



РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА – БГ
IN 26637 Бягаща пътека inSPORTline ZenRun 50



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТ.....	4
ЧЕРТЕЖ.....	5
СПИСЪК НА ЧАСТИ.....	6
СПЕЦИФИКАЦИИ.....	8
СГЛОБЯВАНЕ.....	8
КОНЗОЛА.....	12
ПОДДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ.....	15
РЕДОВНА ПРОВЕРКА.....	15
БЕЗОПАСНА ТРЕНИРОВКА.....	15
СТАРТИРАНЕ.....	16
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВАНЕ.....	17
СЪХРАНЕНИЕ.....	17
ВАЖНО.....	17
НАСТРОЙКА НА ЛЕНТА ЗА БЯГАНЕ.....	18
СМАЗВАНЕ.....	19
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНА СРЕДА.....	19
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ.....	19

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

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

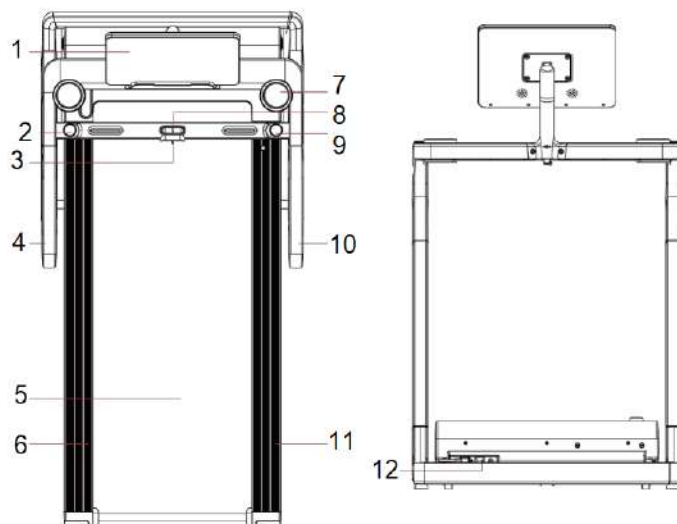
- "Прочетете внимателно ръководството и го запазете за бъдещи справки.
- " Винаги закопчавайте предпазния ключ към дрехите или колана си, преди да започнете да тренирате.
- " Движете се естествено, напред. Не гледайте към краката. Само един човек може да тренира на бягащата пътека.
- „Скоростта се увеличава постепенно, не моментално.
- " В случай на опасност натиснете бутона за спиране или издърпайте предпазния ключ.
- "Слизайте от бягащата пътека, след като спре да се движи.
- " Следвайте инструкциите за сглобяване. Сглобяването може да се извърши от пълнолетно лице.
- " Пазете от деца и домашни любимци. Не оставяйте деца и домашни любимци без надзор в близост до бягащата пътека. Бягащата пътека е предназначена само за възрастни.
- "Преди да започнете каквато и да е тренировка, попитайте Вашия лекар. Важно е, ако имате здравословни проблеми или продължаващо лечение, или имате високо кръвно налягане.
- " Редовно проверявайте всички болтове и гайки. Те трябва да бъдат затегнати правилно. Проверявайте редовно бягащата пътека за повреди или признаци на износване. Не използвайте повредена или износена бягаща пътека.
- " Редовно проверявайте бягащата пътека за признаци на износване или повреда. Ако се появи остър ръб, спрете да използвате бягащата пътека.
- " Моля, поставете бягащата пътека на равна, суха и плоска повърхност. Спазвайте безопасно разстояние от поне 0,6 m около бягащата пътека. Не използвайте във влажни зони. Не поставяйте бягащата пътека върху дебел килим.
- " Ако захранващият кабел е повреден, не използвайте устройството. Купете нов в оторизиран магазин.
- "Пазете бягащата пътека от влага и вода.
- " Поставете бягащата пътека така, че да не закрива захранващия контакт.
- "Не използвайте аерозолни спрейове в района около бягащата пътека.
- " Ако бягащата пътека работи, не сваляйте защитния капак. Ако трябва да премахнете защитния капак по време на поддръжка, изключете щепсела на бягащата пътека от контакта.
- " Винаги носете спортни дрехи. Не носете широки дрехи, които могат да се закачат. Винаги носете спортни обувки.
- " Не включвайте бягащата пътека, ако стоите върху нея. Има забавяне, когато включите бягащата пътека. Преди да стартирате бягащата пътека, застанете отстрани.
- „Не правете упражнения 40 минути след хранене.
- „Винаги правете загрявка преди тренировка.
- " Не поставяйте чужд предмет до вентилация или контакти.
- "Поддръжката трябва да се извършва само според ръководството, за да се удължи живота.
- "Не модифицирайте продукта.
- " Упражнявайте се разумно. Ако тренирате за първи път, хванете ръкохватките здраво, докато свикнете с уреда.
- " В случай на грешка или повреда незабавно спрете тренировката. Ако бягащата пътека внезапно увеличи скоростта си, извадете предпазния ключ.
- " Свържете бягащата пътека към контакта, след като бягащата пътека е сглобена. Използвайте само заземен контакт.
- " Ако не използвате устройството, изключете го от контакта и извадете предпазния ключ.

- " Никаква част от бягащата пътека не може да забрани движението на потребителя.
- „ Не използвайте на открито.
- " Не излагайте на пряка слънчева светлина.
- " Не поставяйте в помещения с висока влажност (басейни, сауни и др.)
- " Непрекъснатата употреба не може да бъде повече от 2 часа.
- " Ако бягащата пътека не се използва, извадете предпазния ключ.
- " Работна температура: 5 – 40 °C
- " Максимално тегло на потребителя: 150 кг
- " Категория: НС за домашна употреба

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТ: Не използвайте сензори за пулс в ръкохватките при скорости над 14 km/h.

