	2	3	3	3	4	4	1	1	2	0
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	INCLINE	2	3	6	6	3	5	9	3	5	3
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	10	1
	INCLINE	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	INCLINE	2	5	5	3	5	5	3	3	4	2

Потребителски програми

Потребителите могат да изготвят свои собствени U1 и U2 програми. Предварително зададеното време е 30:00, можете да регулирате стойността с помощта на бутоните SPEED +/- . Натиснете MODE, за да потвърдите времето, след това регулирайте скоростта с помощта на бутоните SPEED +/- и наклона с помощта на бутоните INCLINE +/- . Натиснете MODE, за да потвърдите стойността и да преминете към следващия сегмент. След това ще започне обратното броене и програмата ще спре, когато достигне 0.

Програма HRC

В режим на готовност натиснете бутона PROGRAM, за да изберете HRC1, HRC2, HRC3, предварително зададеното време е 30:00, можете да регулирате стойността с помощта на бутоните SPEED +/- . Натиснете MODE, за да потвърдите часа и да преминете към възрастовата настройка (AGE). След задаване на възрастта програмата стартира. Когато достигне 0, програмата спира.

Програма HRC проверява стойността на пулса на всеки 15 секунди. Ако откритият пулс е по-нисък от целевата стойност, наклонът или скоростта ще се увеличат, променяйки се в цикъл. Ако пулсът е по-висок от целевата стойност, наклонът или скоростта ще се намалят, променяйки се в цикъл. Стойностите се променят: скорост 0,2 / наклон 1

Целеви стойности на пулса:

HRC1 - $(220 - \text{възраст}) \times 0.65$

HRC2 – $(220 - \text{възраст}) \times 0.75$

HRC3 – $(220 - \text{възраст}) \times 0.85$

Пулс

Задръжте ръкохватките за 5 секунди, на дисплеят трябва да се покаже стойността.

Режим на готовност

Бягащата пътека преминава в режим на готовност след 4 минути бездействие, за да пести енергия. Натиснете произволен бутон, за да излезе от режим STAND BY

Настройка на мерната единица и центриране на наклона

Натиснете START, изключете и включете отново ключа за безопасност. Дисплеят SPEED показва (SI - метрична, ENG - имперска) система за показване на единици. Използвайте бутоните SPEED +/-, за да изберете предпочитаната от вас система.

Ако натиснете бутоните SPEED +/- и INCLINE +/- едновременно в режим на готовност, бягащата пътека автоматично ще се настрои спрямо наклона.

Гръден колан

За некодиран аналогов 5kHz сигнал препоръчваме Sigma 5kHz (обхват 1 метър, със сменяема батерия) или Polar T34 (обхват 4 m, без сменяема батерия)

ПОДДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ

СЪХРАНЕНИЕ

Съхранявайте бягащата пътека на сухо и сенчесто място. Пазете от прах. Изключете щепсела преди съхранение (ако е приложимо за продукта). Животът и безопасността на бягащата пътека могат да бъдат гарантирани само ако редовно проверявате продукта за повреди или износване. Никога не отстранявайте защитните капаци.

Бягащата пътека е предназначена само за употреба на закрито, не използвайте във влажни помещения. Редовно проверявайте затягането на всички винтове и гайки.

ПОДДРЪЖКА

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

ПЕРИОДИЧНА ПРОВЕРКА

ДНЕВНА

" Преди всяка употреба се уверете, че няма пречки за потребителя да се движи свободно.

" Преди всяка употреба проверете дали повърхността за движение е добре настроена и проверете за износване.

„След всяка употреба избършете потта и влагата.

" Почистете дисплея на конзолата с влажна, мека памучна кърпа.

Избягвайте използването на прекомерни количества вода.

СЕДМИЧНА

" Почистете добре пластмасовия капак.

" Почистете ръкохватките и дисплея.

" Проверете дали работната повърхност е добре настроена и проверете за износване.

