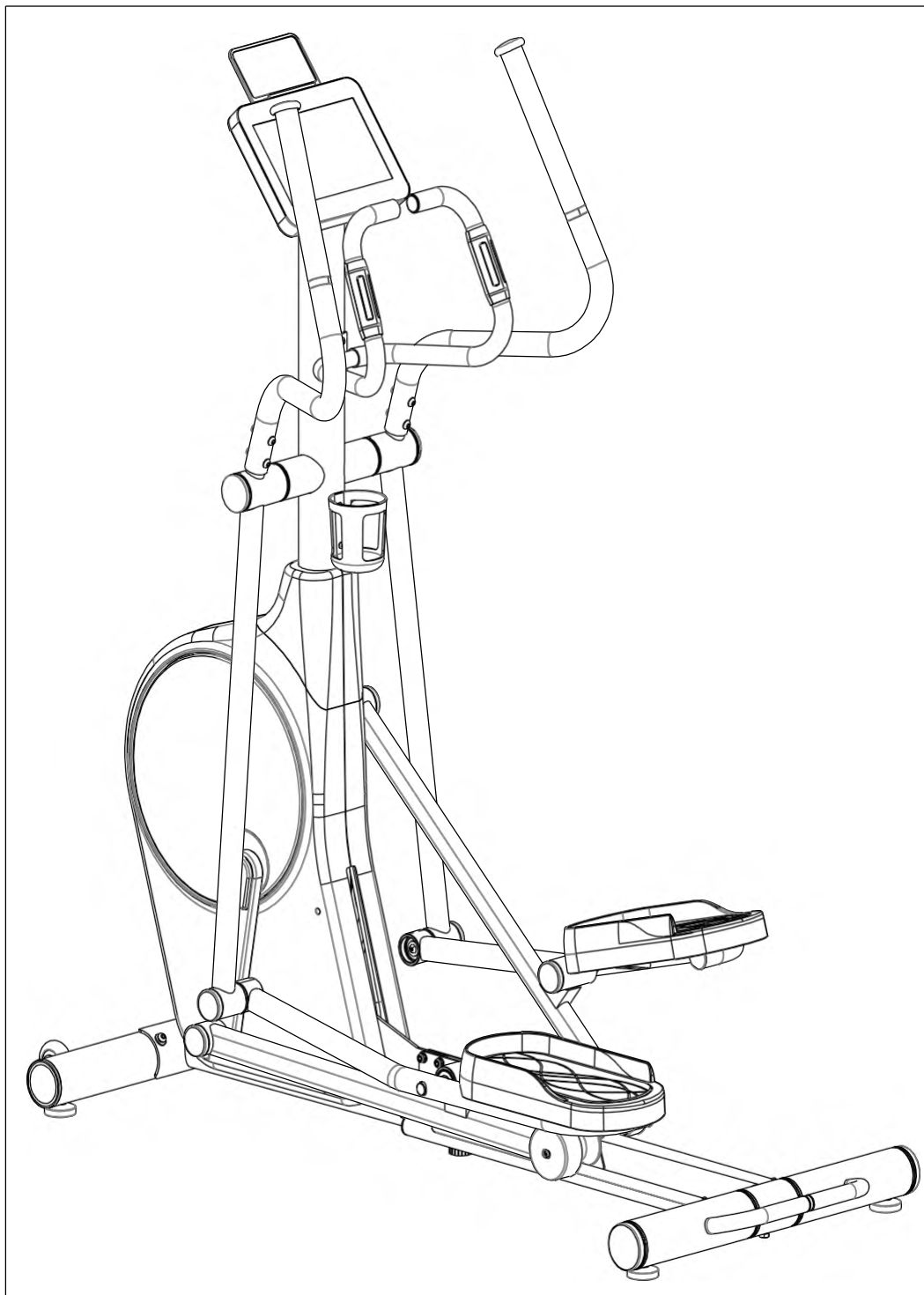




in 29533 Кростренажор inSPORTline ZenStride 600



СЪДЪРЖАНИЕ

БЕЗОПАСНОСТНИ УКАЗАНИЯ.....	3
СХЕМА.....	5
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ.....	7
МОНТАЖ.....	9
НАСТРОЙКА НА ПОЛОЖИТЕЛНИТЕ ЧАСТИ	18
КОНСОЛА.	19
ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕЛИПТИЧЕН ТРЕНАЖОР.....	23
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ	23
ПОДДРЪЖКА.	25
ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА	25
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ.....	25

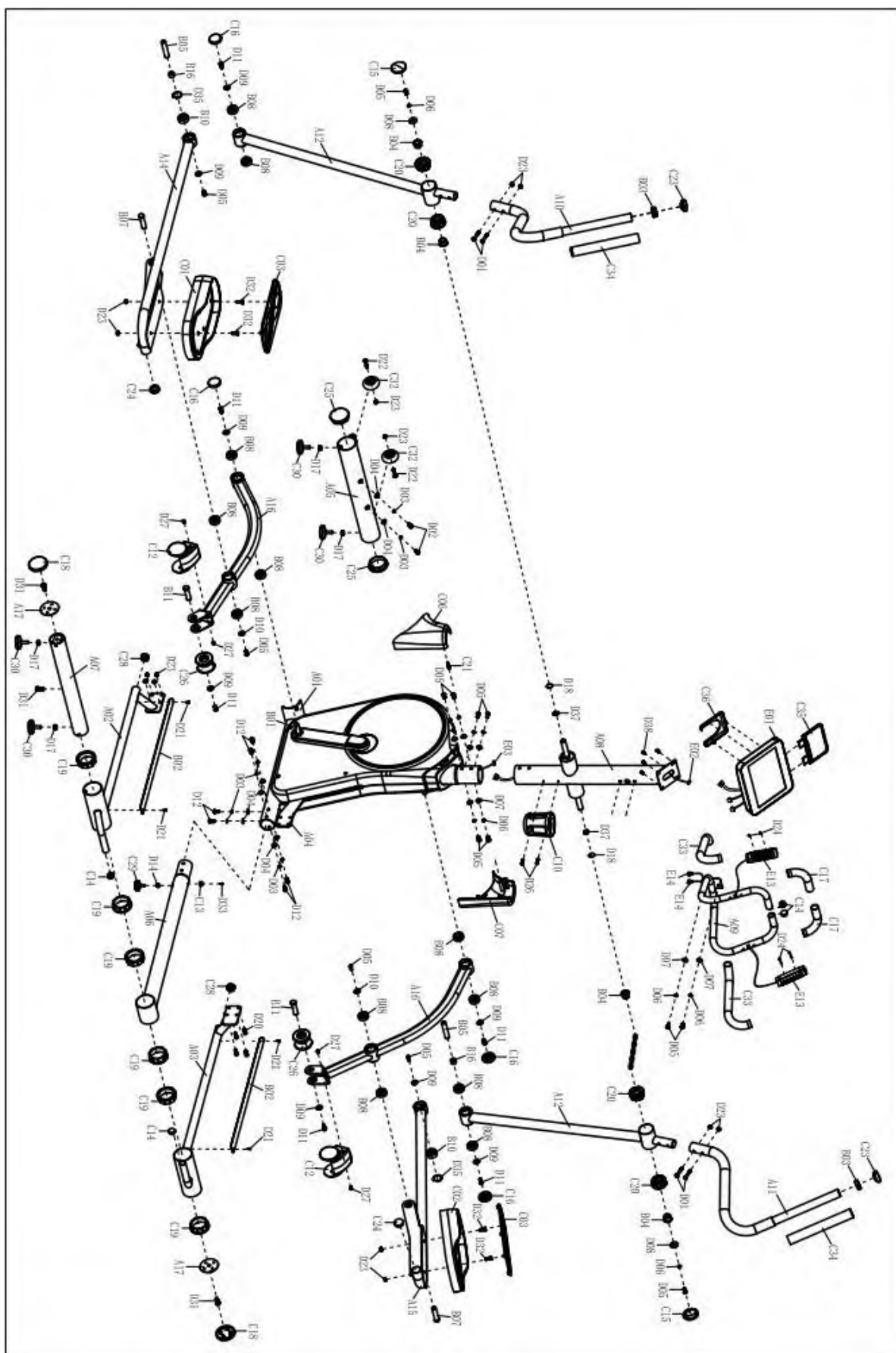
SevenSport s.r.o. си запазва правото да извършва промени и подобрения на своя продукт без предизвестие. Посетете нашия уебсайт www.insportline.bg, където ще намерите най-новата версия на ръководството.

БЕЗОПАСНОСТНИ ИНСТРУКЦИИ

- Преди да започнете да използвате уреда, прочетете ръководството и го съхранявайте за бъдещи нужди.
- От съображения за безопасност редовно проверявайте дали уредът и неговите части не са повредени или износени.
- Ако уредът ще се използва и от друго лице, важно е то да се запознае с всички инструкции, посочени в настоящото ръководство.
- На уреда може да тренира едновременно само 1 човек.
- Преди да използвате уреда, проверете дали всички винтове и гайки са добре затегнати и всички шарнирни връзки са в добро състояние.
- Преди да започнете да тренирате, премахнете всички опасни предмети с остри ръбове от околността на уреда.
- Не използвайте уреда, ако не е напълно изправ и напълно функционален.
- Повредените, износени или дефектни части трябва да бъдат заменени с нови възможно най-скоро. Не използвайте уреда, докато не бъде поправен.
- За безопасността на децата отговарят родителите и настойниците. Благодарение на любопитството и любовта към игрите на децата, могат да възникнат опасни ситуации.
- Елиптичният тренажор не е играчка.
- Около целия уред трябва да има достатъчно свободно място.
- Неправилното или прекомерното упражняване може да застраши здравето ви.
- След като завършите монтажа, проверете дали крачетата за регулиране и другите регулируеми части на уреда са правилно затегнати.
- Поставете уреда на равна повърхност и осигурете неговата стабилност.
- Носете подходящо облекло и обувки за тренировка. Неподходящо е облекло, което може да се закачи за уреда по време на тренировка (например прекалено дълго и свободно облекло). Препоръчваме здрави спортни обувки с противоплъзгаща подметка.
- Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, се консултирайте с лекар. Лекарят може да ви предложи подходяща тренировъчна програма и да ви препоръча подходяща диета.
- Сглобете тренажора според инструкциите в ръководството и използвайте само оригиналните части, които са доставени. Преди да започнете сглобяването, проверете дали са доставени всички части, посочени в списъка с части.
- Поставете уреда на суха и равна повърхност и го предпазвайте от влага. При необходимост поставете под уреда подходяща противоплъзгаща подложка, за да предотвратите повреждане на повърхността под уреда.
- Уредите и приспособленията за упражнения не са играчки и трябва винаги да се използват по правилния начин. Затова този уред може да се използва само от лица, които са запознати с правилното му функциониране.
- Престанете незабавно да тренирате, ако започнете да изпитвате замаяване, гадене, болка в гърдите или други физически неразположения. Консултирайте се с лекар за по-нататъшни упражнения.
- Децата и хората с увреждания могат да тренират на уреда само под наблюдението на компетентно лице, което да гарантира правилното изпълнение на упражненията.
- При упражненията бъдете внимателни и внимавайте да не се нараните вие или хората около вас от подвижните части на уреда.