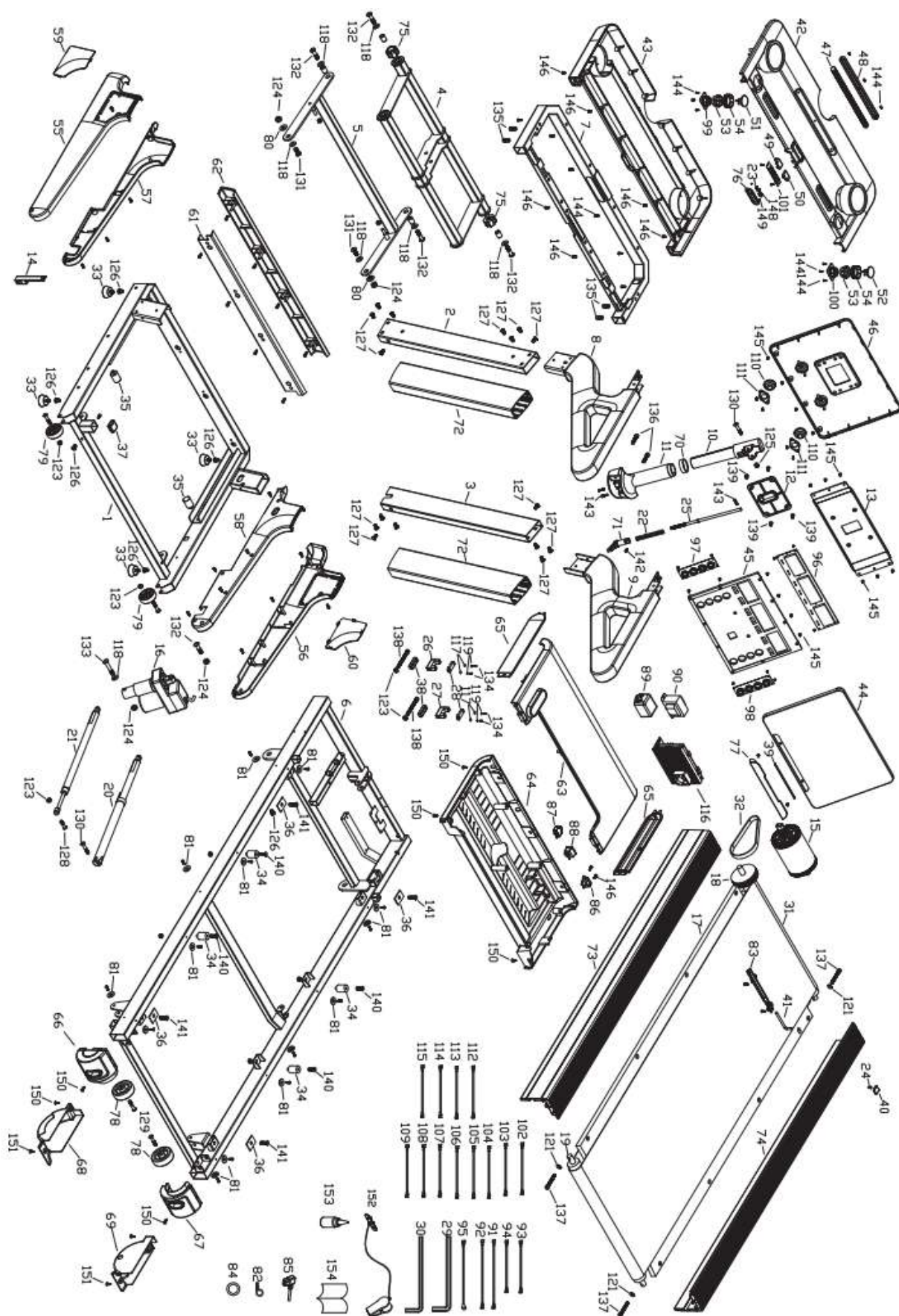
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системата за следене на пулса може да не е точна. Прекомерното рениране може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако почувствате гадене, незабавно спрете упражнението!

ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТ



1. Дисплей	7. Поставка за бутилка
2. Регулиране на наклона	8. Превключвател
3. Предпазен ключ	9. Регулиране на скоростта
4. Ръкохватки	10. Ръкохватки
5. Бягаща пътека	11. Неплъзгаща част
6. Неплъзгаща част	12. Главен превключвател

ЧЕРТЕЖ



СПИСЪК НА ЧАСТИ

No.	Name	Qty.	No.	Name	Qty.
1	Base	1	37	Washer 30*30*20	1
2	Left post	1	38	Motor washer 42.7*15*10	2
3	Right post	1	39	Console washer 239*10*2	1
4	Incline frame	1	40	Oil tank	1
5	Incline frame bracket	1	41	Silicone cylinder Ø9*180	1
6	Main frame	1	42	Display top cover	1
7	Console holder	1	43	Console bottom cover	1
8	Left handle	1	44	Console top cover	1
9	Right handle	1	45	LED panel	1
10	Console bracket - internal	1	46	Bottom panel cover	1
11	Console bracket - outer	1	47	Control panel cover	1
12	Console mounting plate	1	48	Decorative console cover	1
13	Console plate	1	49	Start button	1
14	Transport safety	1	50	STOP button	1
15	Brushless motor	1	51	Incline button cover	1
16	Incline motor	1	52	Speed button cover	1
17	Running board	1	53	Inner ring of rotary knobs	2
18	Front cylinder	1	54	Outer ring of rotary knobs	2
19	Rear cylinder	1	55	Left outer base cover	1
20	Piston	1	56	Right outer base cover	1
21	Piston	1	57	Left inner base cover	1
22	Spring Ø13* Ø1.5*100	1	58	Right inner base cover	1
23	Safety sensor contacts	1	59	Small left cover	1
24	Roller	1	60	Small outer base cover	1
25	Adjustable knob Ø8*260	1	61	Inner front base cover	1
26	Left motor mount	1	62	Outer front base cover	1
27	Right motor mount	1	63	Motor cover	1
28	Motor cover	2	64	Motor bottom cover	1
29	Allen key 6 mm	1	65	Motor side cover	2
30	Allen key 5 mm	1	66	Left rear corner cover	1
31	Treadmill	1	67	Right rear corner cover	1
32	Belt	1	68	Left rear frame cover	1
33	Adjustable feet	4	69	Right rear frame cover	1
34	Damping washer Ø24*33*M8	4	70	Console decorative ring	1
35	Damping washer Ø24*33*M8	4	71	Adjustable hand knob	1
36	Washer 42*30*T3.0*Ø10	4	72	PVC post	2