" Проверете всички болтове и гайки за износване и затягнете, ако е необходимо.

МЕСЕЧНА

" Смажете всички метални краища против корозия.

" Проверете състоянието на AA батерията в конзолата, сменете я, ако е необходимо.

" Почистете повърхността за бягане.

Не препоръчваме извършването на вътрешни ремонти/модификации.

Използването на нещо различно от почистващ препарат или смазващо олио може да намали живота на продукта.

БЕЗОПАСНА ТРЕНИРОВКА

Консултирайте се с вашия лекар преди да тренирате. Той или тя може да препоръча правилната честота и интензивност на упражненията въз основа на вашата възраст и здравословно състояние. Ако изпитвате гадене, задух, неравномерен сърдечен ритъм, стягане в гърдите или някаква друга аномалия по време на бягане, незабавно спрете да тренирате. Консултирайте се с Вашия лекар преди по-нататъшни тренировки. Ако използвате уреда по-често, можете да избирате между ходене и бягане. Ако не сте сигурни за най-подходящата скорост, вижте следната информация:

Speed 1 - 3 km/h	много слаби хора
Speed 3 - 4.5 km/h	слаби, но физически здрав и хора
Speed 4.5 - 6.0 km/h	хора, свикнали с класическо ходене
Speed 6 - 7.5 km/h	хора свикнали с бързо ходене
Speed 7.5 - 9.0 km /h	джогинг / jogging
Speed 9 - 12.0 km/h	бегачи със средна скорост
Speed 12 - 14.5 km/h	бегачи с висока скорост
Speed >14.5 km/h	професионални 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 ЗАПОЧВАНЕ НА ТРЕНИРОВКА

ПОДГОТОВКА

Моля, консултирайте се с вашия лекар преди тренировка, особено ако сте над 45 години или имате здравословни проблеми.

Преди да стъпите на бягащата пътека, проверете управлението на бягащата пътека. Преди всичко научете как да стартирате и спирате бягащата пътека. Обърнете внимание и на контрола на скоростта. Повторете всичко, докато свикнете с контролите.

ТРЕНИРОВКА

Научете се да управлявате бягащата пътека. Запомнете добре как да стартирате, спирате и регулирате скоростта. След като свикнете с контролите, опитайте да ходите 1 км на бягащата пътека с постоянна скорост и се опитайте да подобрите времето си (около 15 - 25 минути). След това опитайте да изминете 1 км със скорост 4,8 км/ч (12 минути). Повторете. След това можете да увеличите скоростта и наклона за 30 минути. Тази процедура ще ви гарантира качествена тренировка. Не забравяйте, че упражненията са полезни за вашето здраве и трябва да са забавни.

ЧЕСТОТА

Оптималната честота на упражнения е 3-5 пъти седмично по 15-60 минути. Препоръчваме ви да си направите график и да се придържате към него. Не се препоръчва увеличаване на наклона в началната фаза на трениране. Използвайте увеличаването на наклона само когато искате да увеличите интензивността на вашата тренировка.

ПОДГОТОВКА И ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ

Най-добре е да тренирате 15-20 минути. Фазата на загряване трябва да продължи около 2 минути при скорост 4,8 км/ч. След това скоростта трябва да се увеличи до 5,3 и след това до 5,8 км/ч, всеки път през две минути. След това добавяйте 0,3 км/ч на всеки 2 минути, докато дишането ви се ускори. Бъдете внимателни, дишането не трябва да е затруднено. Продължете да бягате с посочената скорост. При затруднено дишане, намалете до 0,3 км/ч. Предвидете 4 минути за постепенно намаляване на скоростта. Натоварването става и чрез увеличаване на наклона. Постепенното увеличаване на наклона значително променя трудността на тренировката.