- Всички регулируеми части на уреда трябва да бъдат настроени правилно, като се има предвид крайните им положения.
- Не тренирайте непосредствено след хранене.
- Категория - НС
- Носимост: 135 кг
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Системата за следене на сърдечната честота може да не е точна. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако се почувствате зле, незабавно прекратете тренировката!

ЧЕРТЕЖ



СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Озна	Наименование	Ks	Ozn	Наименование	Брой
A01	Основна рамка	1	B14	Ключ S13-14-18	1
A02	Водачна шина L	1	B15	Имбусов ключ S6	2
A03	Водачна шина R	1	B16	Корпус	2
A04	Рам за накланяне	1	B17	Шестостенен винт	1
A05	Предна греда	1	B18	Ключ	1
A06	Задна греда	1	C01	Ляв педал	1
A07	Въртяща се тръба	1	C02	Десен педал	1
A08	Стълб на дисплея	1	C03	Педал	2
A09	Средни дръжки	1	C04	Ляв капак на четеза	1
A10	Дръжка L	1	C05	Десен капак на четцето	1
A11	Дръжка R	1	C06	Ляв капак на колоната на дръжките	1
A12	Подвижна пръчка на дръжката	2	C07	Десен капак на колоната на сензорите	1
A13	Комплект валяци	1	C08	Кръгла плоча	2
A14	Рамката на педала L	1	C09	Край на кръглата плоча	2
A15	Рама на педала R	2	C10	Държач за бутилка	1
AU	Плъзгаща се пръчка	2	C11	Капак на дръжката	2
A17	Голяма подложка	1	C12	Капак на подвижно колело	2
A18	Ограничителен винт	2	C13	Амортизираща подложка	1
A19	Подложка	2	C14	Капачка на рамката Ø25	4
A20	Колело на чеменница	1	C15	Капачка	2
A21	Ременна колело	2	C16	Капачка на манивелата	6
A22	Подложка	1	C17	Пенен валяк	2
A23	Ограничителен винт	2	C18	Капачка на задния носач	2
B01	Дръжка	2	C19	Въртяща се втулка	6
B02	Алуминиева пластина	2	C20	Корпус на ключалка	4
B03	Алуминиев пръстен	4	C21	Пластмасов винт	3
B04	Корпус	2	C22	Колело	1
B05	Гърло	4	C23	Капачка с кръгла глава	2
B06	Винт	2	C24	Капачка Ø38	2
B07	Ос на педала	12	C25	Капачка Ø76	2
B08	Лагер 6203	2	C26	Ролка	2
B09	Лагер 6204	2	C27	Съпротивовен кабел на двигателя	1
B10	Лагер 2203	2	C28	Капачка Ø32	2
B11	Ролков датчик	1	C29	Подложка за краче M8	1
B12	Маховик	1	C30	Подложка за крак M10	4
			C31		

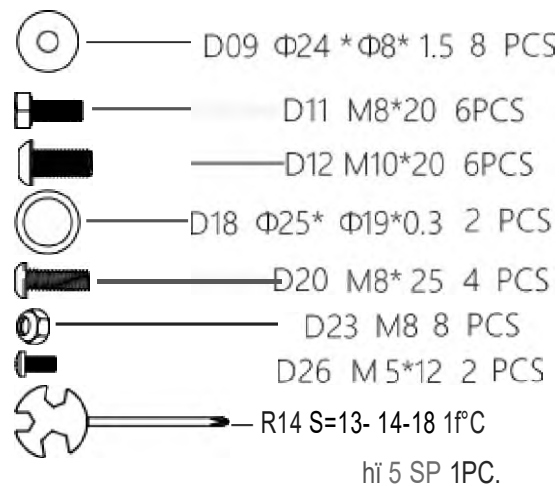
B13	Регулируем винт		Ремък	1
C32	Превключвателно колело	2	D28 Кчижовъ винт ST4.2	2
C33	Пенен валяк	2	D29 По-голяма подложка Ø5	2
C34	Пенен валяк	2	D30 Гайка M10	2
C35	Държач за таблетка	1	D31 Шестостенен винт M10*25	3
C36	Заден капак на дисплея	1	D32 Шестостенен винт M8*25	4
C37	Амортизираща подложка	1	D33 Кчижовъ винт	13
C38	Капачка на винт	1	D34 Кчижовъ винт	1
D01	Винт с шестограмна глава M8	4	D35 Закрепителен пръстен Ø40	2
D02	Винт с шестограмна глава M10	2	D36 Закрепителен пръстен Ø20	2
D03	Подложка D10	8	D37 Защитен пръстен Ø19	2
D05	Винт с шестограмна глава M8	18	D38 Винт с шестограмна глава M5	4
D06	Еластична подложка Ø8	10	D39 Шестостенен винт M10*45	2
D04	Извита шайба D10	8	D40 Гайка M10	2
D07	Аркова подложка Ø8	8	D41 Кчижовъ винт	2
D08	Голяма подложка Ø8	4	D42 Имбусов винт M8*12	2
D09	Голяма шайба Ø8	8	E01 Дисплей	1
D10	Подложка Ø8	3	E02 Горна кабелна връзка	1
D11	Шестограмна гайка	6	E03 Долен кабел	1
D12	Шестостенен винт M8*20	6	E04 Основа	1
D13	Саморез ST4.2	2	E05 Двигател	1
D14	Шестограмна гайка M8	2	E06 Сензор	1
D15	Кръстовидна винт M6*10	1	E07 Наклоняем двигател	1
D16	Подложка Ø6	2	E08 Кабел АС	1
D17	Гайка M10	4	E09 Кабел АС	1
D18	Вълнообразна подложка	1	E10 Заземен проводник	1
D19	Вълнообразна подложка	4	E11 Превключвател	1
D20	Шестигранна глава M8	6	E12 Захранващ кабел	1
D21	Кръстовидна винт ST4.2	6	E13 Пластина за пулс на дръжките	2
D22	Шестигранна глава M8	2	E14 Кабел на импулсната платка	1
D23	Защитна гайка	18	E15 Кръгла магнитна	1
D24	Кръстовидна гайка ST2.9	4	E16 Кабел АС	1
D25	Имбусова винт	2	E17 Кабел АС	1
D26	Винт с кръстата глава M5	2	EU Заземен проводник	1
D27	Винт с кръстата глава M5		E19 Свързващ кабел на двигателя	1

МОНТАЖ

Свързващ

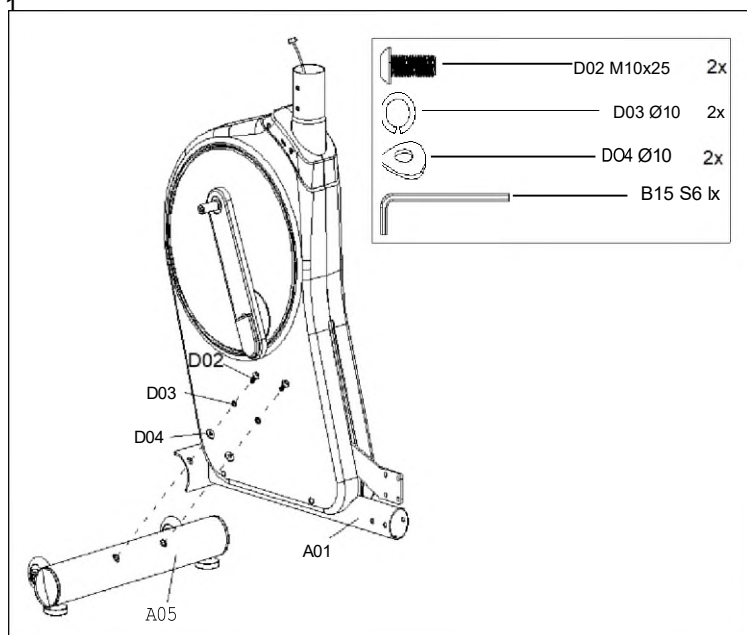
материал Брой =

брой бройки



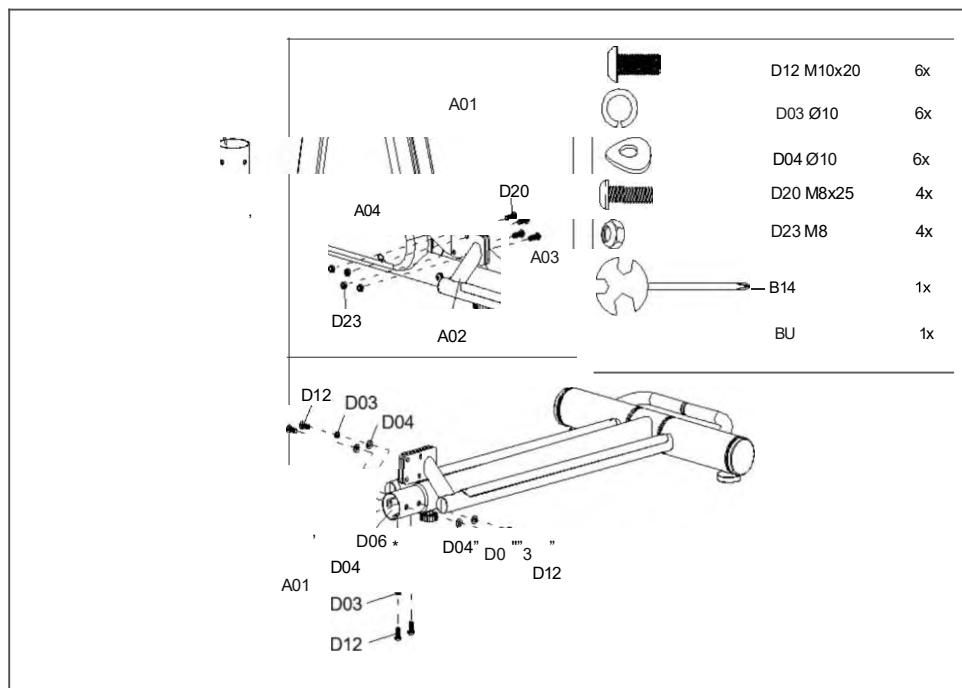
Стъпка

1



Закрепете предната греда (A05) към основната греда (A01) с помощта на винтове (D02), еластични подложки (D03) и извити подложки (D04).