73	Left side step	1	111	Speaker	2
74	Right side step	1	112	Communication motherboard	1
75	Nylon slider	1	113	Upper communication cable	1
76	Security key fastening cover	1	114	Intermediate communication cable	1
77	Tablet holder	1	115	Bottom communication cable	1
78	Transport wheels	2	116	Bottom control panel	1
79	Transport wheels	2	117	Flat washer Ø6.2*13*T1.2	4
80	Plastic tube	2	118	Washer Ø10.2*Ø20*ØT1.5	8
81	Washer Ø25* Ø4.2*4.5	14	119	Spring washer Ø6.2*Ø10*T2.0	2
82	Sleeve	1	120	Washer Ø4.2*Ø11*ØT0.5	1
83	Oil container cap	1	121	Spacing washer Ø8.4* Ø15* ØT0.5	3
84	Magnetic ring	1	122	Bolt M4x10	1
85	Power cable	1	123	Nut M8	11
86	Power plug	1	124	Nut M10	4
87	Overvoltage protection	1	125	M8 cap	1
88	Switch	1	126	M8 cap	6
89	Filter	1	127	Bolt M8*16	17
90	Inductor	1	128	Bolt M8*30	2
91	AC connection cable, red, cable length 350 mm	1	129	Bolt M8*40	4
92	Black power cable 350 mm	1	130	Bolt M8*45	2
93	AC connection cable, red, cable length 150 mm	2	131	Bolt M10*25	2
94	Black power cable 150 mm	1	132	Bolt M10*40	5
95	Earthing cable, yellow green	1	133	Bolt M10*60	1
96	LED display	1	134	Bolt M6*15	4
97	Quick incline selection buttons	1	135	Bolt M8*15	4
98	Quick speed selection buttons	1	136	Bolt M8*40	2
99	Incline adjustment knob base	1	137	Bolt M8*60	3
100	Speed adjustment knob base	1	138	Bolt M8*70	2
101	Power button	1	139	Bolt M6*15	4
102	Incline button cables	1	140	Bolt M8*25	4
103	Speed button connection	1	141	Bolt M8*30	4
104	Connecting the speed button to the control board	1	142	Bolt M4*10	1
105	Speed knob connection	1	143	Bolt M4*20	3
106	Switch connection - on	1	144	Cross screw ST3.0*8	31
107	Connecting the switch - off	1	145	Cross screw ST4.2*9.5	21
108	Heart rate control board	1	146	Cross screw ST4.2*16	65

109	Heart rate cable	1	147	Cross screw ST4.0*10	2
110	Speaker	2	148	Cross screw ST2.3*4	4
149	Phillips screw 2.5*6	2	152	Safety key	1
150	Cross screw ST 4.2*16	33	153	Oil	2
151	Cross screw ST4.2*25	3	154	Manual	1

СПЕЦИФИКАЦИИ

Тегло	90 kg
Бягаща повърхност	135*52cm
Размери в разгънат вид	169,5*86*148,5cm
Мощност на двигателя	Безчетков 4,5 к.с
Скорост	1,0 – 18,8 km/h
Максимална товароносимост	150 кг
Наклон	0 – 15

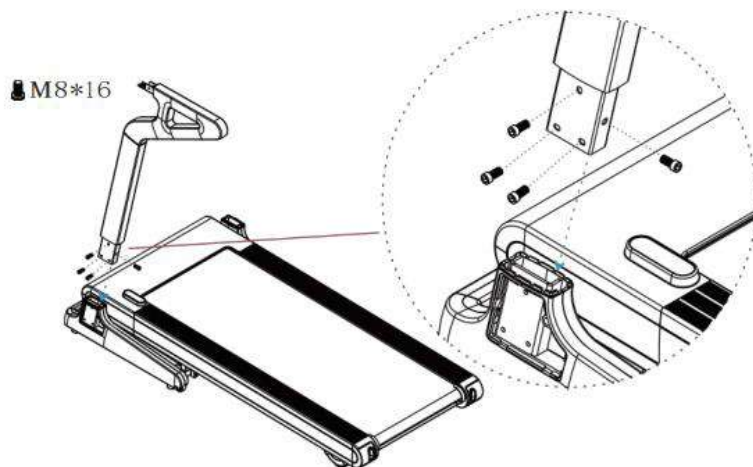
СГЛОБЯВАНЕ

Основна рамка		1	Силиконово олио		2
Лява опора		1	Захранващ кабел		1
Дясна опора		1	Предпазен ключ		1
Дисплей		1	Ръководство		1
Контрол панел		1	Крепежни елементи		1

