



РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ – EN

IN 26627 Кростренажор inSPORTline Velocer ET



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
ЧЕРТЕЖ.....	5
СПИСЪК С ЧАСТИ	6
ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА	12
СВЪРЗВАЩ МАТЕРИАЛ	13
СГЛОБЯВАНЕ.....	15
УПОТРЕБА.....	23
КОНЗОЛА.....	26
ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕЛИПТИЧНИЯ ТРЕНАЖОР	42
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЕ	42
ПОДДРЪЖКА.....	43
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	44
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ.....	44

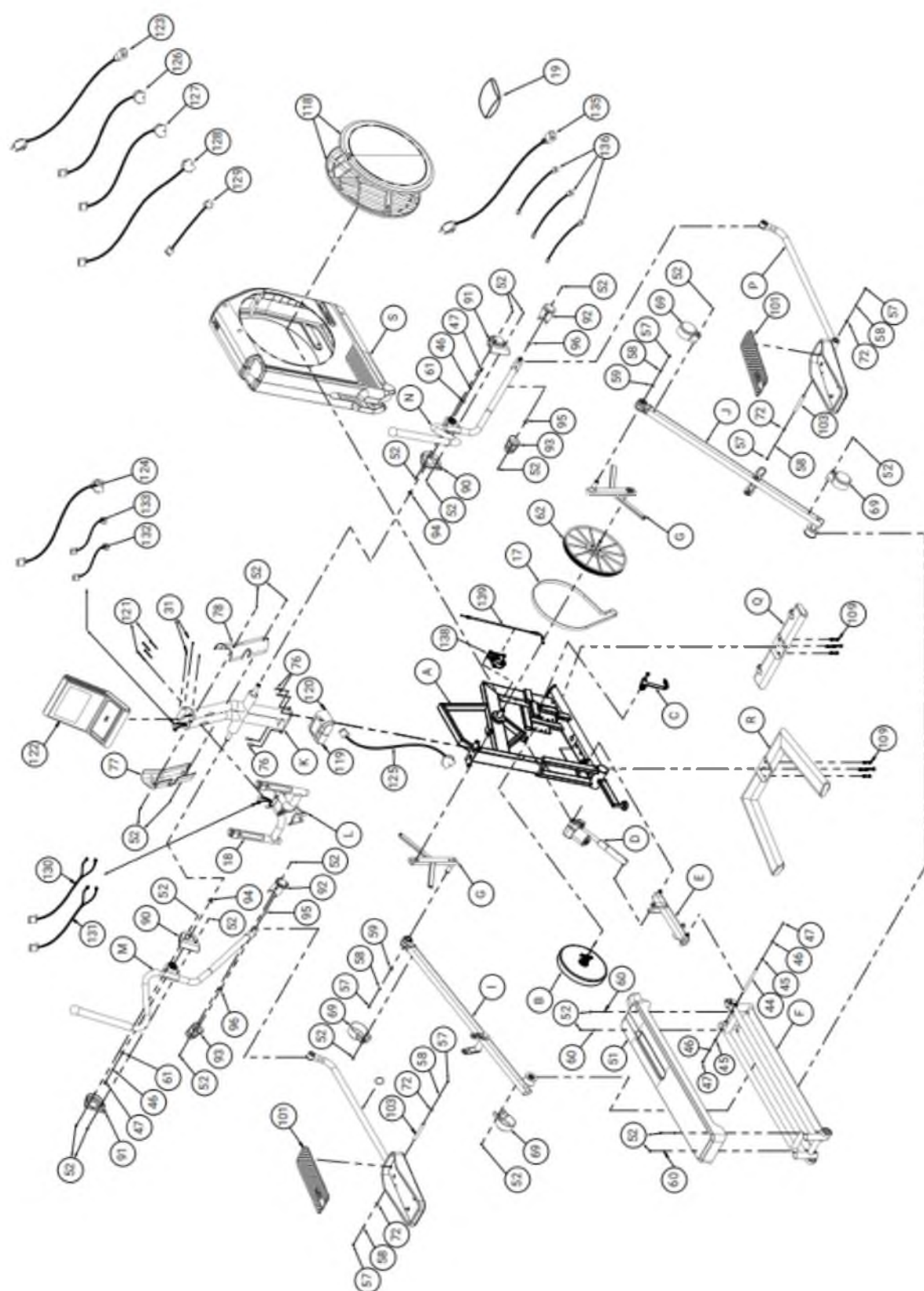
SevenSport sro си запазва правото да прави промени и подобрения на своя продукт без предварително уведомление. Посетете нашите уебсайтове www.yako.bg, www.insportline.bg, за новата версия на ръководството.

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Прочетете ръководството преди употреба и го запазете за бъдещи справки.
- От съображения за безопасност, редовно проверявайте за повреди или износване на устройството и неговите части.
- Ако друго лице също ще използва устройството, е важно то да е запознато с всички инструкции, дадени в това ръководство.
- Само 1 човек може да тренира на устройството едновременно.
- Преди да използвате устройството, проверете дали всички винтове и гайки са правилно затегнати и всички съединения са в добро състояние.
- Преди тренировка отстранете всички опасни предмети с остри ръбове от около устройството.
- Не използвайте устройството, освен ако не е в перфектно състояние и напълно функционално.
- Повредените, износени или дефектни части трябва да бъдат сменени възможно най-скоро. Не използвайте уреда, докато не бъде правилно ремонтиран.
- Родителите и настойниците са отговорни за безопасността на децата. Поради детското любопитство и Опасни ситуации могат да възникнат поради хобито на играта.
- Елиптичният тренажор не е играчка.
- Трябва да се осигури достатъчно свободно пространство около цялото устройство.
- Неправилно провежданите или прекомерните упражнения могат да застрашат здравето ви.
- След завършване на монтажа, проверете дали нивелиращите крачета и другите регулируеми части на устройството.
- Поставете устройството върху равна повърхност и се уверете в неговата стабилност.
- Носете подходящи дрехи и обувки за упражнения. Дрехи, които биха могли да се закачат в устройството по време на упражнения, не са подходящи (напр. дрехи, които са твърде дълги и широки). Препоръчваме здрави спортни обувки с неплъзгащи се подметки.
- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Вашият лекар може разработете подходяща тренировъчна програма и препоръчайте подходяща диета.
- Сгلوبете тренажора съгласно инструкциите в ръководството и използвайте само оригиналните части, доставени с него. Преди да започнете сглобяването, проверете дали всички части, изброени в списъка с части, са доставени.
- Поставете устройството върху суха и равна повърхност и го предпазете от влага. Ако е необходимо, поставете подходяща противоплъзгаща се подложка под устройството, за да предотвратите повреда на повърхността под него.
- Уредите и помощните средства за упражнения не са играчки и винаги трябва да се използват правилно. Следователно, това устройство може да се използва само от лица, които са запознати с правилната му работа.
- Спрете незабавно да тренирате, ако започнете да се чувствате замаяни, да ви се гади или да имате болка в гърдите или друго физическо състояние. Консултирайте се с Вашия лекар относно допълнителни упражнения.
- Децата и хора с увреждания могат да тренират на устройството само под наблюдението на компетентно лице, което ще осигури правилната процедура за упражнения.
- Бъдете внимателни, когато спортувате, и внимавайте да не нараните себе си или другите. Движещите се части на устройството.

- Всички регулируеми части на устройството трябва да бъдат правилно настроени спрямо крайните им позиции.
- Не спортувайте веднага след хранене.
- Категория – SA за търговска употреба
- Товароносимост: 150 кг
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Системата за наблюдение на сърдечния ритъм може да не е точна. Пренатоварването по време на тренировка може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако се почувствате зле, незабавно спрете тренировката!