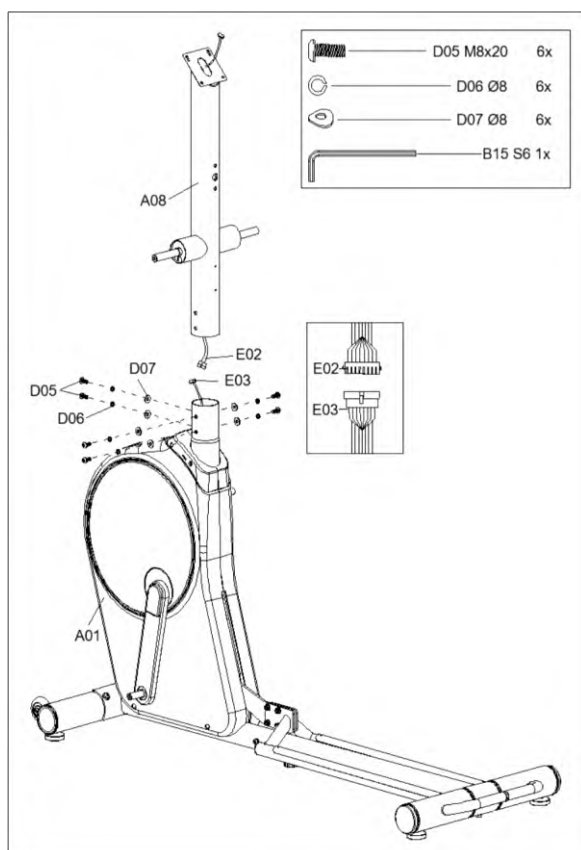
Стъпка 2



Поставете задната греда (A06) в основната рамка (A01) и я закрепете с помощта на винтове (D12), шайби (D03) и еластични шайби (D04).

Поставете наклонната рамка (D04) в направляващите шини (D02) и я закрепете с помощта на винтове (D20) и гайки (D23). Преди да затегнете отделните винтове, първо подгответе всички винтове.

Стъпка 3

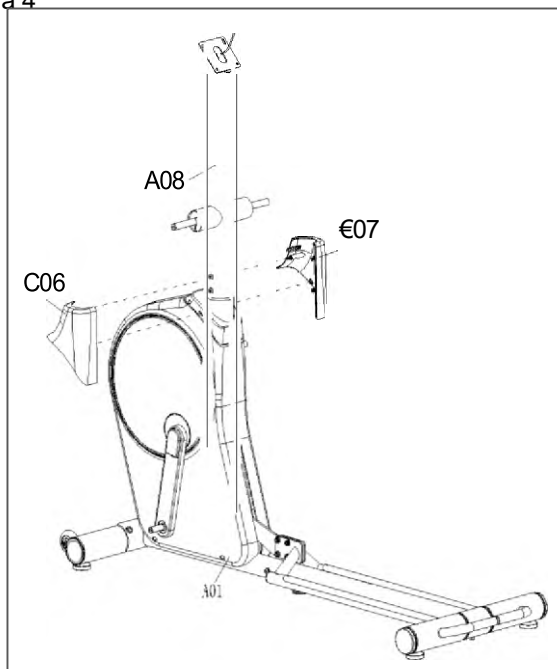


Свържете кабелите (E02 и E03).

Закрепете колоните на дръжките (A08) към основния рам (D01) с помощта на винтове (D05), еластични подложки (D06) и извити подложки (D07).

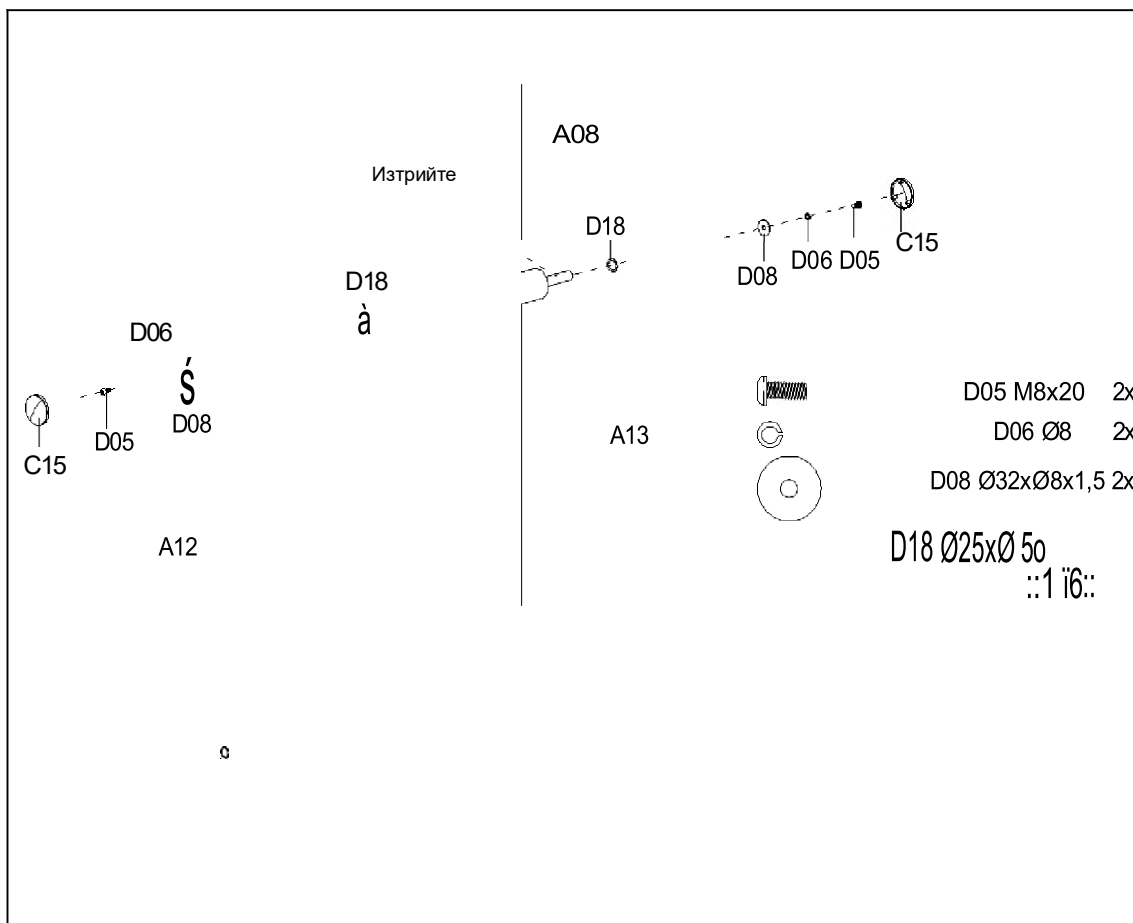
Преди да затегнете отделните винтове, първо подгответе всички винтове.

Стъпка 4



Стъпка 5

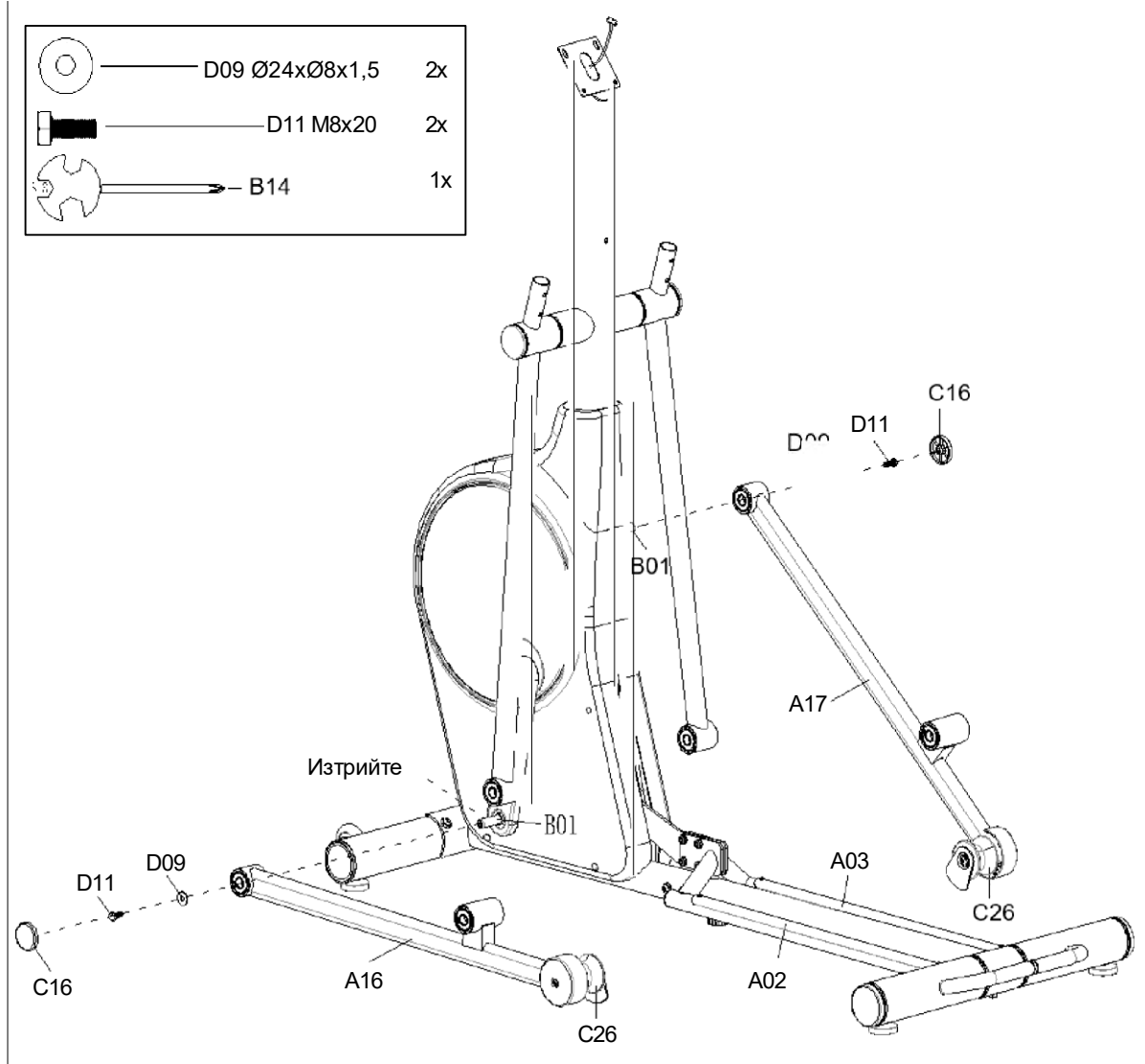
Закрепете капаците на дръжките (C06 и C07) към колоната на дръжките (A08).