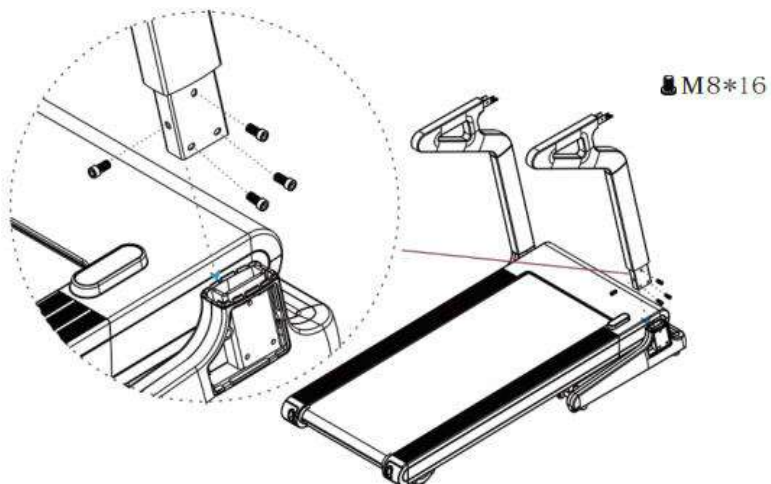
Сглобяването се извършва от двама души.

Сглобяването трябва да се извърши върху равна, чиста и твърда повърхност.

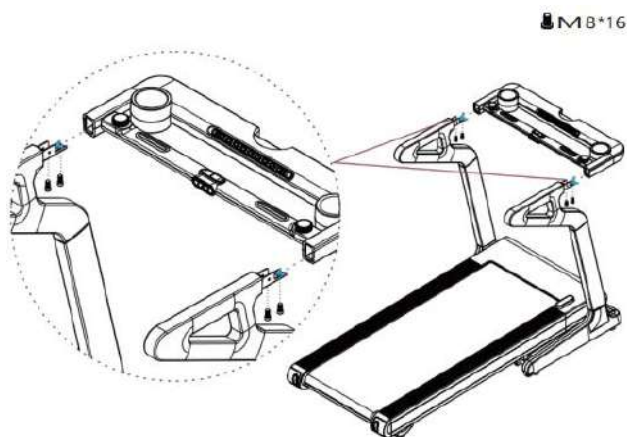
Фиксирайте лява опора с болтове M8*16.



Свържете кабелите от основната рамка към кабелите от дясната колона/опора. Прикрепете дясна опора/колона с болтове M8*16.



Свържете кабелите от дясната опора към контролния панел. Прикрепете контролния панел към опорите с болтове M8*16.

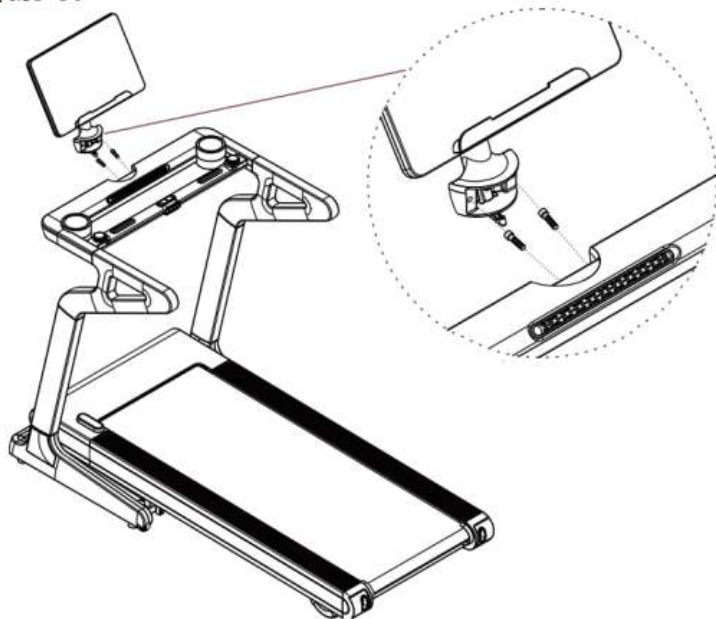


Прикрепете страничните капази към долната част на опорите.

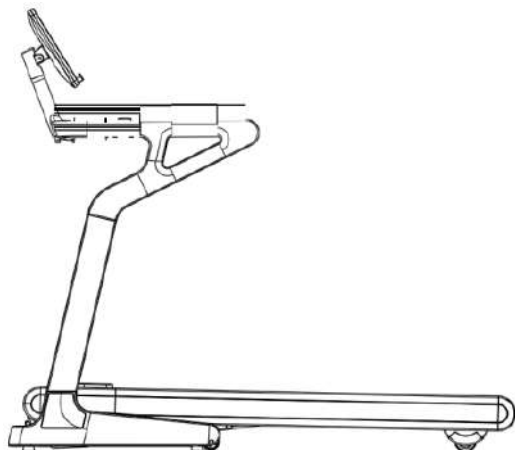


Свържете кабелите от контролния панел към дисплея. Фиксирайте дисплея към контролния панел с болтове M8*30.

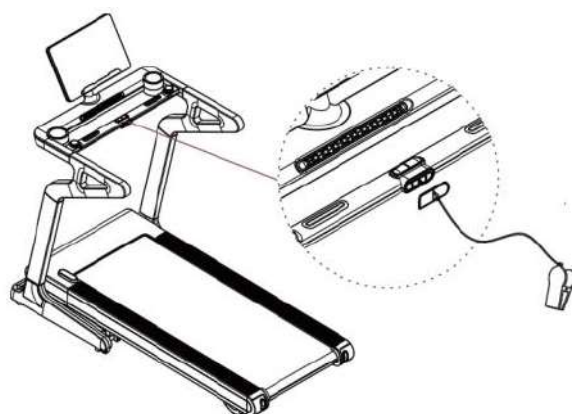
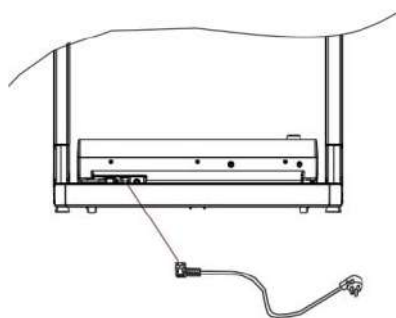
■ M8*30