ЧЕРТЕЖ



СПИСЪК С ЧАСТИ

No.	Наименование	бр.
A	Основна рамка	1
1	Капак на основната рамка	1
2	Щепсел на клемата на превключвателя	1
3	гнезда	1
4	Защита от свръхток	1
5	Превключвател за захранване	1
6	Колянов вал	1
7	Комуникационен кабел	1
8	Лагери	2
9	Гофрирана шайба	1
10	Шайба	1
11	шестостенни винта M12*100	1
12	гайки M12	1
13	винт Phillips	5
14	винт Phillips	2
16	Долен контролен панел	1
107	Гумено краче	1
134	Етикет	2
151	Етикет	1
B	Магнитен маховик	1
15	Магнитен маховик	1
20	Държач за колела	2
21	Пружинна шайба M10	2
22	гайка M10*4T	2
C	Маховик	1
23	Маховик	1
24	Опъваща ос	1
25	Лагер	2
26	Шайба S10	2
27	Плоска шайба 10*19*1.5T	2
28	Винт с шестостенен ключ M6*75	1
29	гайка M6	1
30	Плоска шайба 5*16*1T	1
31	Винт M5*10	1
D	Нивелиращ мотор	1
32 AC	балансиращ двигател	1

33	Винт с шестостенна глава M10*40	1
34	гайка M10	1
E	Нивелиране	1
34	гайка M10	1
35	Корица	1
36	Ръчен винт за регулиране на подравняването	1
37	Плоска шайба 5*12*1T	1
38	Винт с кръстата глава M5*8	1
39	Опорен болт M10*55	1
149	Стикер	1
F	Плъзгаща се релса	1
40	Корица	1
41	Релси от неръждаема стомана	2
42	колела	2
43	Превключвател	1
44	Ос на въртене на релсата	1
45	Плоска шайба 8.2*16*1.6	2
46	Пружинна шайба M 8	2
47	Винт с шестостенна глава M 8*15	2
48	винтове Phillips M 3x15	2
49	Винт с шестостенна глава M 8*75	2
50	Гайка M 8	2
51	Заден капак	1
52	Винт с кръстата глава M4*10	4
53	Винт с шестостенна глава	4
54	Кръгла капачка	4
137	Плоска шайба 4.3*9*0.8T	4
	Комплект дръжки G	2
14	вин	6
46	Пружинна шайба M8	2
55	Капак на дръжката	2
56	Плоска шайба 4.3*12*1T	6
57	Винт с шестостенна глава M6*12	4
58	Пружинна шайба M6	4
59	Плоска шайба 6*32*2T	4
60	Винт с шестостенен ключ M8*12	2
61	Плоска шайба 8.5*23.3T	2
	Комплект ролки H	1

17 Колан	1
50 Гайка М8	4
62 ролка	1
63 Магнитна катарама	1
64 Винт с шестостенна глава М8*20	4
I Педал – ляв	1
34 гайка М10	1
52 Винт с кръстата глава М4*10	2
57 Винт с шестостенна глава М6*12	1
58 Пружинна шайба М6	1
65 Ляв капак	1
66 Долен капак	1
67 PU макара	1
68 Край	1
69 Капак на вала	2
70 Лагер 6004zz	2
71 Лагер 600 3zz	2
72 Плоска шайба 6*22*2Т	1
73 Винт с шестостенна глава М10*60	1
141 Гофрирана шайба	1
142 Стикер	1
148 Стикер	1
J Педал - десен	1
34 гайка М10	1
52 Винт с кръстата глава М4*10	2
57 Винт с шестостенна глава М6*12	1
58 Пружинна шайба М6	1
66 Долен капак	1
67 PU макара	1
68 Край	1
69 Капак на вала	2
70 Лагер 6004zz	2
71 Лагер 600 3zz	2
72 Плоска шайба 6*22*2Т	1
73 Винт с шестостенна глава М10*60	1
141 Гофрирана шайба	1
142 Стикер	1
148 Стикер	1

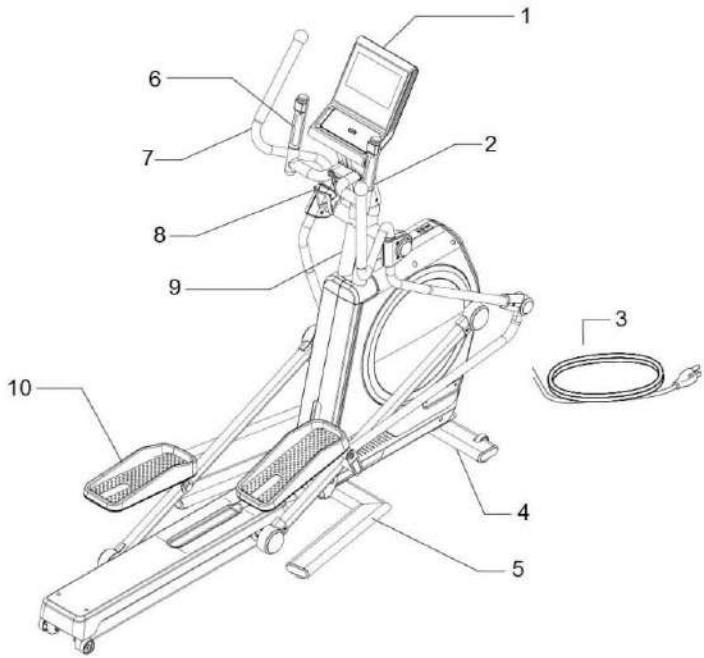
К Рамка на горната конзола	1
52 Винт с кръстата глава М4*10	4
75 Капак на горната конзола	1
76 Винт с шестостенен ключ М8*20	4
77 Ляв капак	1
78 Десен капак	1
Комплект дръжки L	1
79 дръжки	1
80 Държач за бутилка	1
81 Горен капак на сензора за пулс	2
82 печатна платка с тъчпад	2
83 дръжки с топлинен сензор	2
84 Завършвания	2
85 винт с кръстата глава 3*14	4
86 винт с кръстата глава 3*10	2
121 Винт с шестостенна глава М8*55	4
144 Стикер	1
145 Стикер	1
М Лява подвижна дръжка	1
46 Пружинна шайба М8	1
47 Винт с шестостенна глава М8*15	1
52 Винт с кръстата глава М4*10	6
61 Плоска шайба	1
70 Лагер 6004zz	2
87 Ляв капак	1
88 Край	1
89 Пяна за захващане	1
90 Вътрешен капак на вала	1
91 Горен външен капак на вала	1
92 Долен десен капак на вала	1
93 Ляв долен капак на вала	1
94 Дистанционен пръстен	1
95 Вътрешен свързващ винт	1
96 Външен свързващ болт	1
142 Стикер – ляв	1
Н Дясна подвижна дръжка	1
46 Пружинна шайба М8	1
47 Винт с шестостенна глава М8*15	1

52 Винт с кръстата глава M4*10	6
61 Плоска шайба	1
70 Лагер 6004zz	2
88 Край	1
89 Пяна за захващане	1
90 Вътрешен капак на вала	1
91 Горен външен капак на вала	1
92 Долен десен капак на вала	1
93 Ляв долен капак на вала	1
94 Дистанционен пръстен	1
95 Вътрешен свързващ винт	1
96 Външен свързващ болт	1
97 Десен капак	1
143 Стикер – десен	1
О Комплект ляв педал	1
14 винт Phillips	6
47 Винт с шестостенна глава M8*15	4
57 Винт с шестостенна глава M6*12	2
58 Пружинна шайба M6	2
72 Плоска шайба 6*22*2T	2
98 Корица	1
99 Педал	1
100 Долен капак на педала	1
101 Педална преса	1
102 Лагер 6002zz	2
103 Мотовилка	1
104 Плоска шайба 8*16*1.5T	4
142 Стикер – ляв	1
146 Стопер за лагер	1
147 Шайба R32	1
Комплект десен педал P	1
14 винт Phillips	6
47 Винт с шестостенна глава M8*15	4
57 Винт с шестостенна глава M6*12	2
58 Пружинна шайба M6	2
72 Плоска шайба 6*22*2T	2
98 Корица	1
99 Педал	1