Към колоната (D08) закрепете подвижните рамки (A12 и A13) с помощта на подложки (D18), шайби (D08), еластични подложки (D06), винтове (D05) и капачки (C15).

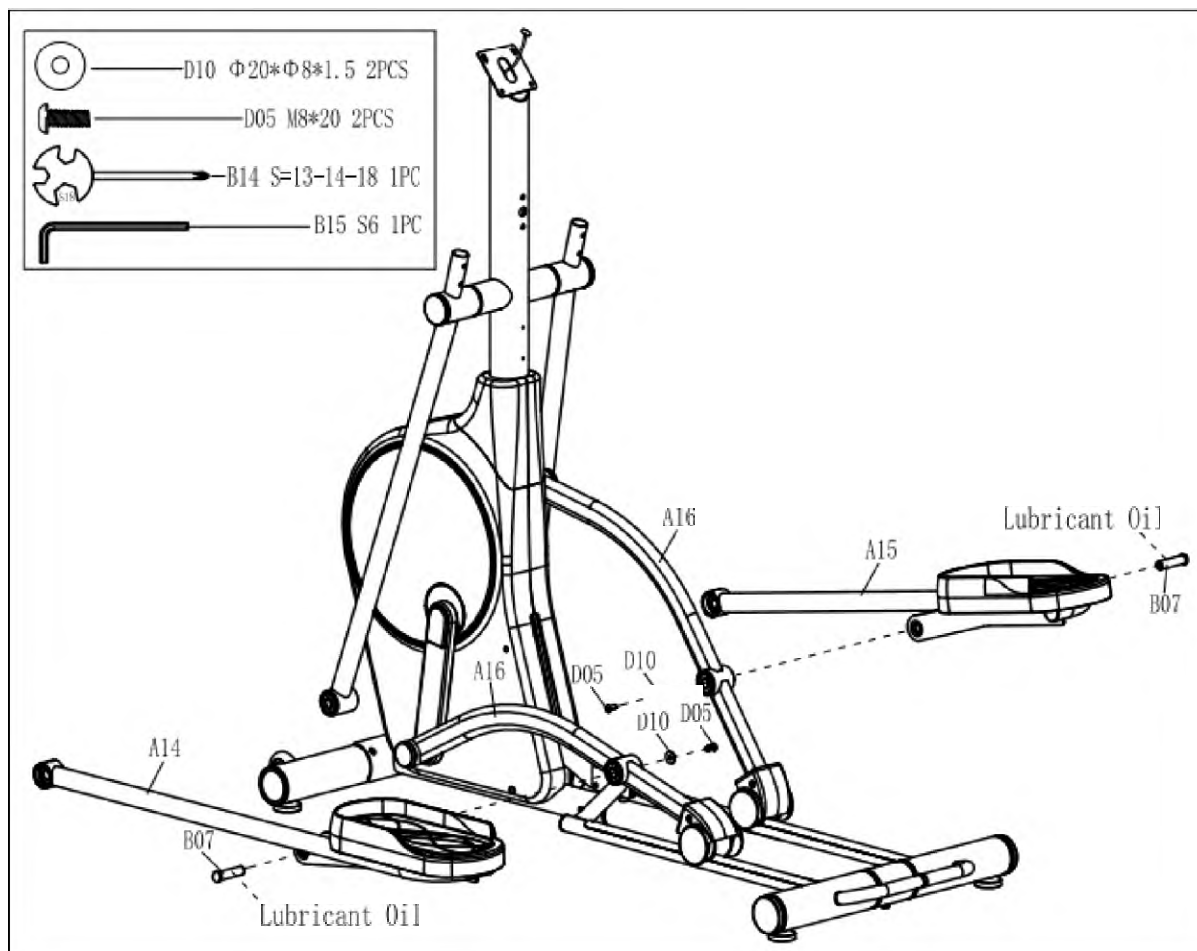
Преди да ги нагласите, смажете осите.

Стъпка 6



Смажете осите на дръжките (B01) и нахлузете рамките (A16 и A17) върху осите (B01) и ги закрепете с помощта на подложки (D09) и винтове (D11). На винтовете закрепете капачките (C16).

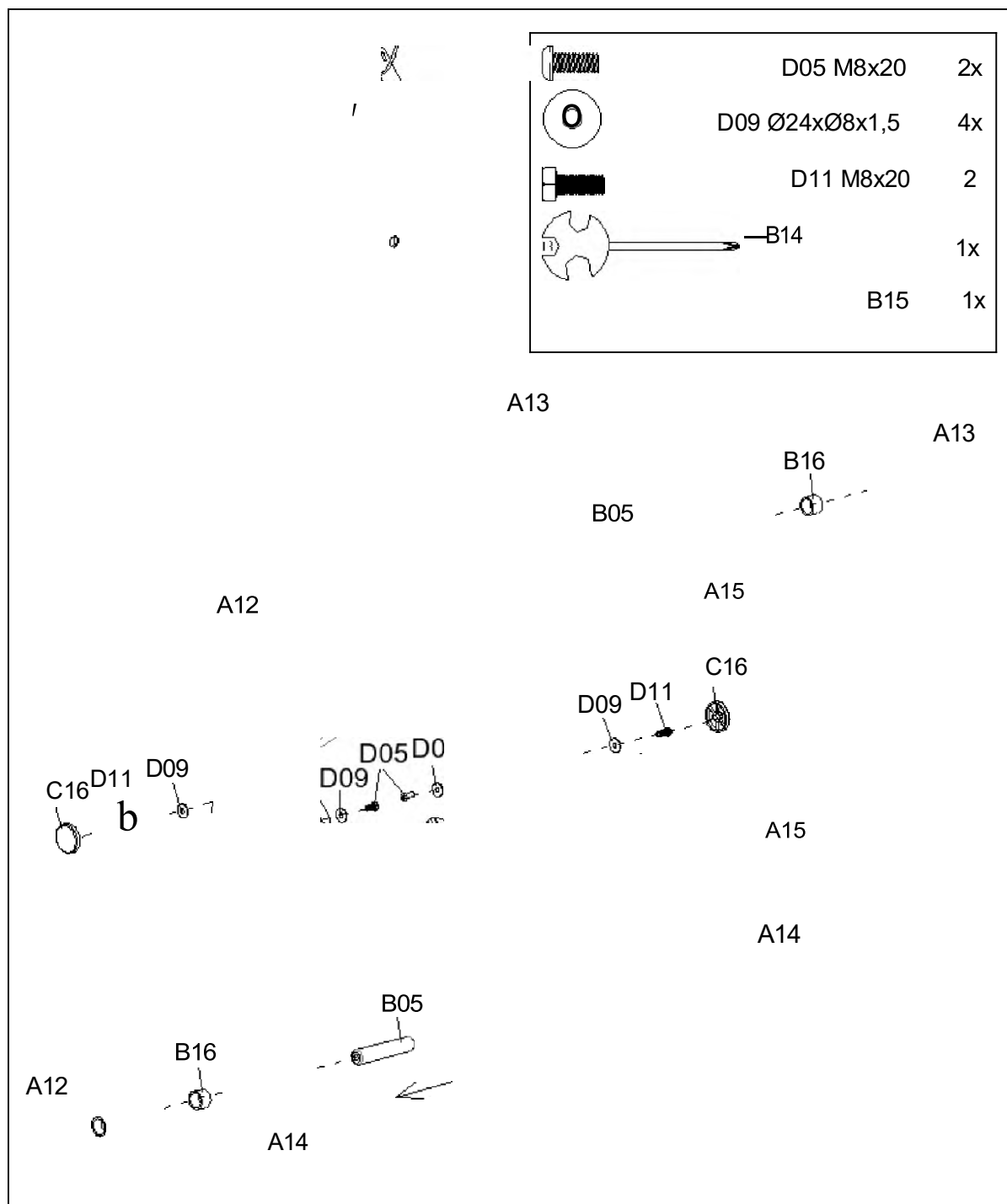
Стъпка 7



Смажете осите (B07).

Закрепете рамките на педалите (A14 и A15) към осите на водещите рамки (A16) с помощта на осите (B07), шайбите (D10) и винтовете (D05).