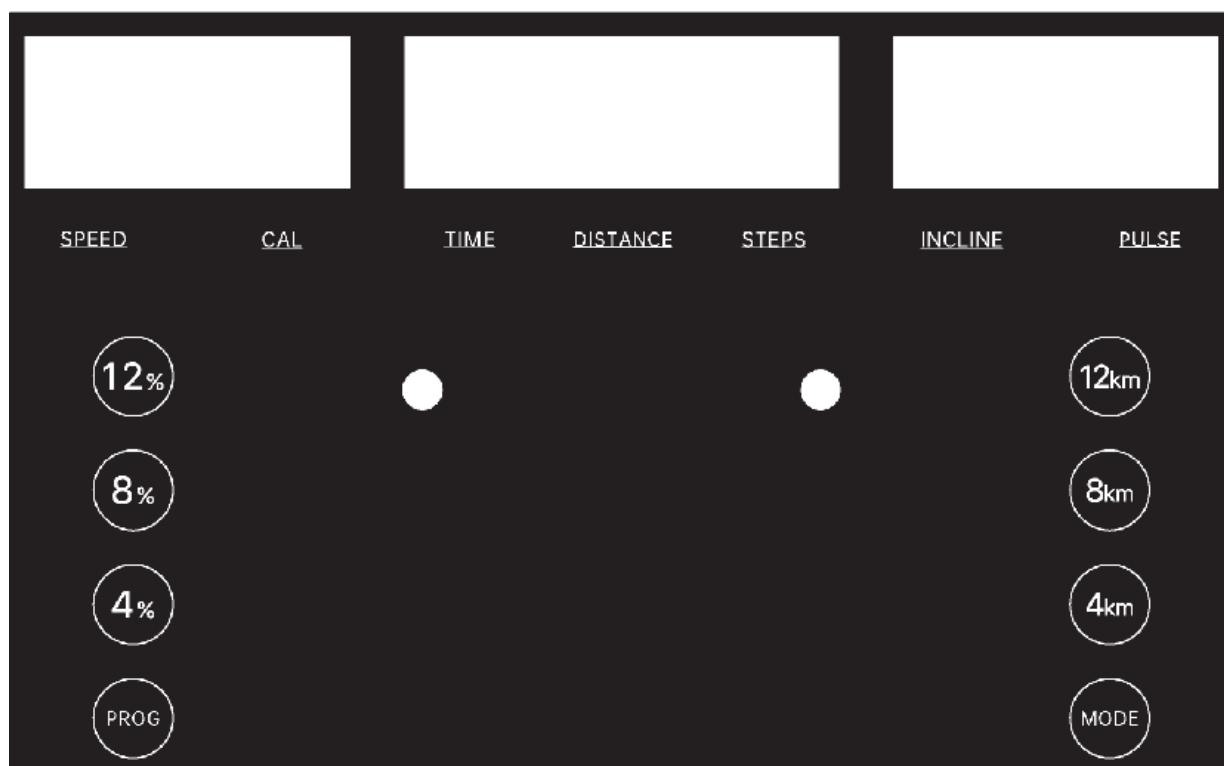
След като сглобяването приключи, уверете се, че всички връзки са добре затегнати.



Свържете захранващия кабел и го включете в захранването. Завъртете главния превключвател на включено положение. Свържете предпазния ключ към контролния панел и след това към дрехите. Изберете програма и започнете да тренирате.



КОНЗОЛА



ДИСПЛЕЙ

SPEED (СКОРОСТ)	Обхват (Range): 0,0 – 18,8 km/h
CAL (калории)	Обхват (Range): 0 - 999
TIME (време)	Обхват (Range): 0:00 – 99:59
DISTANCE (разстояние)	Обхват (Range): 0,00 – 9999
STEPS (стъпки)	Обхват (Range): 0 – 9999
INCLINE (наклон)	Обхват (Range): 0 – 15
PULSE (пулс)	Обхват (Range): 50 – 200

ПОКАЗАНИЯ

Стойност	Начална	Подр	Обхват	Показ
Време/Time	0:00	15:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Скорост/Speed	0.0	0.0	1.0 – 18.8	0.0 – 18.8
Наклон/Incline	0	0	0 – 15	0 – 15
Разст/Distance	0.0	1.00	0.50 – 99.9	0.00 – 99.9
Калории/Calorie	0	50.0	10.0 – 999	0.0 – 999

Бутони

Start	Стартира програма при паузиране на бягащата пътека
Stop	Ако бягащата пътека работи, паузира програмата
Speed button	Повишава скоростта по часовниковата стрелка Обратно на часовниковата стрелка се намалява скоростта.
Incline button	По часовниковата стрелка увеличавате наклона

	Обратно на часовниковата стрелка намалявате наклона
Speed 4 / 8 / 12 km/h	Натиснете за избор на скорост
Incline 3 / 6 / 9	Натиснете за избор на наклон

ПРОГРАМИ

Избор от ръчна програма, 12 предварително зададени програми (P1 – P12), програми за обратно броене (време, разстояние, калории) и тест за телесни мазнини (FAT).

МЕХАНИЧНА(РЪЧНА) ПРОГРАМА

Включете бягащата пътека, конзолата ще влезе в режим на готовност (STAND BY). Натиснете START, ще започне редовната програма, която следи времето за тренировка. Времето се отчита от нула, началната скорост е 0,8 км/ч. Можете да регулирате скоростта и наклона. Можете да регулирате скоростта и наклона с помощта на клавишните комбинации. Натиснете STOP, за да прекратите тренировката.