МЕТОД НА ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ

Първо тренирайте 5 минути със скорост 4 - 4,8 км/ч и след това ускорявайте с 0,3 км/ч на всеки 2 минути. Опитайте се да издържите 45 минути. За да увеличите интензивността, можете да опитате да тренирате около час. Можете да гледате телевизия, докато тренирате. След като рекламата започне, добавете 0,3 км/ч и когато свърши, се върнете към първоначалната скорост. Намалете темпото за 4 минути към края на тренировката.

ОБЛЕКЛО

Изберете добър чифт обувки за упражнения, които не ограничават движенията. Не поставяйте нищо върху бягащата пътека или в отворите на оборудването по време на тренировка. Това ще предотврати евентуално износване и повреда на устройството. Обличайте се удобно.

ЗАГРЯВАЩА ФАЗА

Преди тренировка, загрейте и подгответе тялото си. Това отнема 10 минути. Следвайте снимките, показващи отделните упражнения за загряване.



Předklon

Mírně prohněte kolena a předkloňte se. Povolte záda a ramena. Snažte se dosáhnout na prsty u nohou. Vydržte 10 – 15 vteřin a třikrát opakujte.



Протаžení stehien

Posadte se na rovnou podlahu. Jednu nohu narovnejte a druhou přikrčte a přitáhněte k té první. Snažte se dosáhnout na prsty natažené nohy. Vydržte 10 – 15 vteřin. Poté se uvolněte. Opakujte u obou nohou třikrát.

Протаžení lýtek a Achillových šlach

Opřete se rukama o zeď nebo o strom a jednu nohu natáhněte dozadu. Nohu zachovejte napnutou a patu držte pevně na zemi. Tlačte na zeď nebo na strom. Vydržte v této poloze 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát u každé nohy.

Протаžení čtyřhlavého stehenního svalu

Pravou rukou se chytněte zdi nebo stolu, abyste udrželi rovnováhu. Poté natáhněte levou ruku dozadu, chytněte se za kotník a tlačte nohu směrem k hýždím. Pokračujte, dokud neucítíte napětí ve stehenních svaích. Vydržte 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát u obou nohou.

Протаžení krejčovského svalu

Posadte se tak, abyste měli podrážky naproti sobě a kolena aby směřovala ven. Chodidla tlačte ve směru třísel. Vydržte 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát.

СЪХРАНЕНИЕ

Съхранявайте бягащата пътека в чиста и суха среда. Уверете се, че главният прекъсвач е изключен и машината не е включена в захранването.

ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ

" Това устройство отговаря на стандартните правила за безопасност и е подходящо за професионална и търговска употреба. Всяка друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителя. Ние не носим отговорност за щети, причинени от неправилно и забранено управление на машината.

" Преди да започнете да тренирате на бягаща пътека, консултирайте се с вашия лекар. Вашият лекар трябва да прецени дали сте физически годни да използвате машината и на какво ниво на усилие сте способни. Неправилна тренировка или прекалена тренировка е вредна за вашето здраве.

" Моля, прочетете внимателно следните съвети и инструкции за трениране. Ако почувствате болка, гадене, задух или други здравословни проблеми по време на тренировка, незабавно спрете тренировката. Ако болката продължава, незабавно посетете лекар.

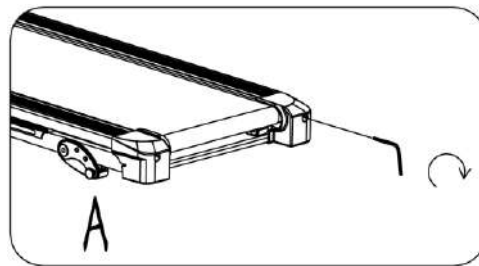
" Тази бягаща пътека не е професионално медицинско устройство. Не може да се използва и за терапевтични цели.

" Сензорът за сърдечен ритъм не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за вашия пулс и не бива да се смесва с медицинско показание. Измерените данни може не винаги да са точни поради неконтролируеми човешки фактори и фактори на околната среда.