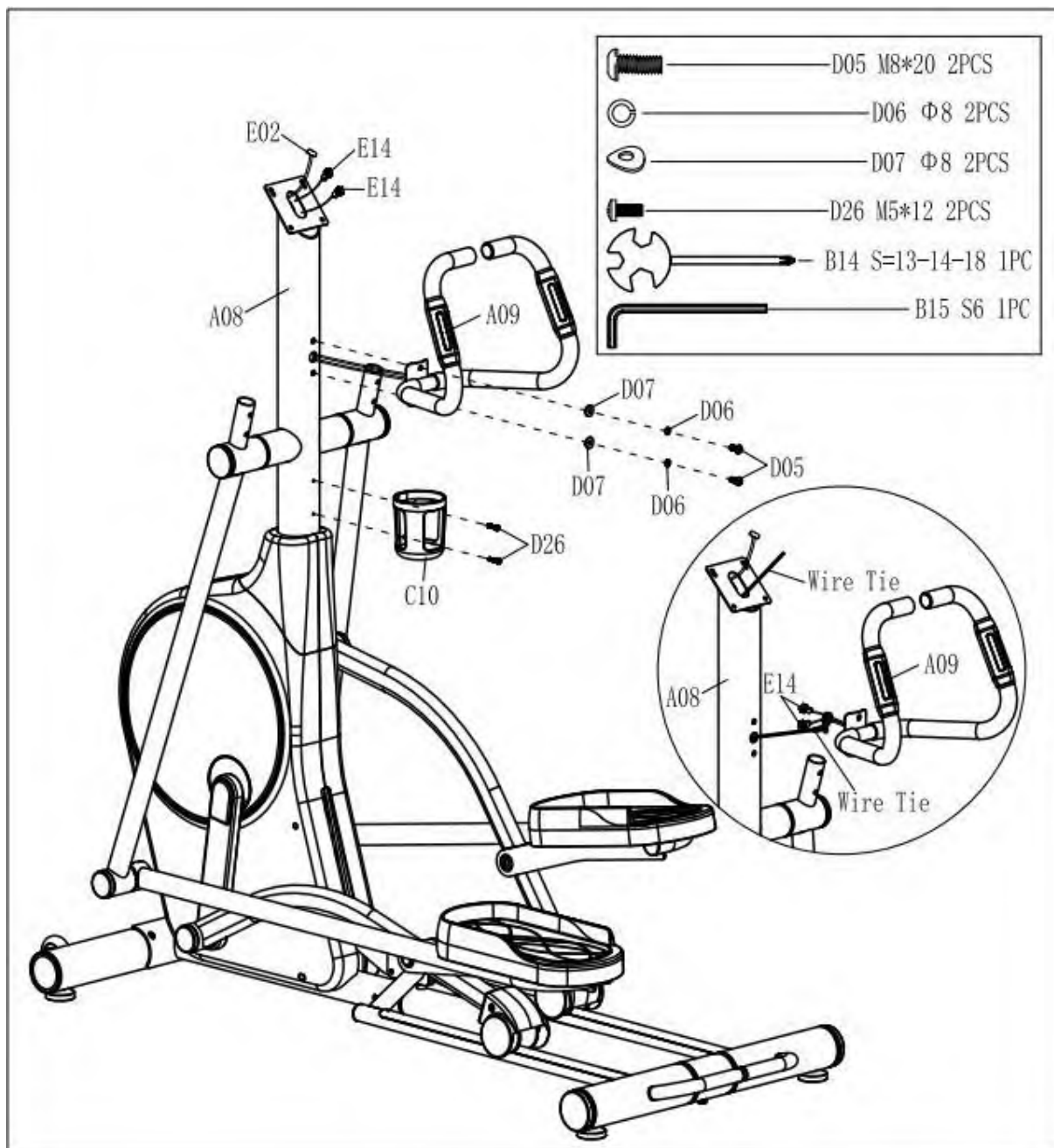
Стъпка 8



Смажете долните оси на подвижните дръжки (A12 и A13). Към лявата ос (A12) закрепете лявата рамка на педала (A14) с помощта на шпилката (B05) и подложката (B16), след което я закрепете с помощта на винт (D11), голяма подложка (D09) и винт (D05). Закрепете капачката към винтовете (C16)

Повторете същото за дясната страна, подвижната дръжка (A13) и рамката на педала (A15).

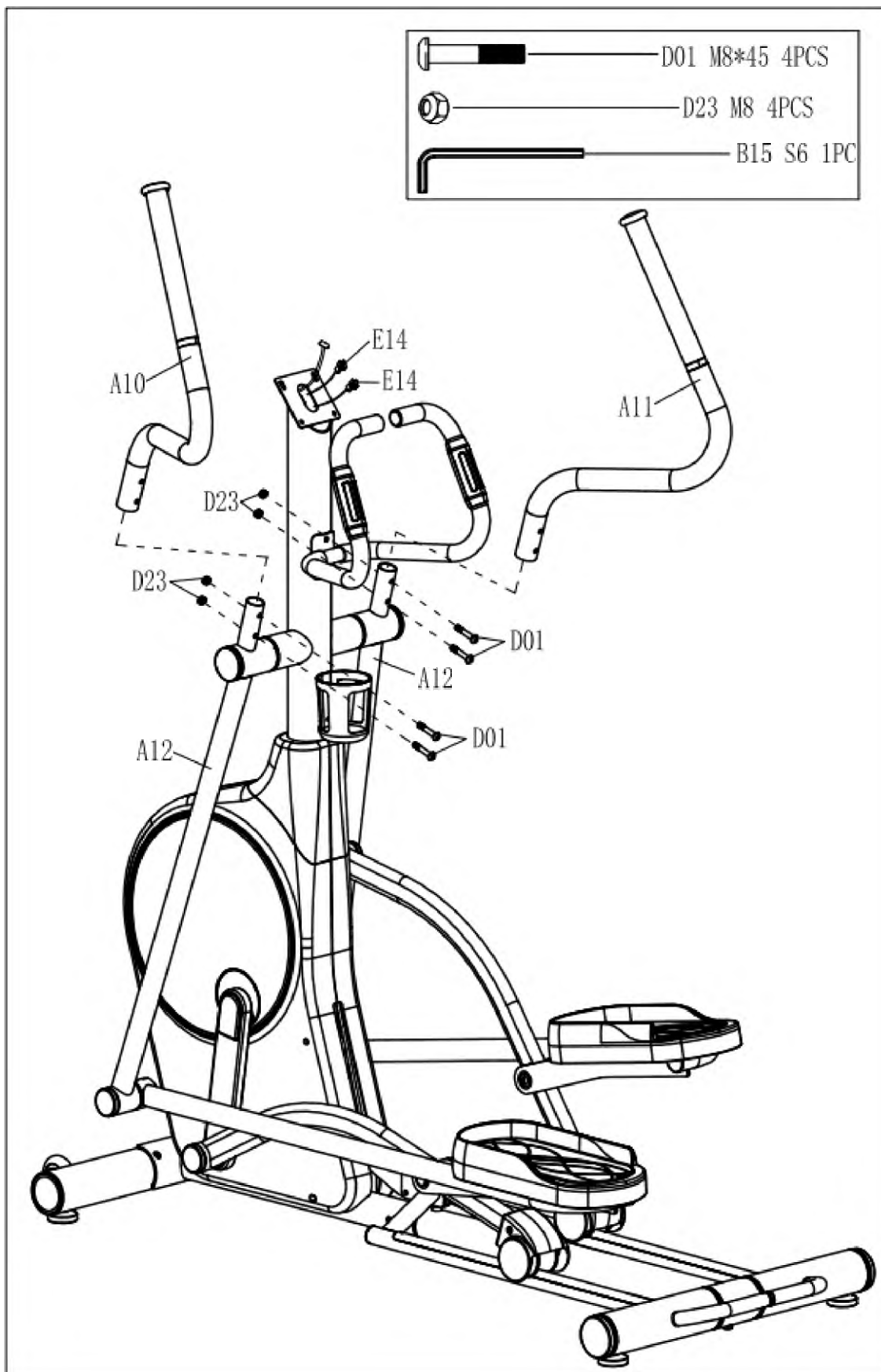
Стъпка 9



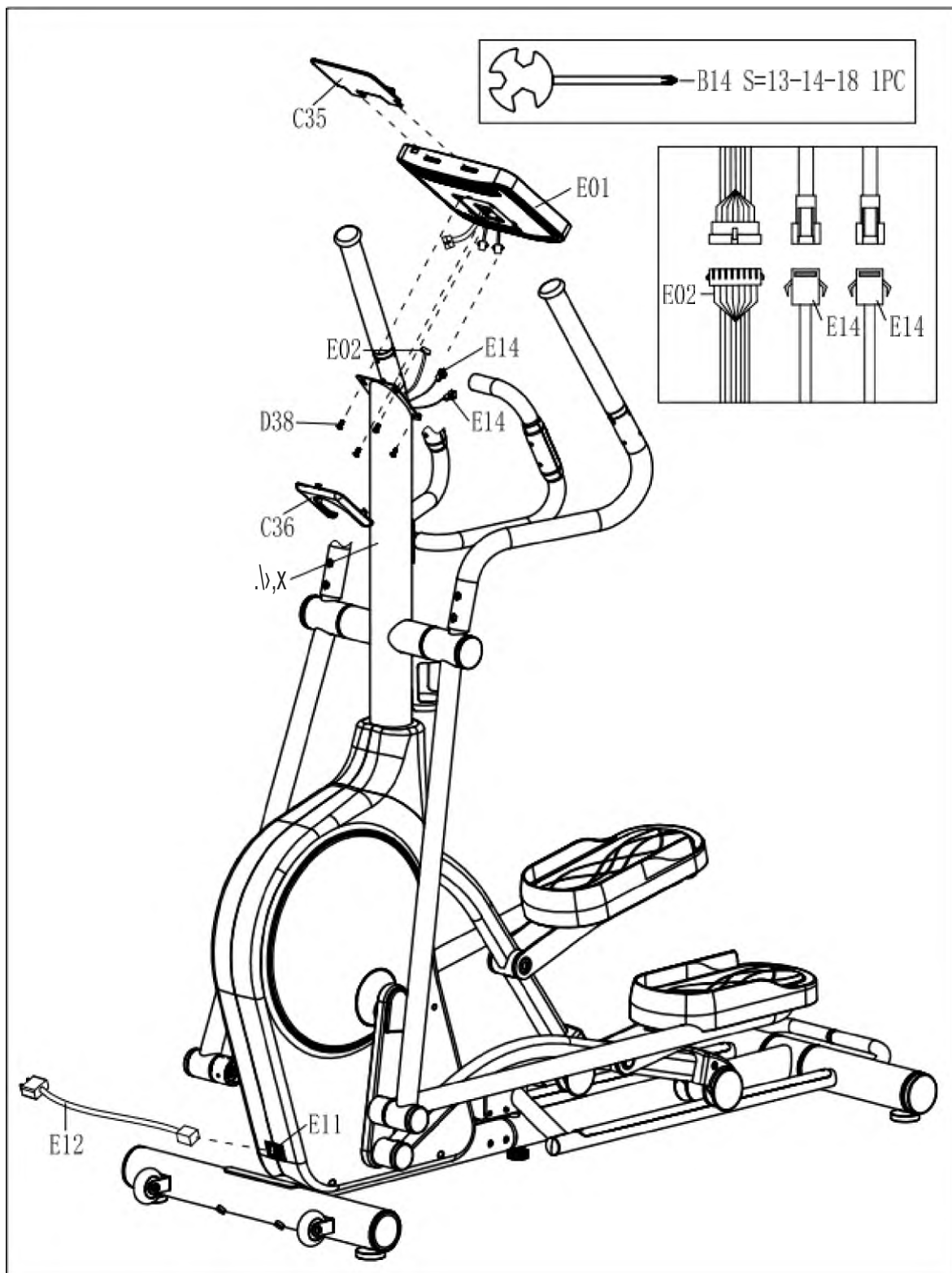
През дръжките (A09) прокарайте кабела през отвора в колоната (A08). Закрепете кабела към въжето и го издърпайте през отвора в горната част на колоната (A08).