100	Долен капак на педала	1
101	Педална преса	1
102	Лагер 6002zz	2
103	Мотовилка	1
104	Плоска шайба 8*16*1.5T	4
142	Стикер – ляв	1
146	Стопер за лагер	1
147	Шайба R32	1
Q	Предна гред	1
42	колела	2
106	Корица	1
107	гумени крачета	2
108	Завършвания	2
109	Винт с шестостенен ключ M8*40	6
R	Задна гред	1
107	гумени крачета	3
108	Завършвания	2
109	Винт с шестостенен ключ M8*40	4
111	Корица	1
S	Защитен капак	1
13	винт Phillips	6
14	винт Phillips	5
56	Плоска шайба 4.3*12*1T	1
112	Ляв капак	1
113	Ляво лого	1
114	Десен капак	1
115	други	1
116	печатни п латки	1
117	Винт с кръстата главина	4
118	Капак на дръжката	2
119	Капак на лявата конзола	1
120	Капак на дясната конзола	1
152	Предупредителен стикер	1
140	Стикер на модела	2
18	дръжки за измерване на пулса	2
19	Монтажен комплект	1
31	Винт с кръстата глава M5*10	3

122 Конзола	1
123 Захранващ кабел	1
124 Контролен кабел - средна секция на конзолния кабел 6PIN*740L	1
125 Контролен кабел - долна част на конзолата 6PIN*950L	1
126 Централна секция на кабела на конзолата 5PIN*740L	1
127 Долен кабел на конзолата 5PIN*600L	1
128 Горна част на съгъваемия превключвател - 2PIN*1730L	1
129 Долен проводник на съгъваемия превключвател - 2PIN*160L	1
130 Кабел за пулс - ляв долен 6PIN*500L	1
131 Кабел за пулс - десен долен 6PIN*500L	1
132 Кабел за пулс - ляв среден 6PIN*220L	1
133 Кабел за пулс - десен среден 6PIN*220L	1
134 Съпротивителен кабел - 18AWG*2PIN*380L	1
135 Захранващ кабел -18AWG*2PIN*650L	1
136 Захранващ кабел 18AWG*1PIN*100L	3
138 Двигател-YJ-9900	1
139 Кабел на двигателя	1

ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА

	1. Конзола
	2. Капак на рамката на конзолата
	3. Захранващ кабел
	4. Предна греда
	5. Задна греда
	6. Детектор на импулси
	7. Дръжки
	8. Държач за бутилка
	9. Средна колона
	10. Педали

СВЪРЗАЩ МАТЕРИАЛ



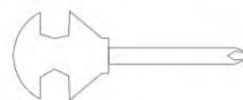
5 мм шестостенен ключ

1x



6 мм шестостенен ключ

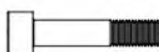
1x



гаечен ключ №13 и №15 с отвертка

1x

Стъпка 1



Винт M8*40

8 пъти



Шайба
8.2*16*1.2

2 пъти



Пружинна шайба M8

4 пъти

Стъпка 2



Винт M8*15

2 пъти



Централна ос D12*180

1x

Стъпка 3



Шайба 6*32*2

2 пъти



Пружинна шайба M6

2 пъти



Винт M6*12

2 пъти

Стъпка 4



Шайба
4.3*9.0*8

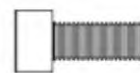
4 пъти



Винт M4*10

8 пъти

Стъпка 5



Винт M8*20

4 пъти

Стъпка 6



Винт M8*55

4 пъти

Стъпка 7



Винт M5*10

3 пъти

Стъпка 8



Винт M4*10

4 пъти

Стъпка 9



Шайба
6*22*2

4 пъти



Пружинна шайба M6

4 пъти



Винт M6*12

4 пъти

Стъпка 9



Централна ос 15*118,1 (1:2)

2 пъти

Стъпка 10



Винт M8*12

2 пъти



Пружинна шайба M8

2 пъти



Шайба
8.5*23*3

2 пъти



Винт

2 пъти

Стъпка 10



Ядка

2 пъти



Пръстен 26*6

2 пъти



Винт M4*10

4 пъти

Стъпка 11



Винт M4*10

8 пъти



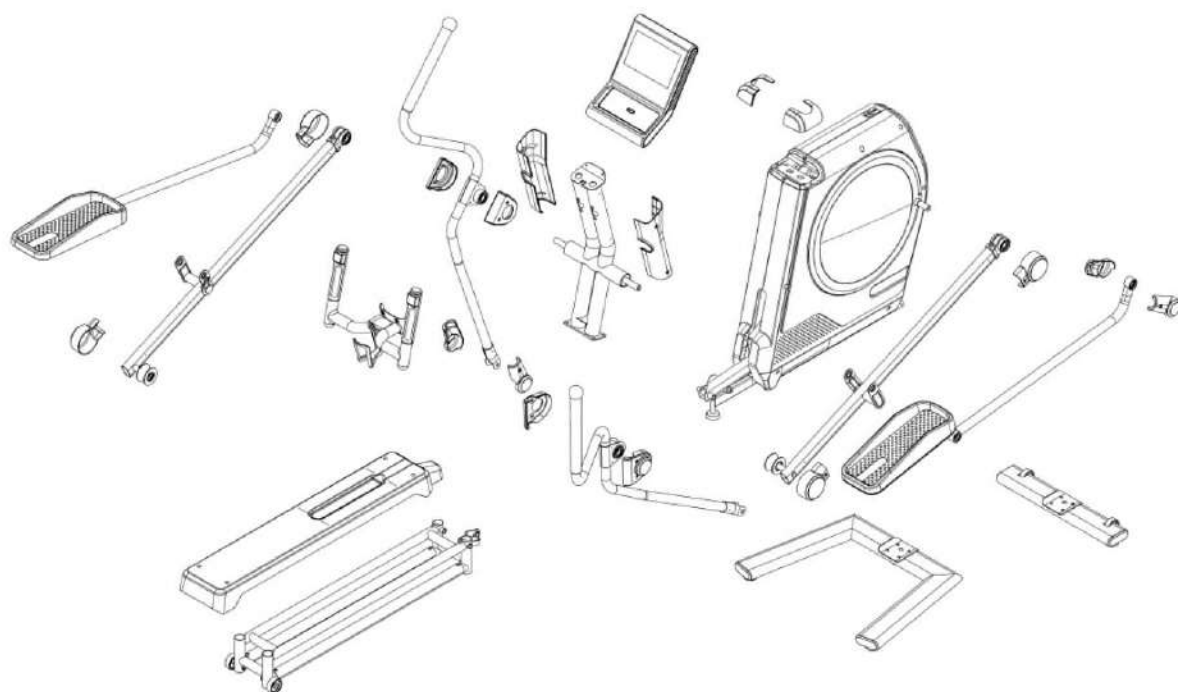
ЗАБЕЛЕЖКА:

Преди сглобяването се уверете, че имате всички части на разположение.



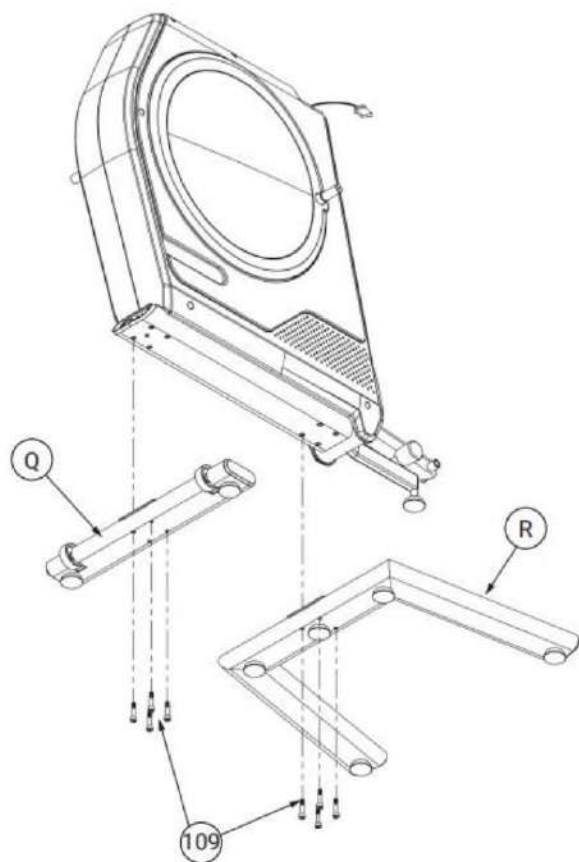
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Около устройството трябва да се поддържа минимум 0,6 м свободно пространство. Редовно проверявайте всички връзки. Ако откриете дефект или повреда, незабавно спрете работата и се свържете със сервизния отдел. Поставете устройството върху равна и твърда повърхност. Само за употреба на закрито.