ПРОГРАМИ С ОБРАТНО БРОЕНЕ

Можете да избирате между време, разстояние и обратно броене на калории. Можете да регулирате стойностите с помощта на въртящите се копчета, за да регулирате скоростта и наклона. Ако зададената стойност достигне нула, ще прозвучи звуков сигнал и бягащата пътека постепенно ще се забави, докато спре. След 5 секунди преминава в режим на готовност. Отброяване на времето. В режим на готовност натиснете MODE, за да настроите таймера за обратно отброяване.

Стойност по подразбиране: 15:00, обхват на настройка 5:00 - 9:00.

По време на настройката стойността за време ще мига.

Отброяване на разстояние В настройката за обратно отброяване на време натиснете MODE, за да превключите на обратно отброяване на разстояние.

Стойност по подразбиране: 1,00 km, обхват на настройка 0,50 - 99,9, настройка на стойността на стъпки през 0,1 km.

Стойността на дисплея за разстояние ще мига по време на настройката.

Обратно броене на калории В настройката за обратно броене на разстояние, натиснете MODE, за да превключите към обратното броене на калории.

Стойност по подразбиране: 50 kcal, диапазон на настройка 10,0 - 999 kcal.

По време на настройката стойността за калории ще мига.

ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАДАДЕНИ ПРОГРАМИ

Натиснете бутона PROG, за да изберете една от предварително зададените програми. Преди да стартирате програмата, можете да зададете само време. Стойностите на наклона и скоростта не могат да се задават, но могат да се регулират според нуждите по време на работа.

Можете да регулирате времето за тренировка с помощта на въртящите се копчета. Стартирайте програмата, като натиснете START. Всяка програма е разделена на 20 сегмента, дължината на всеки сегмент е зададеното време/20. Преходът между сегментите се съобщава с 3 звукови сигнал. Когато зададеното време достигне нула, ще прозвучи звуков сигнал и бягащата пътека ще започне да забавя, докато спре.

Стойност по подразбиране: 10 минути, обхват на настройка 5:00 - 99:00.

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed		3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	Incline		2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	Speed		3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	Incline		3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	Speed		5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3

	Incline	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04	Speed	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	Incline	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05	Speed	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	Incline	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06	Speed	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	Incline	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07	Speed	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	Incline	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P08	Speed	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	Incline	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09	Speed	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	Incline	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	Speed	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	Incline	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	Speed	6	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	5
	Incline	-	-	1	2	2	2	1	1	0	1	2	2	1	2	2	1	1	0	-	-
P12	Speed	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	Incline	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2

ТЕСТ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ТЕЛЕСНИ МАЗНИНИ

В режим на готовност натиснете бутона PROG, за да изберете програмата FAT. Необходимо е да зададете стойностите F1 - F4 в програмата. Регулирайте стойностите, като използвате бутоните за промяна на скоростта или наклона, след което потвърждавате стойността, като натиснете MODE и преминавате към настройката на следващата стойност. След като зададете всички стойности, задръжте за измерване на пулса за 5-6 секунди. Ще се покаже резултат от измерването (F5).

F1Пол		01 мъж	02 жена
F2	Възраст	10 – 99	
F3Ръст		100 – 200	
F4Тегло		20 – 150	
F5	Резултат	≤ 19Недохранен	
	Резултат	=20 – 24Нормално тегло	
	Резултат	= 25 – 29Наднормено	
	Резултат	≥ 30Затлъстяване	

Измерените данни са само ориентировъчни и не служат за медицински или терапевтични цели.

ГРЕШКИ

ДРУГИ

Ако издърпате предпазния ключ по време на работа, бягащата пътека ще спре, ще прозвучи звуков сигнал и на дисплея ще се покаже „ --- “. След свързване на ключа бягащата пътека може да се използва отново.

След 10 минути бездействие, бягащата пътека преминава в енергоспестяващ режим. Натиснете произволен бутон, за да стартирате бягащата пътека отново.

ПОДДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ

СЪХРАНЕНИЕ

Съхранявайте бягащата пътека на сухо и тъмно място. Пазете от прах. Изключете щепсела от стенния контакт (ако има такъв), преди да го приберете. Издръжливостта и безопасността на устройството могат да бъдат гарантирани само ако продуктът се проверява редовно за повреди или износване.

Никога не отстранявайте защитните капаци.

Бягащата пътека е само за употреба на закрито, не я използвайте във влажни помещения.

Проверявайте редовно всички болтове и гайки за затягане.

ПОДДРЪЖКА

Винаги използвайте мека, памучна кърпа и неагресивен препарат за почистване

Не използвайте агресивни препарати със съдържание на алкохол и петрол .

ПЕРИОДИ НА ПОДДРЪЖКА

ДНЕВНА

- Уверете, че няма предмет в зоната, който пречи на потребителя да тренира .
- Проверете за износване на лентата за бягане и краищата да са правилно застопорени.
- Почиствайте от влага след всяка употреба
- Почиствайте конзолата с памучна кърпа. Не използвайте много вода .

СЕДМИЧНО

- Почистете пластмасовия капак.
- Почистете ръкохватките и конзолата.
- Проверете краищата на бягащата лента
- Проверете гайки и винтове за притягане

МЕСЕЧНО

- Смажете всички метални краища със защита от корозия.
- Проверете нивото на AA батерията в конзолата, сменете я, ако е необходимо.
- Почистете бягащата повърхност.

Не препоръчваме извършването на корекции/настройки.

Използвайте препоръчаните препарати и смазващо олио.

БЕЗОПАСНА ТРЕНИРОВКА

Моля, консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Той може да препоръча честотата, интензивността и продължителността на тренировката въз основа на вашата възраст и здравословно състояние. Ако почувствате някакви или подобни симптоми по време на тренировка – болка или стягане в гърдите, неравномерен пулс, задух, световъртеж или друг дискомфорт – моля, спрете незабавно! Консултирайте се с Вашия лекар преди да продължите да тренирате.