Изтеглете кабелите (E02 и E014) през средния отвор на колоната на дръжките (A08). Закрепете дръжките (A09) към колоната (A08) с помощта на извити подложки (D07), еластични подложки (D06) и винтове (D05).

Към колоната на дръжките (D08) закрепете държача на бутилката (D10) с помощта на винт (D26).



Закрепете дръжките (A10 и A11) към подвижните дръжки (A12 и A13) с помощта на винтове (D01) и гайки (D23).



Свържете кабелите (E02 и E14) с кабелите, излизащи от конзолата (E01).

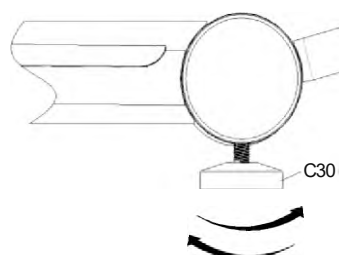
Закрепете конзолата (E01) към колоната (D08) с помощта на винтове (D38). Закрепете държача за таблет (D35) към конзолата (E01).

Закрепете капака (DC36) към задната страна на конзолата (E01). Свържете захранващия кабел (E12).

НАСТРОЙКА НА ПОЛОЖИТЕЛНИТЕ ЧАСТИ

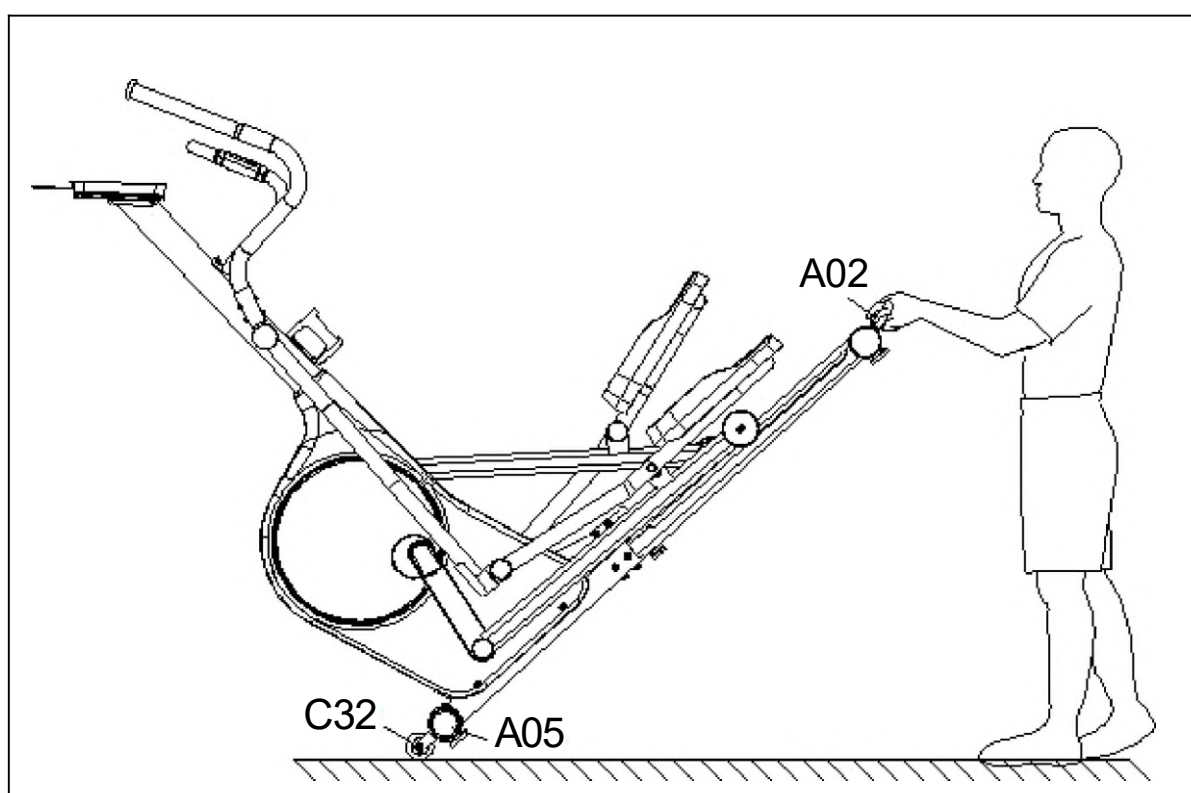
Изравняване

Използвайте крачетата (C32), за да изравните машината на неравна повърхност.

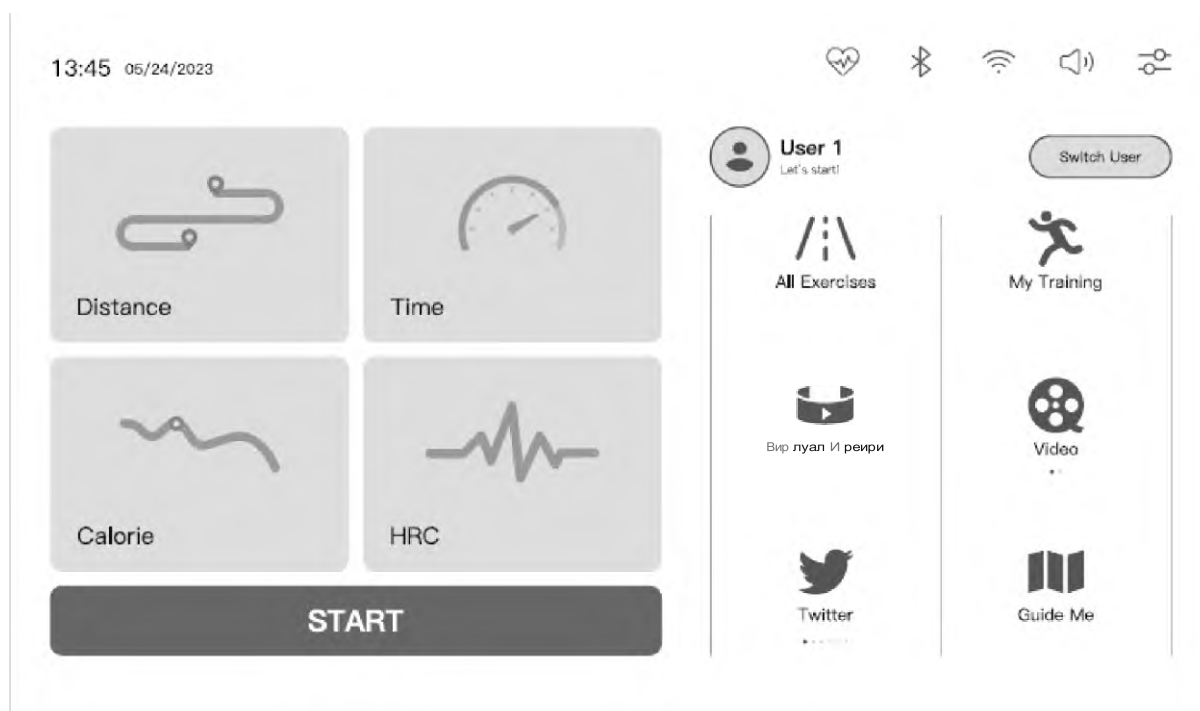


Преместване

Помолете друг човек за помощ. Хванете дръжките (A02) и преместете тежестта върху колелцата (C32). След това можете да премествате тренажъра по равна повърхност.



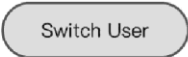
КОНСОЛА



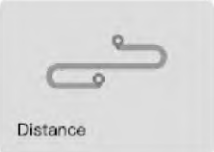
Статусни икони

Ikona	Описание
1 3:45 24.05.2023	Час и дата
	Следене на сърдечната честота
	Bluetooth връзка
	Интензивност на Wi-Fi връзката
	Wi-Fi не е свързан
	Настройка на силата на звука
	Настройки В настройките можете да настроите Wi-Fi връзката, яркостта на дисплея, езика, единицата за измерване, времето и други

Потребители

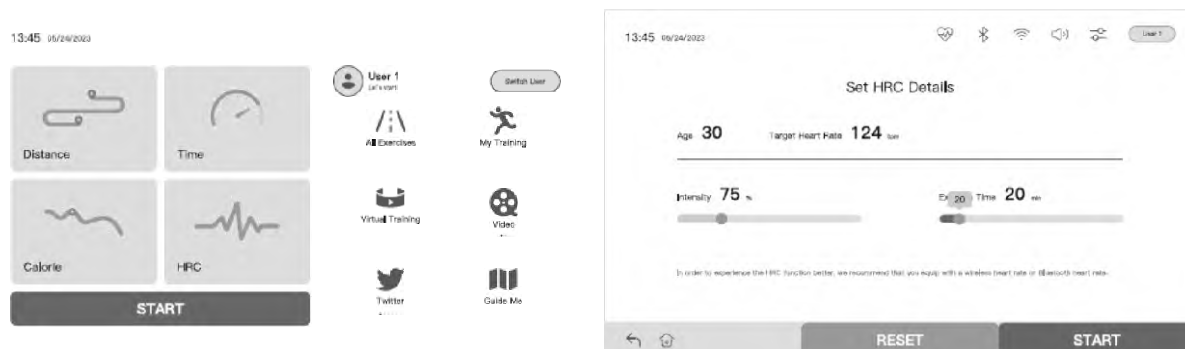
Икон	Описание
 User 1 Let's start!	След като въведете данните, вашето име ще се
	Лесно превключване на

Описание на функциите

 Distance	Отброяване на зададеното
 Time	Отброяване на зададеното
 Calorie	Отброяване на зададените изгорени
 Strokes	Отчитане на зададените
	Бърз старт
 All Exercises	Програми HRC, постоянна мощност и предварително зададени
 My Training	Потребителски програми
 Virtual Training	4 виртуални
 Video	Локални
 Twitter	Приложения като Twitter, Netflix и
 Guide Me	Инструкции за конзолата и

HRC

програми



Преди да използвате HRC програмата, въведете личните си данни в раздела „my training“.