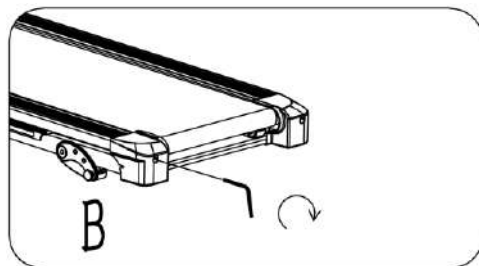
РЕГУЛИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ЛЕНТА

Поставете бягащата пътека върху равна повърхност и настройте скоростта на 6-8 км/ч, за да видите дали се отклонява бягащата лента.

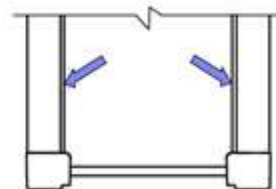
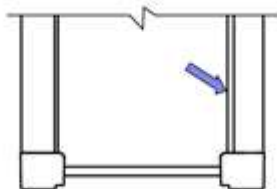
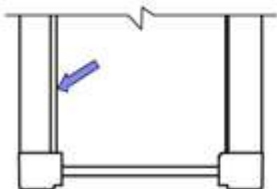
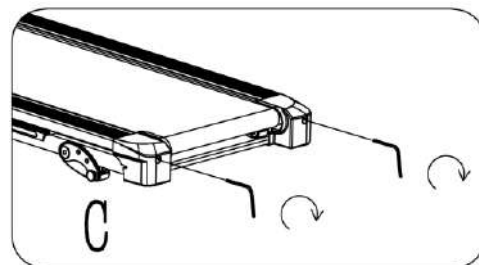
Ако бягащата лента се отклонява надясно, завъртете десния регулиращ винт $\frac{1}{4}$ оборот по часовниковата стрелка и левия регулиращ винт $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако бягащата лента не се движи, повторете процедурата. Следвайте показаното на фигура А.



Ако бягащата лента се отклони наляво, завъртете левия регулиращ винт $\frac{1}{4}$ оборот по часовниковата стрелка и завъртете десния регулиращ винт $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако бягащата лента не се движи, повторете процедурата. Следвайте показаното на фигура В.



Бягащата лента ще се разхлаби с времето. За да затегнете отново, завъртете двата винта на пълен оборот. Проверете напрежението на ремъка/бягащата лента. Повторете тази процедура, докато коланът се затегне правилно. Внимавайте да затегнете двата винта еднакво. Следвайте фигура С.



СМАЗВАНЕ

Преди първа употреба проверете смазването на ремъка и смажете, ако е необходимо. Смазването на лентата на бягащата пътека и платформата за бягане е от ключово значение, тъй като триенето значително влияе върху цялостната продължителност на живота и работоспособността на устройството. Затова препоръчваме да не пренебрегвате редовното нанасяне на лубрикант.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Винаги изключвайте уреда от електрическата мрежа преди почистване, смазване или поддръжка.

Препоръчителна честота на смазване:

Честота на смазване	
Трениращ < от 3 часа седмично	Всеки 6 месеца
Трениращ от 3-5 часа седм	Всеки 3 месеца
Трениращ > от 5 часа седмично	Всеки 2 месеца

Как да смажете:

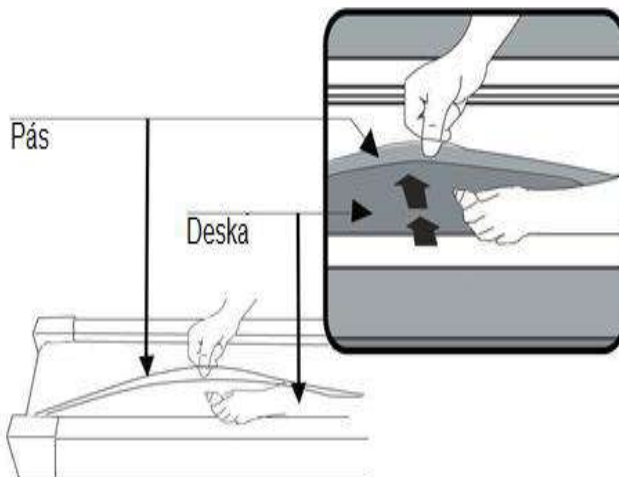
Повдигнете лентата от едната страна и нанесете лубрикант, след което го разнесете върху цялата област с кърпа. Нанесете от другата страна.