Ако използвате бягащата пътека често, можете да изберете нормална скорост на ходене или скорост на джогинг. Ако нямате опит или не сте сигурни коя е най-добрата начална скорост за вас, вижте данните по-долу:

Speed 1 - 3.0 km/h	потребители с ниска физическа подготовка
Speed 3.0 - 4.5 km/h	потребители, които не тренират често
Speed 4.5 - 6.0 km/h	нормална скорост на ходене
Speed 6.0 - 7.5 km/h	бързо ходене
Speed 7.5 - 9.0 km /h	джогинг
Speed 9.0 - 12.0 km/h	средна скорост на бягане
Speed 12.0 - 14.5 km/h	напреднали трениращи
Speed over 14.5 km/h	професионални трениращи

ВНИМАНИЕ:

- Потребители, които искат да тренират ходене, избират 6 km/h или по-ниска.
- Потребители, които искат да тренират бягане избират 8 km/h или по-висока.

ТРЕНИРОВКА

ПОДГОТОВКА

Ако сте на възраст над 45 години или имате здравословни проблеми и за първи път използвате бягаща пътека, моля, консултирайте се с Вашия лекар преди да тренирате. Преди да използвате бягаща пътека, моля, застанете от страни и научете как да я използвате, напр. как да стартирате, спирате и регулирате скоростта. Можете да я използвате, след като се запознаете с функциите.

ТРЕНИРОВКА

Застанете от страни, за да научите как да работите с уреда (регулиране на скоростта и наклона). Започнете да тренирате, след като се запознаете с функциите. Вървете 1 km с постоянно темпо и запишете необходимото време, което може да бъде около 15 - 25 минути. Вървете 1 km с 4,8 km/h (необходими са ви около 12 минути). След като завършите успешно тази тренировка няколко пъти, можете да настроите по-висока скорост и наклон.

Тренирайте 30 минути. Когато тренирате ходене, не бързайте. Ходенето подобрява вашето здраве.

ЧЕСТОТА

Оптималната честота за трениране е 3 - 5 пъти седмично за 15 - 60 минути. По-добре е първо да направите график и да не тренирате на случаен принцип. Можете да контролирате интензивността на движението чрез регулиране на скоростта и наклона. Препоръчваме да не задавате наклона в началото на тренировката. Когато искате да увеличите интензивността на трениране, промяната в наклона ще бъде най-ефективна.

КАК ДА СЕ ТРЕНИРА ЗА ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ

За да спестите време, най-добре е да практикувате 15-20 минути. Фазата на загряване трябва да продължи около 2 минути при скорост от 4,8 км/ч. След това скоростта трябва да се увеличи до 5,3 и след това до 5,8 км/ч, всеки път след дваминути. 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. Ако имате проблеми с дишането, намалете скоростта до 0,3 км/ч. Накрая си оставете 4 минути за постепенно намаляване на скоростта. Ако увеличаването на трудността с помощта на скорост изглежда недостатъчно, можете да увеличите трудността, като регулирате наклона. Постепенното увеличаване на ъгъла на наклона може значително да повлияе на трудността на тренировката.

МЕТОД ЗА ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ – помага за по-бързото 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 да тренирате 45 минути. За да увеличите интензивността, можете да опитате да тренирате около час. Можете да гледате телевизия, докато тренирате. Когато рекламата започне, добавете 0,3 км/ч и когато свърши, върнете до първоначалната скорост. Следователно по време на рекламите се изразходват повече калории. Намалете темпото в рамките на 4 минути към края на тренировката.

ОБЛЕКЛО

Всичко, от което се нуждаете, е чифт обувки, които ви позволяват да изпънете краката си напълно и в същото време да не залепват чужди тела под подметките на обувката ви, така че да не носите мръсотия върху лентата и бягащата дъска. Мръсотията и другите чужди тела могат да ги повредят. Трябва да носите удобни дрехи.

ЗАГРЯВАНЕ

Преди трениране е добре да загреете 5-10 минути. Следвайте упражненията от снимките по-долу.



Touch toes

Bend your knees slightly and slowly stretch your body downwards.

Relax your back and shoulders. Try to touch the toes. Keep the position for 10 - 15 seconds. Repeat approx. 3 times.



Hamstring stretches

Sitting on a cushion, stretch one leg straight and fold the other inward. Pull it as close to your body as you can. Try your best to touch the toes and keep the stretch for 10 - 15 seconds. Repeat 3 times for each leg.



Calves and Achilles tendon stretches

Support yourself with two hands on a wall or a tree with one leg stretched behind you. Keep the leg straight and the heel on the ground. Keep the position for 10 - 15 seconds. Repeat 3 times for each leg.



Quadriceps stretches

Support yourself with your right hand on the wall or a table and stretch your left hand backwards to hold your ankle. Pull it towards your buttocks until you feel tension in your thigh. Keep the position for 10 - 15 seconds. Repeat 3 times for each leg.



Inner thigh stretches

Sit down with your soles touching and knees outward. Pull your feet towards your groin. Keep the position for 10 - 15 seconds. Repeat 3 times.

СЪХРАНЕНИЕ

Съхранявайте бягащата пътека изключена от бутон и контакт.

ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ

- Бягащата пътека е със стандартни препоръки за употреба и е подходяща за домашни условия

Избягвайте неправилна употреба на бягащата пътека.

" Консултирайте се с вашия лекар, преди да започнете да тренирате на бягащата пътека. Вашият лекар трябва да прецени дали сте физически годни да използвате бягащата пътека и колко усилия можете да понесете. Неправилната тренировка или позиция на тялото може да навреди на вашето здраве.