Стъпка 1

Прикрепете гредите (Q и R) към основната рамка с помощта на винтове (109).

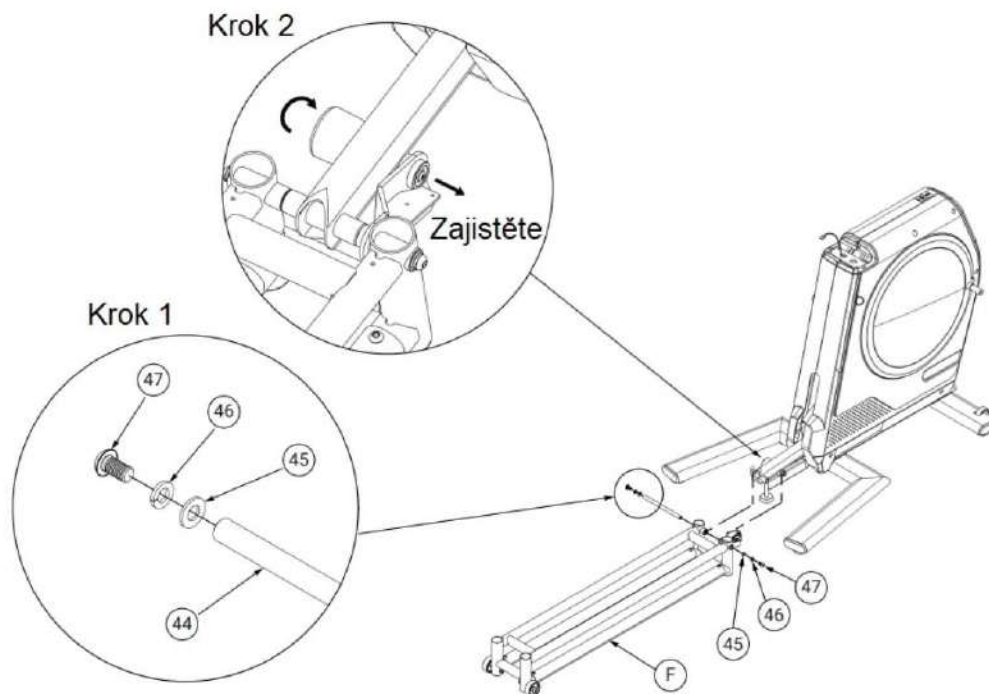


Q Предна греда	1x
R Задна греда	1x
109 Винт с шестостенен ключ M8*40	8 пъти

Стъпка 2

Закрепете релсата (F), като използвате оста (44), шайбите (45 и 46) и винта (47) от двете страни.

Закрепете с ръчни винтове.

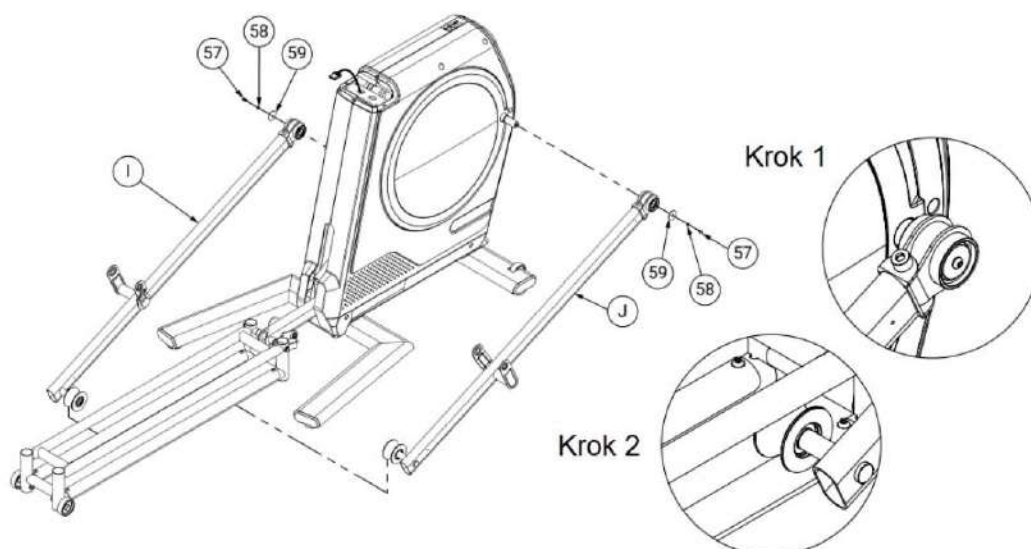


F Плъзгаща се релса	1x
44 Ос на въртене на релсата	1x
45 Плоска шайба 8.2*16*1.6	2 пъти
46 Пружинна шайба M8	2 пъти
47 Винт с шестостенна глава M8*15	2 пъти

Стъпка 3

Прикрепете рамките на педалите (I и J) към основната рамка, като използвате шайбите (59 и 58) и винта (57) от всяка страна.

Подравнете ролките с релсата и ги плъзнете. Уверете се, че ролките са поставени право.



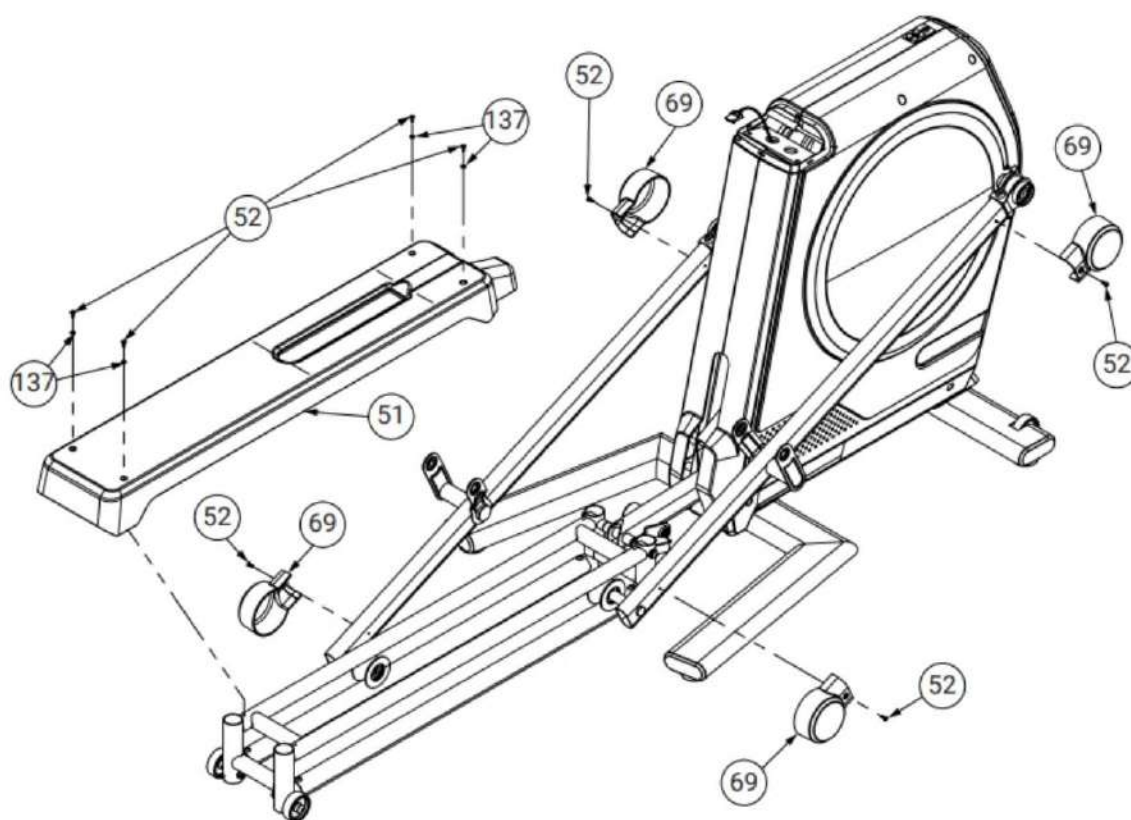
и	Рамка на левия педал	1x
д-л	Рамка на десния педал	1x
57	Винт с шестостенна глава M6*12	2 пъти
58	Пружинна шайба M6	2 пъти
59	Плоска шайба 6*32*2T	2 пъти

Стъпка 4

Прикрепете капците (52) и стъпалата (51) с помощта на винтовете (137).