Всички движещи се части трябва да се движат свободно и тихо. Ненормалното движение може да навреди на безопасността на продукта. Проверявайте и затягайте редовно всички винтове. Правилната и редовна поддръжка удължава живота на бягащата пътека.

Преди всяко смазване на бягащата пътека първо тествайте масления филм, като докоснете под лентата за бягане. Трябва да има маслен филм, който ще остане и върху пръстите ви. Ако това не е така, смажете бягащата пътека. Обикновено се препоръчва да използвате приблизително **10 ml** масло и след това оставете бягащата пътека да работи на най-ниската скорост за няколко минути без натоварване. Проверете отново дали върху под лентата се е образувал фин маслен филм.

ВНИМАНИЕ!

Прекомерното смазване на бягащата пътека не е желателно и обикновено изисква сервизна намеса от специалист. Затова е по-добре да наливате по-малко масло и да добавяте само, ако е необходимо.



СПИСЪК НА ЧАСТИ

Ozn.	Název	Ks	Ozn.	Název	Ks
1	Hlavní rám	1	86	Matice M10	10
2	Rám náklonu	1	87	Šroub M8x10	45
3	L/R sloupek	2	88	Šroub M6x10	8
4	Hlavní držák konzole	1	89	Šroub M6x20	4
5	Držák konzole	1	90	Šroub M8x25	4
6	Pojistka	2	91	Šroub M8x65	1
7	L/P madlo	2	92	Šroub M8x70x45	2
8	Upevnění krytu motoru	1	93	Šroub M8x45	1
9	Spojovací kryt motoru	2	94	Šroub M10x15	8
10	Pojistka nášlapu	1	95	Matice M6	1
11	Zpevňovací kryt motoru	1	96	Šroub ST4.0x12	7
12	Držák krytu motoru	2	97	Šroub BT 4,0x15	8
13	Destička spínače	1	98	Šroub M5x12	7
14	Destička bezpečnostní pojistky	1	99	Šroub M8x25x15	2
15	Upevnění bezpečnostní pojistky	1	100	Šroub M8x70x20	2
16	Upevnění boční kolejnice	2	101	Šroub M10x12	6
17	Boční nášlapy	2	102	Šroub M10x55x20	2
18	Zadní kryt konzole	1	103	Šroub M6x10	4
19	Kabel uzemnění konzole	1	104	Šroub M10x35	6
20	Pin krytu motoru	2	105	Šroub M10x45	2