За да постигнете възможно най-точни резултати от тренировката, препоръчваме да използвате свързан гръден колан. Предварително зададени програми



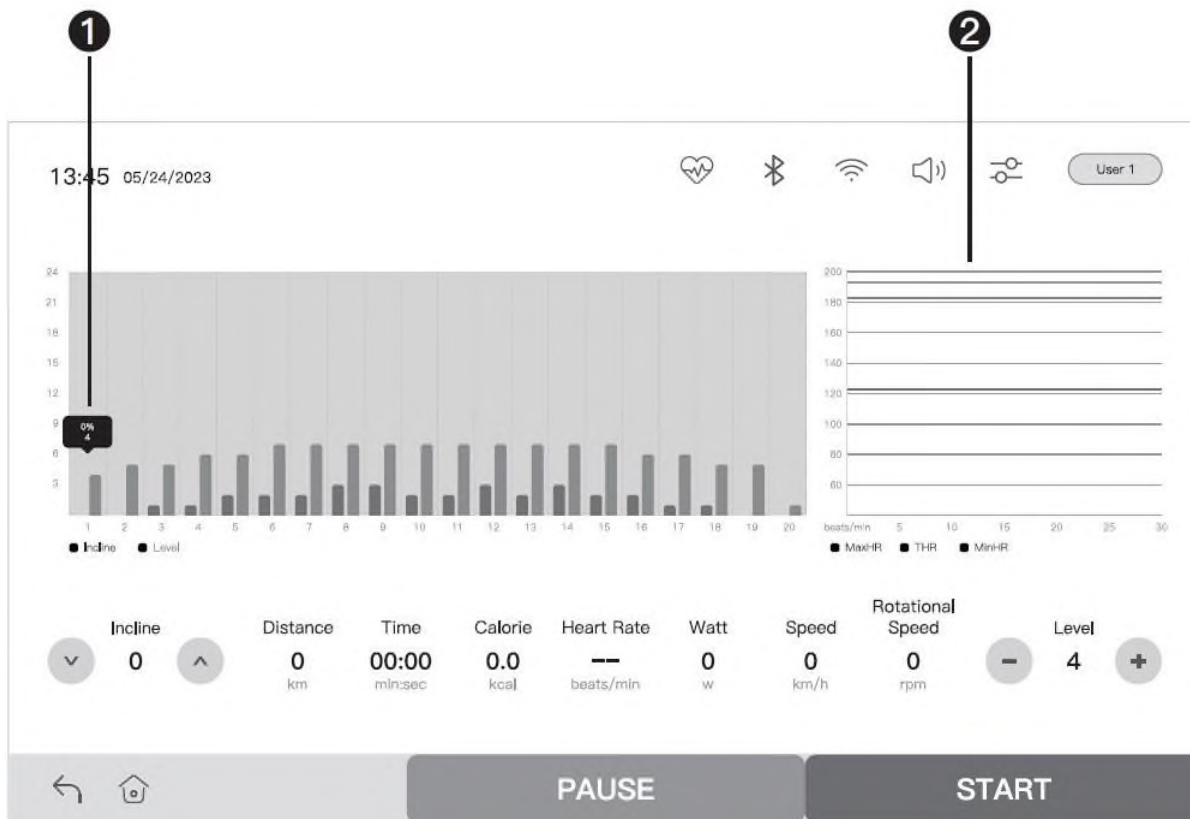
Конзолата съдържа 36 предварително зададени програми.

		1	2	3		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
***	Ниво		5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	5		
	наклон	0	0			2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2			0	0	
	Левей	4	5	5	с	7		1		0	10	10		0	0	7	7	с	5	5		
	Наклон	0	0	2	3		3	4		5	5	6	7	6	6	5	д	3	2	0	0	
™	Ниво		5	5	6	7			0	10	7	10	10	10	0	7	7	7	6	5	5	1
	Наклон	0	0	3	7			7		8	4	3	7	3	7	5		7	3	0	0	
"	Ниво		5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	12	9	9	9	6	6	5	5		
	incline	0	0	3		7	4	7	4	8	4	3	7	3		5	0		2	0	0	
™	Ниво	6	5	5	6	7	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	7	6	5	5		
	Наклон	0	0	2	6	6	8	6	8	5	9	9	8	6	7	6	8	д	2	0	0	
'6	Ниво	6	5	5	7	7	9	9	12	2	12	12	7	9	9	9	9		5	5		
	Наклон	0	0	3		5	6	5	6	5	7	6	7	5	7	6	7	7	3	0	0	
7	Ниво	4	5	6	8	8			11	11	11	11			1			8	6	6	2	
	Наклон	0	0	2	4	8	9	9	2	6	8	9	9	2	д	9	9	9	2	0	0	
"	Ниво	6	5	5	7	7	0	0	10	0	12	12	12	12	2	2	2	2	12	11	6	
	Наклон	0	0	2	6	8	9	9	2	д	8	9	9	2	д	9	9	9	2	0	0	
	Ниво	5	5	5	8	8				9	11	11			1			8	5	5	2	
	Наклон	0	0	9	9	8		2	9	9	8		2	9	9	8	4	3	3	0	0	
'	Ниво	4	5	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	7	3	
	Наклон	0	0	2	2			3		5	6	5	6	8	7	8	9	9	9	0	0	
'	Ниво		6	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8		6		
	Наклон	0	0	9	9	9	9	8	8		7	5	6	5	6		3		3	0	0	
	Ниво		6	6	9	12	2	6	9	2	12	6	9	12	2	6	9	2	12	9		
	Наклон	0	0	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	0	0	

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	ДА	U	J2	13	14	15	J6	17	18	J9	20
P13	Ниво	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	4	8	9			8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
PJ4	Ниво	4	5	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	8	3
	Incline	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P15	Level	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
	Incline	0	0	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2	0	0
P16	Ниво	4	6	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	9
	Incline	0	0	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	0	0
P17	Level	4	4	4	6	8	8	11	11	11	4	6	8	8	11	11	11	8	4	4	2
	Incline	0	0	2	4	6	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	6	4	2	0	0
P18	Ниво	5	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	4	4	2
	Incline	0	0	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	0	0
P19	Ниво	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Мин	0	0	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	0	0
«о	LX'	4	9	4	9	4		4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	сера	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0
**	Level	4	8	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	2
	Включительно	0	0	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	9	8	2	2	0	0
	Ниво	6	8	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	4	6	2
	Incline	0	0	2	4	9	2	4	9	2	6	9	6	8	9	6	8	9	2	0	0
**	Ниво	6	8	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	4	2
	Включительно	0	0	2	3	4	5	6	6	7	8	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0
	Level	6	8	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	4	6	2
	Incline	0	0	4	4	5			8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	0	0

		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	J4	15	18	17	18	19	20	
P25	Ниво	4	6	5	6	5	7	6	4	7	4	8	4	9	4	10	5	9	5	11	3
	Incline	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	0
P26	Ниво	4	7	6	8	6	8	6	4	6	5	5	8	7	9	7	9	7	5	7	2
	Incline	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	0
P27	Level	4	7	6	7	6	7	6	4	5	5	5	8	7	8	7	8	7	5	6	2
	Incline	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	0
**	Ниво	4	8	9	6	6	9	6	4	6	5	5	9	10	7	7	10	7	5	7	2
	Наклон	4	5	6	6	9	9	1	9	6	4	5	6	7	7	9	9	2	9	7	0
	Ниво	4	6	8	10	9	10	8	4	5	5	5	7	9	11	10	1	9	5	6	2
	Incline	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	0
P30	Ниво	4	6	7	7	8	7	8	5	5	5	5	7	8	8	9	8	9	6	6	2
	Incline	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	0
**	Ниво	5	8	9	7	10	7	11	8	6	4	6	9	10	8	11	8	11	9	6	3
	Наклон	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	0
P	Level	4	7	8	6	9	7	8	7	5	5	5	8	9	7	10	8	9	8	6	3
	Наклон	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	0
***	Ниво	4	10	8	6	7	11	9	7	6	6	5	11	9	7	8	11	10	8	7	3
	Наклон	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	0
P34	Ниво	4	5	7	5	5	7	5	8	5	6	5	6	8	6	9	8	6	9	6	3
	Наклон	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	0
P36	Ниво	4	7	10	11	8	11	7	5	4	5	5	8	11	11	9	11	8	6	5	2
	Наклон	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	0
P36	Ниво	4	7	7	6	6	8	6	4	5	7	5	8	8	7	7	9	7	5	6	4
	Incline	3	5	6	7	9	9	9	9	6	4	4	6	7	8	9	9	9	9	7	0

1. Текущо натоварване
2. Целева сърдечна честота, максимална сърдечна честота, минимална сърдечна честота, график на промяната на сърдечната честота



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

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- За да гарантирате правилното функциониране на конзолата, не изтегляйте и не инсталирайте друг софтуер.
- Редовно почиствайте кеша (междинната памет).
- Конзолата може да не се свърже с Wi-Fi, ако връзката изисква удостоверяване.
- При първото стартиране създайте акаунт.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕЛИПТИЧЕН ТРЕНАЖОР

Елиптичният тренажор е популярен фитнес уред, един от най-новите и най-ефективни тренажори за тренировка у дома.

При тренировка на елиптичен тренажор краката се движат по елиптична траектория.

Елиптичният тренажор често замества велоергометрите и бягащите пътеки, защото е по-щадящ за ставите. Благодарение на дръжките тренирате и горната част на тялото.