Прикрепете капците (69) с помощта на винтовете (52).

Не претягайте винтовете в капците, съществува риск от напукване на пластмасата.

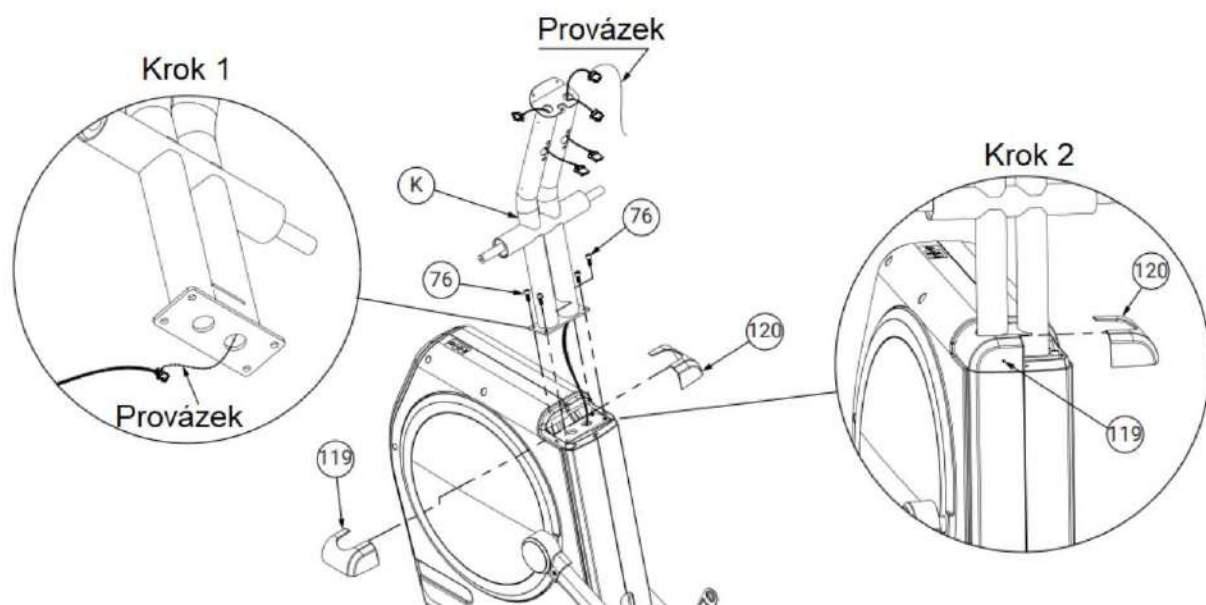


51	Заден капак	1x
69	Капак на вала	4 пъти
137	Плоска шайба 4.3*9*0.8T	4 пъти
52	Винт с кръстата глава M4*10	8 пъти

Стъпка 5

Прикрепете рамката на конзолата (K) с винтовете (76). Прекарайте кабела през горния отвор, като използвате връвта, прикрепена към кабела на конзолата.

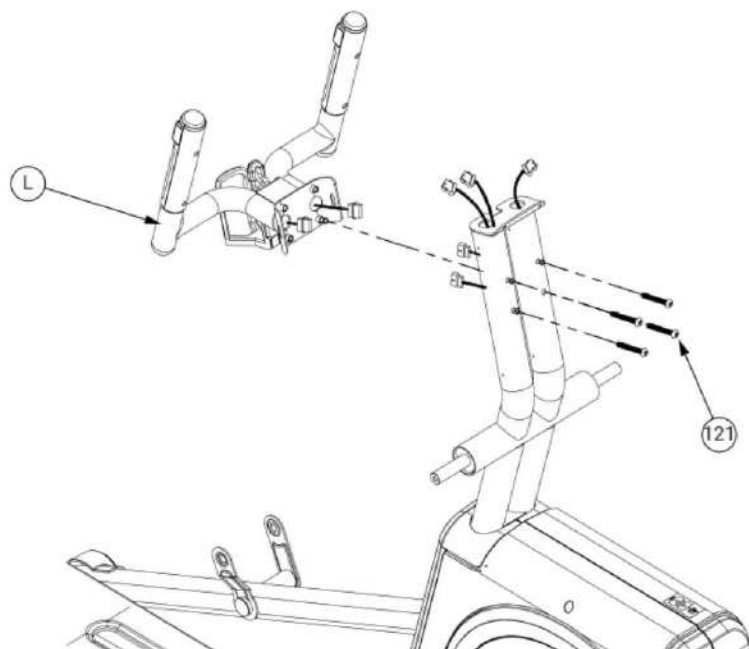
Прикрепете капака на рамката на лявата конзола (119) и след това капака на рамката на дясната конзола (120).



К Рамка на горната конзола	1x
76 Винт с шестостенен ключ M8*20	4 пъти
119 Капак на рамката на лявата конзола	1x
120 Капак на рамката на дясната конзола	1x

Стъпка 6

Първо свържете кабелите с един и същи цвят (червен и син) и след това прикрепете дръжките (L) към рамката (K), като използвате винтовете (121). Внимавайте да не прищипете кабелите между рамките.



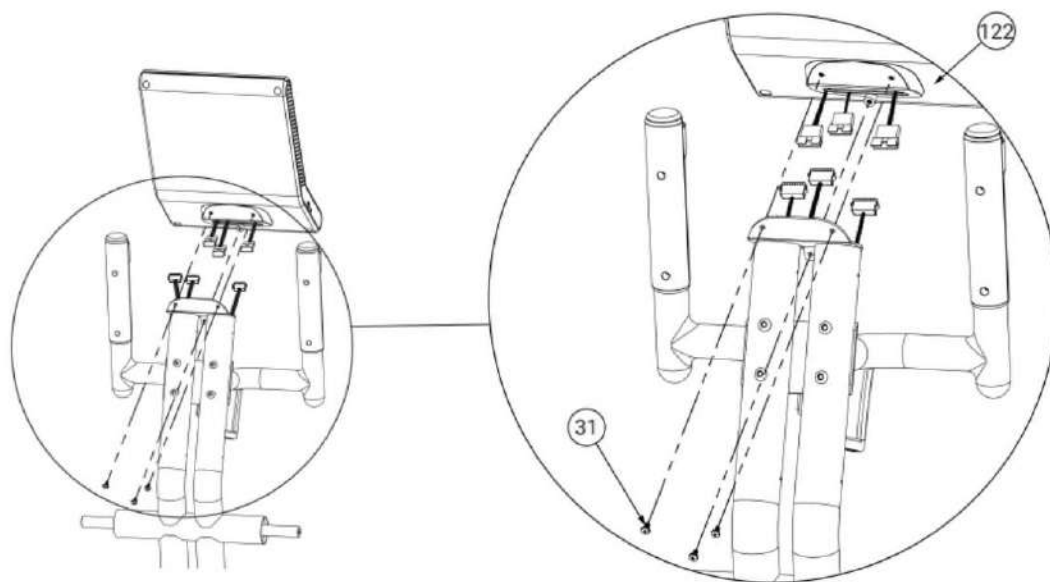
Л	Дръжки	1
121	Винт с шестостенен ключ M8*55 4	

Стъпка 7

Преди да прикрепите конзолата (122), свържете кабелите от един и същи цвят (син, червен, черен) и след това прикрепете конзолата (122) към рамката с винтовете (31).

Внимавайте да не прищипете кабелите между рамките.