21	Pin krytu brzdy motoru	2	106	Šroub BT 3.0x8	34
22	Zadní kryt	2	107	Šroub BT 3.0x12	37
23	Levý horní kryt	1	108	Šroub BT4,0x12	5
24	Pravý horní kryt	1	109	Šroub BT 4.0x15	79
25	Spojovací osa nášlapu	2	110	Pin ø6x12	2
26	Matice ložiska	2	111	Šroub M4*10	10
27	Osa bezpečnostního klíče	1	112	Šroub M4*12	14
28	Upevnění reproduktoru	2	113	Pružná podložka ø10,2*ø18,8*t3	4
29	Oválná stlačovací destičky	1	114	Podložka ø5,1*ø10*t1,0	26
30	Držák UPS napájení	1	115	Podložka ø6,6*ø11,8*t1,6	1
31	Běžecská deska	1	116	Podložka ø11*ø20*t2,0	12
32	Běžecský pás	1	117	Podložka ø9*ø16*t1,6	4
33	Pohonný řemen	1	118	Signální kabel 150 mm	3
34	Horní kryt konzole	1	119	Signální kabel 300 mm	2
35	Spodní kryt konzole	1	120	Uzemňovací kabel 300 mm	2
36	Spodní kryt konzole	1	121	Uzemňovací kabel 200 mm	1
37	Kryt držáku konzole	1	122	Elektrický reaktor	1
38	Displej konzole	1	123	Napájecí kabel	1
39	Přední kryt konzole	1	124	Zástrčka	1
40	L/P vnější kryt madel	2	125	Vypínač	1
41	L/P vnitřní kryt madel	2	126	Přepěťová ochrana	1
42	L/P horní kryt	2	127	AC motor	1
43	L/P spodní kryt	2	128	Motor náklonu	1
44	Horní boční kryty	2	129	Filtr	1
45	L/P vnitřní boční kryt	2	130	Mp3 kabel	1
46	Zadní kryt motoru	1	131	Základní deska konzole	1
47	Horní kryt motoru	1	132	Signální kabel 400 mm	1
48	L/P	2	132	Horní signální kabel 400 mm	1
49	L/P Zadní kryt	2	133	Prostřední signální kabel 1200mm	1
50	L/P Spodní kryt konzole	2	134	Spodní signální kabel 550 mm	1
51	Přezka	2	135	Horní signální kabel 500 mm	1
52	Destičky detekce pulsu	4	136	Spodní signální kabel 450 mm	1
53	Transportní kolečka	2	137	Světlý horní kabel 450 mm	2
54	Protiskluzová podložka	32	138	Světlý prostřední kabel 1200 mm	2
55	Kryt kabelů	5	139	Světlý spodní kabel 350 mm	2
56	Podložka	2	140	Horní kabel konzole 200 mm	1
57	Krytka šroubu	4	141	Prostřední kabel konzole 400 mm	1
58	Protiskluzová podložka nožičky	16	142	Spodní kabel konzole 200 mm	1

59	Nožičky	2	143	Horní kabel pulsu 550/750 mm	1
60	Držák silikonu	3	144	Spodní kabel pulsu 350 mm	2
61	Kryt pouzdra silikonu	2	145	Reproduktory	2
62	Kryt kabelů	1	146	Světlo bezpečnostního klíče	1
63	Bezpečnostní klíč	1	147	Malý micro switch	1
64	Těsnění	8	148	Micro switch	1
65	Akrylová destička	1	149	Adaptér konzole	1
66	Kartáč	1	150	Mp3 USB deska	1
67	Silikon	1	151	Tlačítko náklonu	1
68	Klíč #5	1	152	Tlačítko zvýšení rychlosti	1
69	Klíč #6	1	153	Inverter	1
70	Klíč #8	1	154	Boční lišta	2
71	Klíč #13, #14, #17	1	155	Nálepka tlačítek	1
72	Klíč 17-22	1	156	Napájení konzole	1
73	Klíč 34	1	157	Kabel z napájení	1
74	Přední válec	1	158	Klip bezpečnostního zámku	1
75	Zadní válec	1	159	Stahovací páska	1
76	Válec	1	160	Pin	4
77	Pružiny $\varnothing 0,6 \times \varnothing 5,8 \times 20,6L$	1	161	Šroub M8*15	16
78	Pružiny $\varnothing 1,0 \times \varnothing 6,5 \times 29L$	2	162	Šroub M6	4
79	Pružina $\varnothing 5 \times \varnothing 30 \times 43L \times 4,5$	4	163	Šroub M12x55	2
80	Pružina $\varnothing 1,6 \times 21 \times 32L \times 5,5$	2	164	Šroub M12	2
81	Šroub M10x45x15 mm	1	165	Podložka $\varnothing 13 \times \varnothing 24 \times t2,5$	2
82	Šroub M10x70x15 mm	1	166	Levá utahovací podložka	1
83	Šroub M6x8	2	167	Pravá utahovací podložka	1
84	Šroub M6x35	1	168	Podložky madel	2
85	Matice M8	8	169	Tlačítka konzole	1
			170	Základní deska displeje	1