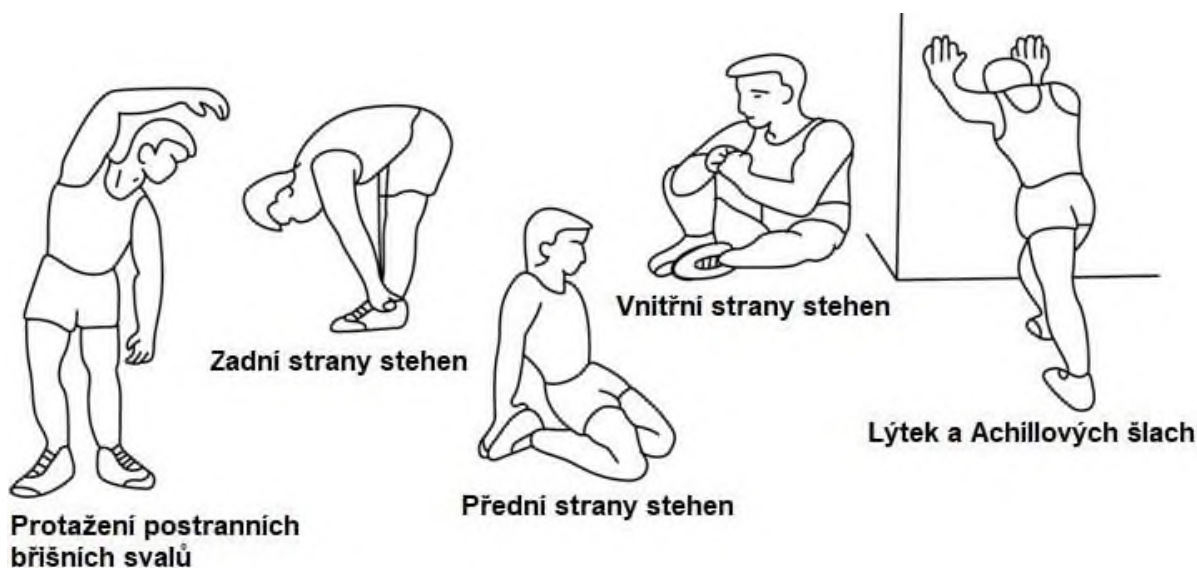
При упражнението прехвърляйте тежестта от единия крак на другия. Опитайте се да поддържате изправена и естествена стойка. За целта ви помагат дръжките. Намерете идеалното място за хващане на дръжките и се опитайте да се движите възможно най-естествено.

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

Упражненията са полезни за вашето здраве, подобряват физическата ви форма, тонизират мускулите и в комбинация с калорично балансирана диета водят до намаляване на теглото.

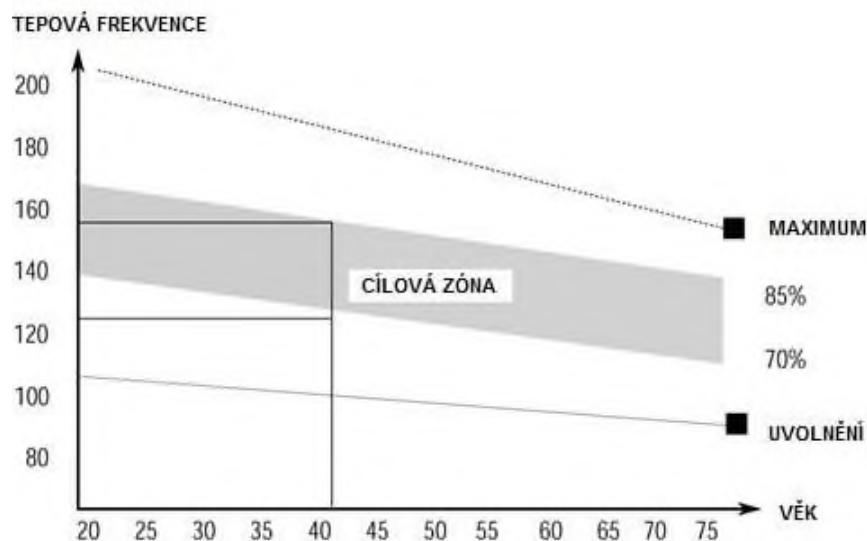
1. РАЗМИНКА

Тази фаза служи за прокървяване на цялото тяло, за загряване на мускулите, намалява риска от навяхвания и мускулни травми. Препоръчваме да изпълнявате посочените по-долу разтягащи упражнения. При разтягане задръжте в крайна позиция за около 30 секунди, не правете резки движения и не треперете.



2. САМИТЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тази фаза е физически по-натоварваща. Редовните упражнения укрепват мускулите. Можете сами да определите темпото, но е много важно то да бъде еднакво през цялото време на упражнението. Сърдечната честота трябва да се движи в целевата зона (вижте картинката по-долу).



Тази фаза трябва да продължи минимум 12 минути. При повечето хора тази фаза трае 15-20 минути.

3. Успокояване

Тази фаза служи за успокояване на дейността на сърдечно-съдовата система и отпускане на мускулите. Тя трябва да продължи около 5 минути. Можете да повторите загряващите упражнения или да продължите с упражненията в по-бавно темпо. Разтягането на мускулите след тренировка е изключително важно — отново е необходимо да се избягват резки движения и трептене.

С подобряването на физическата си форма можете да удължавате продължителността и да увеличавате интензивността на тренировките. Тренирайте редовно, поне три пъти седмично.

ФОРМИРАНЕ НА МУСКУЛАТУРАТА

За да оформите мускулите, е важно да настроите висока степен на натоварване. Мускулите ще бъдат по-напрегнати, което може да доведе до това, че няма да можете да тренирате толкова дълго, колкото бихте искали. Ако в същото време се опитвате да подобрите физическата си форма, е необходимо да адаптирате тренировката си. По време на началната и крайната фаза на тренировката тренирайте по обичайния начин, но в края на упражнението увеличете съпротивлението на уреда. Вероятно ще трябва да забавите скоростта, за да остане сърдечната честота в целевия диапазон.

НАМАЛЯВАНЕ НА ТЕГЛОТО

Количеството изгорени калории зависи само от продължителността и интензивността на тренировката. Принципът е същият като при фитнес тренировките, но целта е друга.

ПОДДЪРЖАНЕ

- Използвайте само мека кърпа и нежни почистващи средства.
- Не почиствайте пластмасовите части с абразивни или разтворителни средства.
- Избършете потта след всяка употреба.
- Предпазвайте устройството от влага и екстремни температури.
- Предпазвайте устройството, компютъра и конзолата от пряка слънчева светлина.
- Редовно проверявайте затягането на всички винтове и гайки.
- Съхранявайте на сухо и чисто място, недостъпно за деца.

ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност на продукта или в случай, че по-нататъшното му ремонтиране вече е икономически неизгодно, се отървете от продукта в съответствие с местните разпоредби и по начин, който е щадящ към околната среда. Занесете продукта в най-близкия пункт за събиране, предназначен за тази цел.

С правилната ликвидация ще спомогнете за съхранението на ценни природни ресурси и ще допринесете за предотвратяването на отрицателни въздействия върху околната среда и човешкото здраве. Ако не сте сигурни, консултирайте се с местните отговорни органи, за да не нарушите правилата и да не понесете последващи санкции.

Не изхвърляйте батериите с обикновения отпадък, а ги предайте на местата, предназначени за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи положения и определения

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 гаранционни условия и рекламационна клауза са неразделна част от всеки договор за покупко-продажба, сключен между продавача и купувача. Гаранционните условия и рекламационната клауза са валидни и задължителни, освен ако в договора за покупко-продажба, в допълнение към този договор или в друго писмено споразумение страните не са се договорили друго.

Гаранционни условия

Гаранционен срок

Продавачът предоставя на купувача гаранция за качеството на стоката за срок от 24 месеца, освен ако от гаранционния лист, фактурата за стоката, доставната бележка или друг документ за стоката не следва различен срок на гаранцията, предоставен от продавача. Законовият срок на гаранцията, предоставен на потребителя, не се засяга от това.

С гаранцията за качество продавачът поема задължението, че доставената стока ще бъде годна за употреба за обичайната или договорена цел за определен период от време и че ще запази обичайните или договорени свойства.

Батерии

6-месечна гаранция за живота на батерията — номиналната капацитет на батерията няма да падне под 70% от общата си капацитет в рамките на 6 месеца от продажбата на продукта.

Гаранционните условия не се отнасят за дефекти, възникнали (ако са приложими за закупения продукт):

- по вина на потребителя, т.е. повреда на продукта в резултат на некомпетентен ремонт, неправилен монтаж, недостатъчно вкарване на седалковата тръба в рамката, недостатъчно затягане на педалите в педалите и педалите към централната ос
- неправилна поддръжка
- механично увреждане
- износване на части при нормална употреба (например гумени и пластмасови части, подвижни механизми, шарнирни връзки, износване на спирачни накладки/блокове, вериги, гуми, касети/мултиколела и др.)
- непреодолимо събитие, природно бедствие
- непрофесионални намеси
- неправилна експлоатация или неподходящо разположение, влияние на ниски или високи температури, въздействие на вода, несъразмерно налягане и удари, умишлено променяне на дизайна, формата или размерите

Рекламационна част

Процедура при рекламация на дефектна стока

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

При рекламация на стоката купувачът е длъжен по искане на продавача да докаже покупката и правомерността на рекламацията с фактура или доставна бележка с посочване на производствения (серийния) номер, или с документи без серийен номер. Ако купувачът не докаже основателността на рекламацията с тези документи, продавачът има право да отхвърли рекламацията.

Ако купувачът съобщи за дефект, който не е обхванат от гаранцията (например не са изпълнени условията на гаранцията, дефектът е съобщен погрешно и т.н.), продавачът има право да изисква пълно покриване на разходите, възникнали във връзка с отстраняването на дефекта, съобщен по този начин от купувача. В този случай изчислението на сервизната намеса ще се основава на валидния ценоразпис за работни услуги и транспортни разходи.

Ако продавачът установи (чрез тестване), че рекламираният продукт не е дефектен, рекламацията се счита за неоснователна. Продавачът си запазва правото да изисква заплащане на разходите, възникнали във връзка с неоснователната рекламация.

В случай че купувачът рекламира дефекти на стоката, за които се отнасят гаранционните условия на продавача, продавачът ще отстрани дефекта чрез ремонт или замяна на дефектната част или устройство с бездефектно. Продавачът има право, със съгласието на купувача, да достави в замяна на дефектната стока друга стока, която е напълно функционална, съвместима, но с минимум същите или по-добри

технически параметри. Изборът на начина на уреждане на рекламацията съгласно този параграф принадлежи на продавача.

Продавачът разглежда рекламацията най-късно до 30 дни от получаването на дефектната стока, освен ако не е уговорена по-дългосрочна гаранция. За ден за уреждане се счита денят, в който поправената или заменената стока е предадена на купувача. Ако продавачът, като се има предвид характерът на дефекта, не е в състояние да уреди рекламацията в посочения срок, той се договаря с купувача за заместващо решение. Ако такова споразумение не бъде постигнато, продавачът е длъжен да предостави на купувача финансово обезщетение под формата на кредитно известие.

Дистрибутор:

САКСО ООД

гр. Русе, ул. Сакар планина 1

Централен офис и склад:

гр. Русе, ул. ТЕЦ Изток 20

офис: +359 894 566 060

склад: +359 894 496 071

e-mail: office@yako.bg