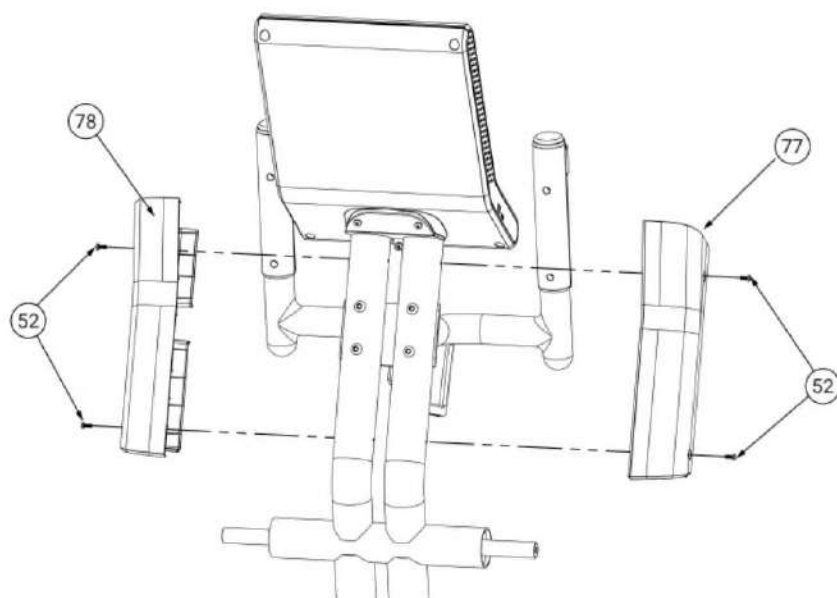
Затегнете винтовете на скобата един по един, като първо ги поставите и се уверите, че скобата е нивелирана, преди да ги затегнете.



122 Конзола	1x
31	Винт с кръстата глава M5*10 3x

Стъпка 8

Закрепете капците (79 и 77) с винтовете (52). Не презатягайте винтовете в капците, тъй като това може да доведе до напукване на пластмасата.



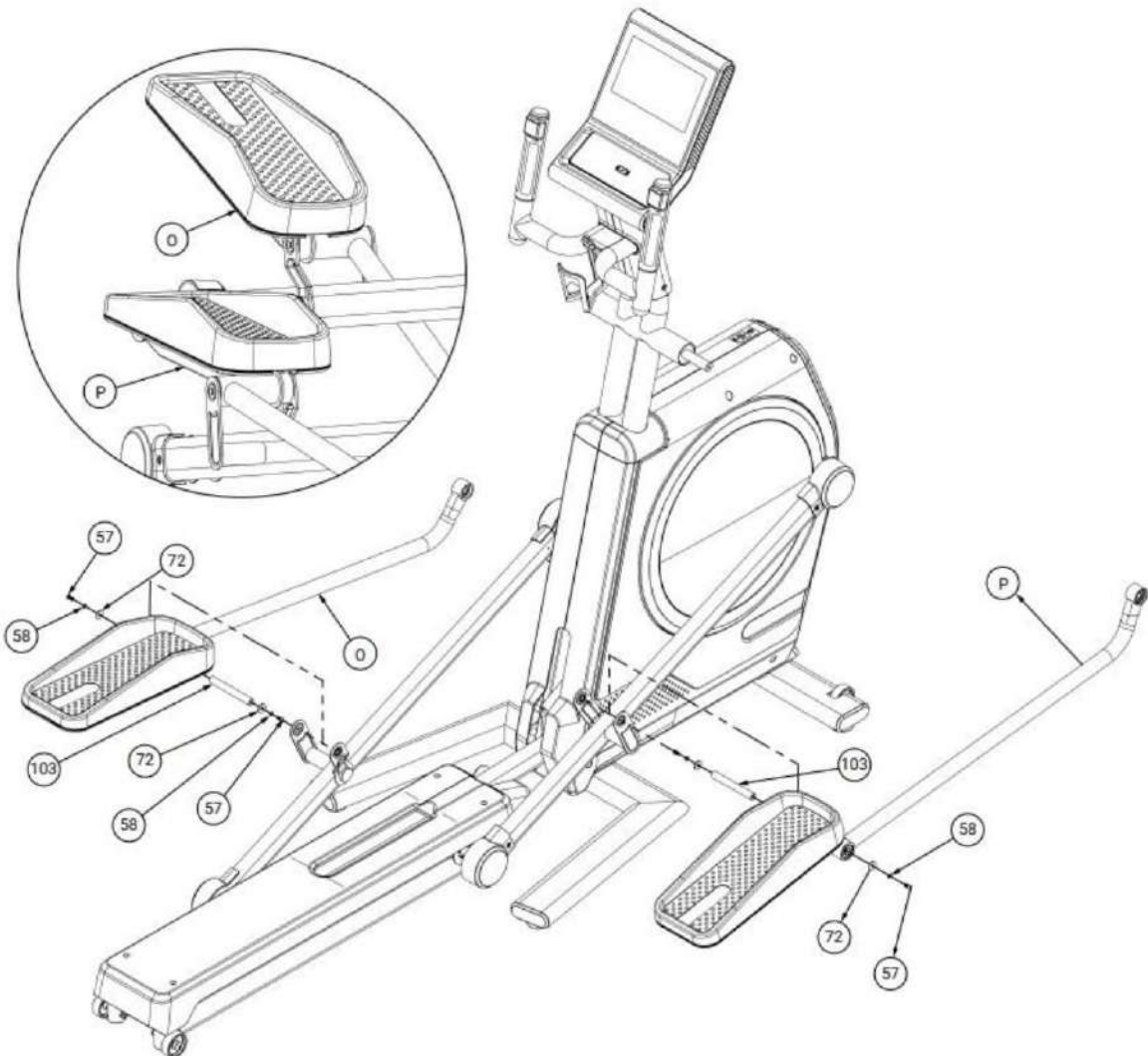
77 Ляв капак	1x
78 Десен капак	1x
52 винтове с кръстата глава M4x10 4x	

Стъпка 9

Закрепете левия (O) и десния (P) комплект педали, като използвате оста (103), плоската шайба (72), пружинната шайба (58) и винта (57).

O Ляв комплект педали	1x
Комплект десен педал P	1x
103 Свързваща ос	2 пъти

72 Плоска шайба 6*22*2T	4 пъти
58 Пружинна шайба M6	4 пъти
57 Винт с шестостенна глава M6*12	4 пъти