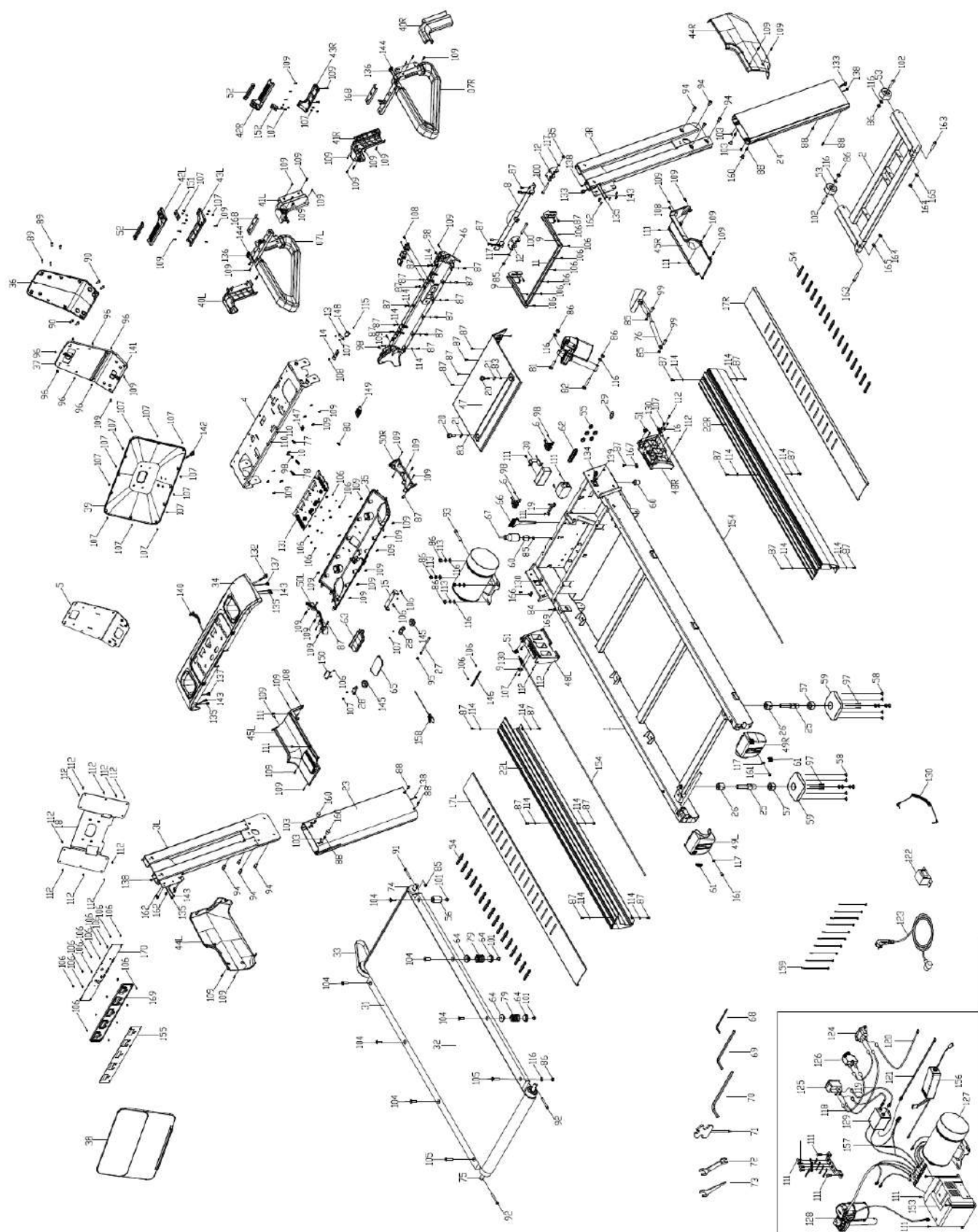
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След като продуктът достигне края на живота си или ако по-нататъшният ремонт вече не е икономически изгоден, изхвърлете продукта в съответствие с местните разпоредби и по екологичен начин.