" Ако почувствате болка, гадене, задух или други здравословни проблеми по време на тренировка, незабавно прекратете упражнението. Ако болката продължава, незабавно се свържете с Вашия лекар.

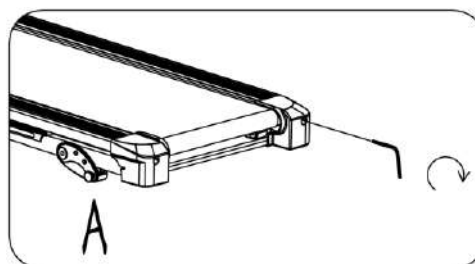
" Тази бягаща пътека не е подходяща за медицински цели. Не може да се използва и за лечебни цели.

" Пулсомерът не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за вашия среден сърдечен ритъм и всяка предложена честота на пулса не е обвързваща от медицинска гледна точка. Натрупаните данни може да не са точни по отношение на неконтролируеми човешки фактори и фактори на околната среда.

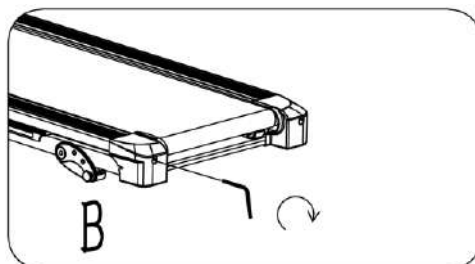
РЕГУЛИРАНЕ НА БЯГАЩА ЛЕНТА

Поставете бягащата пътека на равна повърхност и проверете дали лентата за бягане се отклонява.

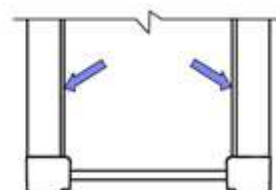
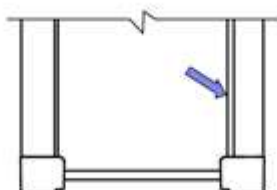
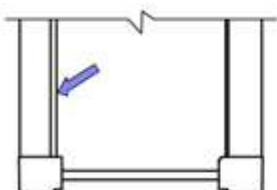
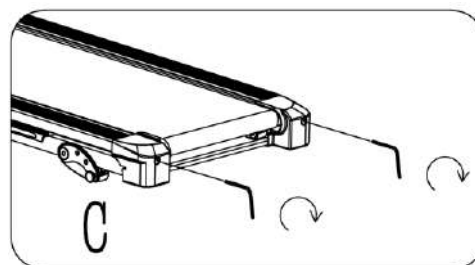
Ако лентата за бягане (20) се отклони надясно, завъртете регулиращия болт от дясната страна на $\frac{1}{4}$ оборот по посока на часовниковата стрелка, след това завъртете левия регулиращ болт на $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете тази стъпка, докато се центрира. Вижте изображение А.



Ако лентата за бягане (20) се отклони наляво, завъртете регулиращия болт от лявата страна на $\frac{1}{4}$ оборот по часовниковата стрелка, след това завъртете десния регулиращ болт на $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете тази стъпка, докато се центрира. Обърнете се към изображение В.



С течение на времето лентата за бягане (20) ще се разхлаби. За да я затегнете, завъртете левия и десния регулиращ болт с един пълнен оборот по посока на часовниковата стрелка. Проверете напрежението на бягащата лента. Продължете този процес, докато достигне правилното напрежение. Уверете се, че регулирате двете страни еднакво, за да осигурите равномерно подравняване на лентата. Вижте изображение С.



СМАЗВАНЕ НА БЯГАЩА ПЪТЕКА

Смазването на лентата за бягане е от съществено значение, тъй като триенето влияе върху продължителността на експлоатацията и работата на бягащата пътека. Затова ви предлагаме редовно да проверявате лентата за бягане.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Винаги изключвайте бягащата пътека от електрическия контакт, преди да я почиствате, смазвате или ремонтирате.

Препоръчваме периодично смазване

Трениращ (< 5 часа седмично)	На всеки 6 месеца
Средно трениращ (3-5 часа седмично)	На всеки 3 месеца
Трениращ (> 5 часа седмично)	На всеки 2 месеца

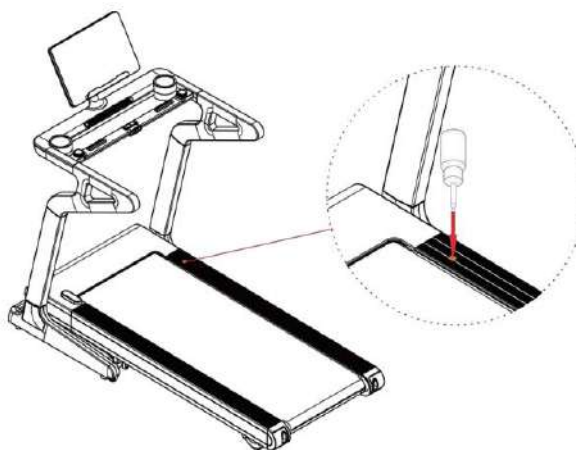
Как да смазвате вашата бягаща пътека

Проверете бягащата пътека, ако е необходимо, смажете бягащата пътека, като налеете силиконово масло в отвора за смазване. Винаги оставайте бягащата пътека да работи на празен ход за възможно най-добро разпределение на маслото.

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.



ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на живота на продукта или ако евентуалният ремонт е нерентабилен, изхвърлете го в съответствие с местните закони щадящи околната среда в най-близкия пункт за скрап. Чрез правилно изхвърляне ще защитите околната среда и природните източници. Освен това можете да помогнете за опазването на човешкото здраве. Ако не сте сигурни в правилното изхвърляне, допитайте се до местните власти да избегнат нарушаване на закона или санкции. Не изхвърляйте батериите сред домашните отпадъци, а ги предайте на мястото за рециклиране.

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