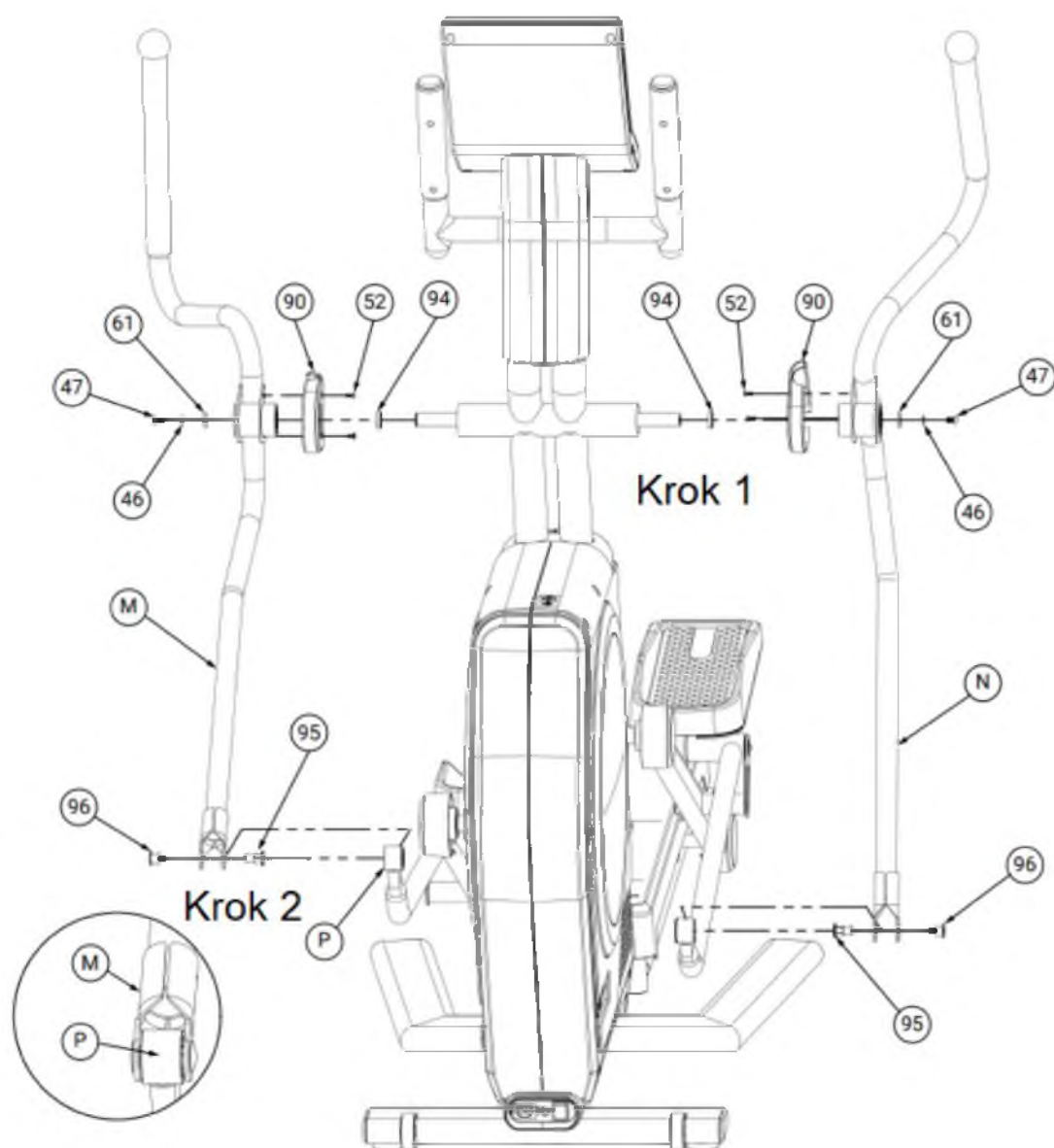
Стъпка 10

Прикрепете капците (90) към подвижните дръжки (M и N), като използвате винтовете (52). Прикрепете дистанционния пръстен (94) към стойката и след това прикрепете подвижните дръжки към стойката, като използвате шайбите (46 и 61) и винта (47). Не претягайте винтовете в капците, съществува риск от напукване на пластмасата.

Прикрепете подвижните дръжки (M и N) към педалите (P) и ги закрепете с винтове (96 външни) и (95 вътрешни).

M Лява подвижна дръжка	1x
N Дясна подвижна дръжка	1x
47 Винт с шестостенна глава M8*15	2 пъти
46 Пружинна шайба M8	2 пъти
61 Плоска шайба	2 пъти

96 Външен свързващ болт	2 пъти
95 Вътрешен свързващ винт	2 пъти
94 Дистанционен пръстен	2 пъти
90 Вътрешен капак на вала	2 пъти
52 Винт с кръстата глава M4*10	4 пъти

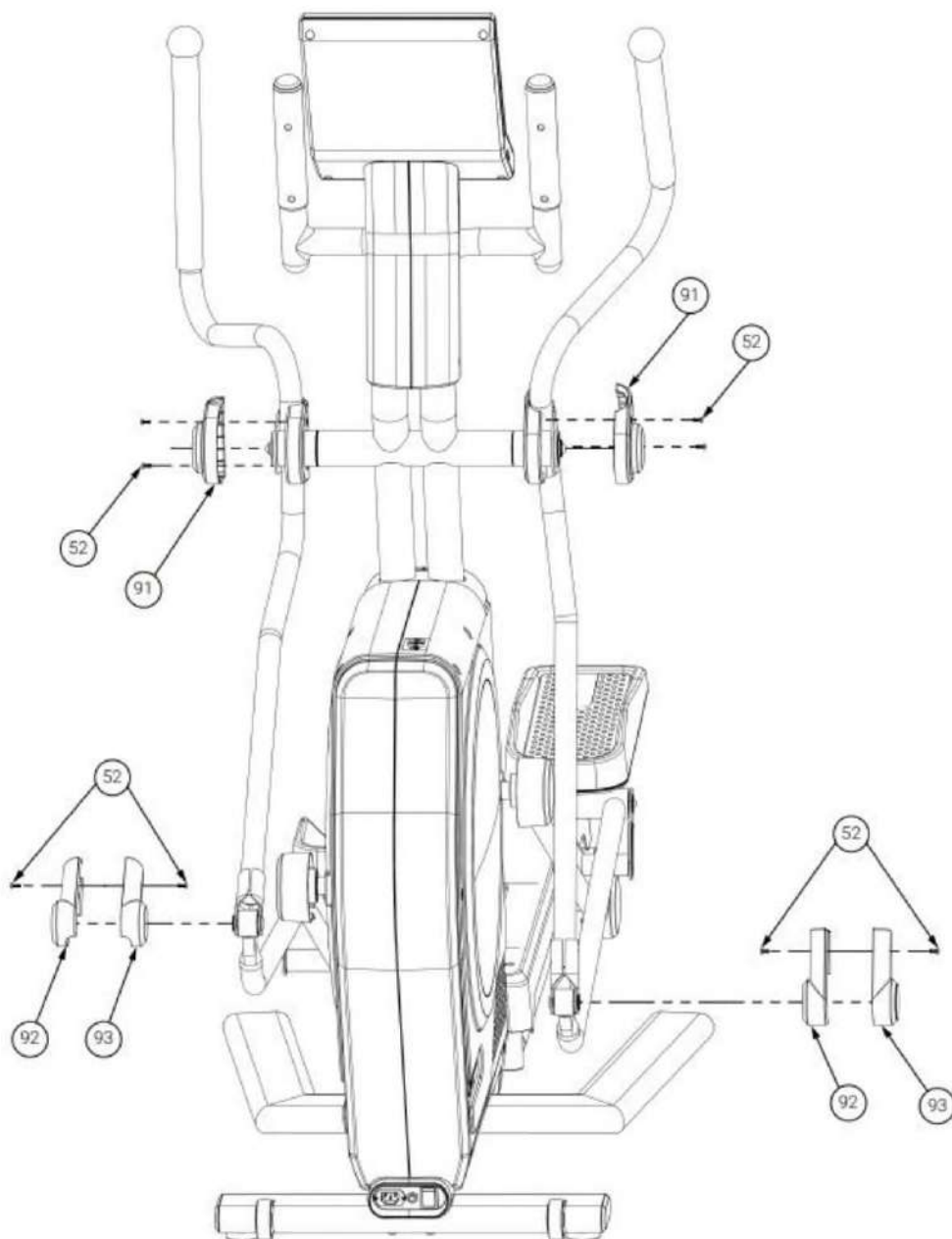


Стъпка 11

Прикрепете капците (91, 92 и 93) към подвижните дръжки, като използвате винтовете (52). Не претягайте винтовете в капците, тъй като това може да доведе до напукване на пластмасата.