Занесете продукта до най-близкия определен пункт за събиране. Като изхвърляте отпадъците в съответствие с разпоредбите, вие ще помогнете за запазването на ценни природни ресурси и ще помогнете за предотвратяване на отрицателни въздействия върху околната среда и вероятно човешкото здраве. Ако не сте сигурни, консултирайте се с местните власти, за да избегнете нарушаване на разпоредбите и последващи санкции.

Не изхвърляйте батериите в боклука, а ги занесете на определени места за рециклиране.

ЧЕРТЕЖ



ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи гаранционни условия и дефиниция на термини

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 САКСО ООД. със седалище и адрес на управление: ул. Сакар Планина 1, гр. Русе.

Регистрационен номер на дружеството: 117028813, вписан в Търговския регистър. Според валидните законови разпоредби зависи дали Купувачът е Краен клиент или не. "Купувачът, който е краен клиент" или просто "крайният клиент" е юридическото лице, което не сключва и не изпълнява договора, за да управлява или рекламира собствена търговска или стопанска дейност. "Купувачът, който не е Краен клиент" е Бизнесмен, който купува стоки или използва услуги с цел използване на стоките или услугите за собствената си дейност. Купувачът спазва Общия договор за покупко-продажба и бизнес условията в степента, определена в Търговския закон.

Настоящите Условия за гаранция и гаранционни претенции са неразделна част от всеки Договор за покупка, сключен между Продавача и Купувача. Всички условия на гаранцията са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в Договора за покупка, в изменението на този договор или в друго писмено споразумение.

Гаранционни условия Гаранционен срок

Продавачът предоставя на купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако не е посочено друго в сертификата за гаранция, фактурата или други документи, свързани със стоките.

Правният гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не е засегнат. С Гаранцията за качеството на стоката, Продавачът гарантира, че доставените Стоки за определен период от време са подходящи за редовна или договорена употреба и че Стоките ще поддържат редовни или договорни функции.

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от:

- Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирани ремонтни работи, неправилно сглобяване, не добре сглобени елементи на уреда.
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди
- Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, фуги и др.)
- Неизбежно събитие, природно бедствие
- Корекции, направени от неквалифициран човек
- Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, преднамерени промени в дизайна или конструкцията и др.

Процедура по предявяване на рекламация

Рекламациите се приемат от централния офис на САКСО ООД, намиращ се в гр. Русе на ул. „ТЕЦ Изток“ 20. Купувачът е длъжен да провери доставените от Продавача стоки веднага след поемане на отговорност за стоките и вредите му, т.е. непосредствено след доставката. Купувачът трябва да провери Стоките, за да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при такава проверка.

При предявяване на рекламация Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на гаранцията от бележката или фактурата, която включва серийния номер на продукта, или евентуално чрез документи без сериен номер.

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

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

Продавачът има право да избере формата на процедурите за искове за гаранция, описани в този параграф. Продавачът урежда Гаранционната претенция в рамките на 30 дни след доставката на дефектните стоки, освен ако не е договорен по-дълъг срок. Денят на предаване на ремонтираната или обменяна стока на Купувача е денят на уреждане на гаранционния иск.

Когато Продавачът не е в състояние да уреди Гаранционната претенция в рамките на уговорения срок поради специфичния характер на дефекта на Стоките, той и Купувачът се договарят за алтернативно решение. В случай, че такова споразумение не е направено, Продавачът е длъжен да предостави на Купувача финансова компенсация под формата на връщане на пари.

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