91	Горен капак	2 пъти
93	Долен ляв капак	2 пъти

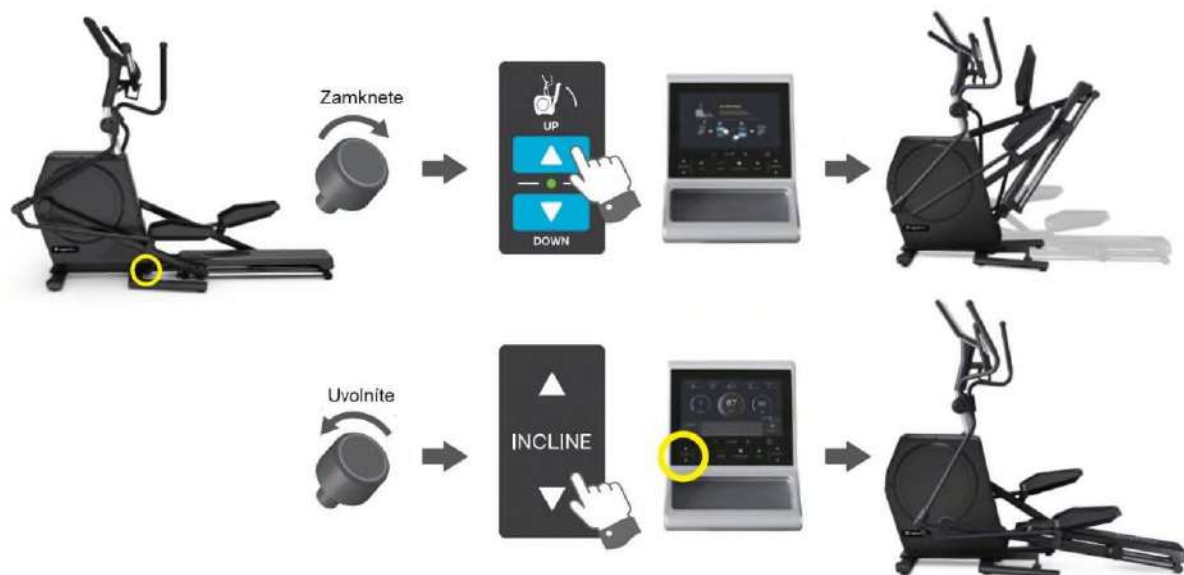
92	Долен десен капак Винт	2 пъти
52	M4*10	8 пъти



ИЗПОЛЗВАНЕ

ЕЛЕКТРОНЕН СЪСТАВ

Електронно съгъваемата рамка помага за пестене на място, когато машината не се използва.



БЪРЗ КОНТРОЛ

Наклон отляво



Натиснете, за да увеличите или намалите наклона.



СЪПРОТИВЛЕНИЕ от дясната страна + / -

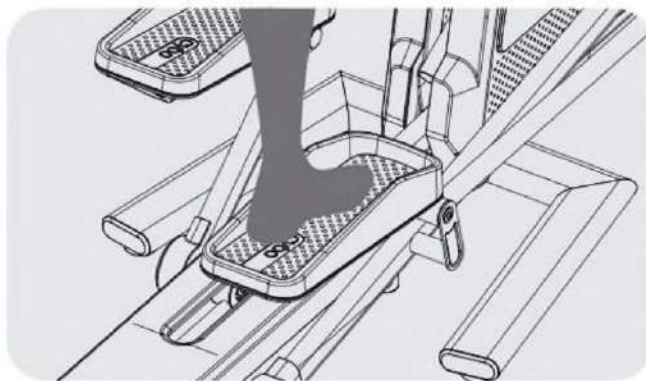
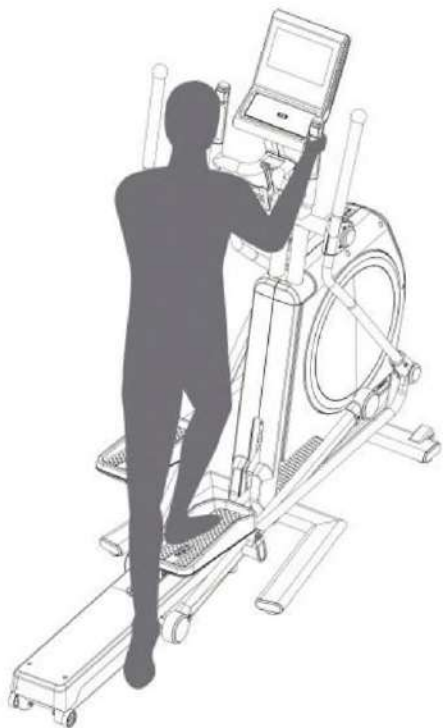


Натиснете, за да промените съпротивлението при педалиране



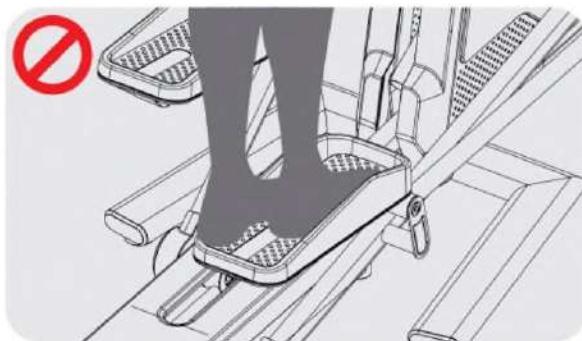
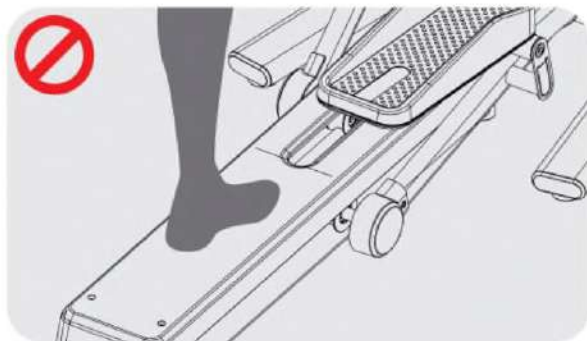
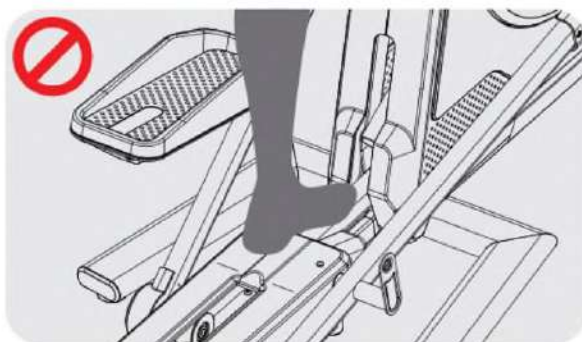
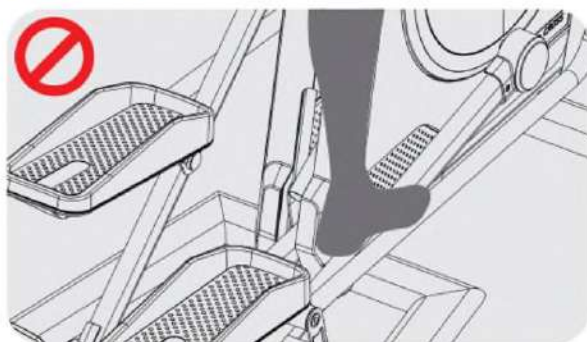
ПОЗИЦИЯ НА КРАКА

Хванете дръжките и постепенно поставете краката си върху педалите. Краката ви трябва винаги да са върху повърхността на педалите.



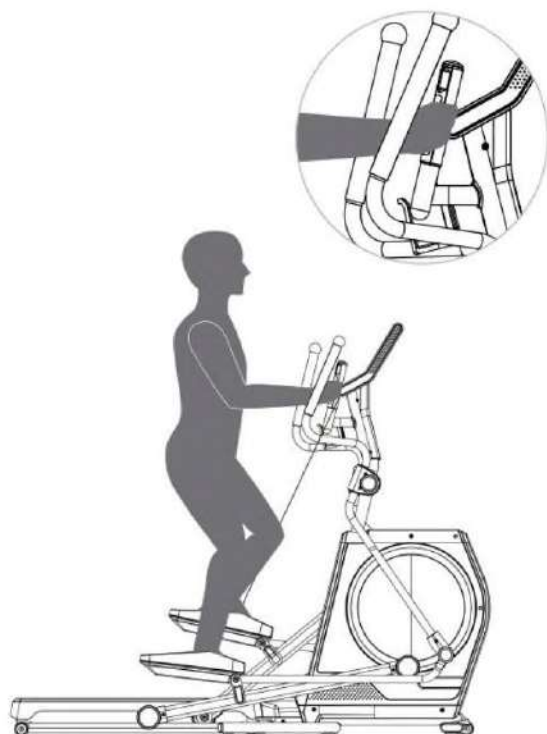
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Избягвайте тези позиции на краката

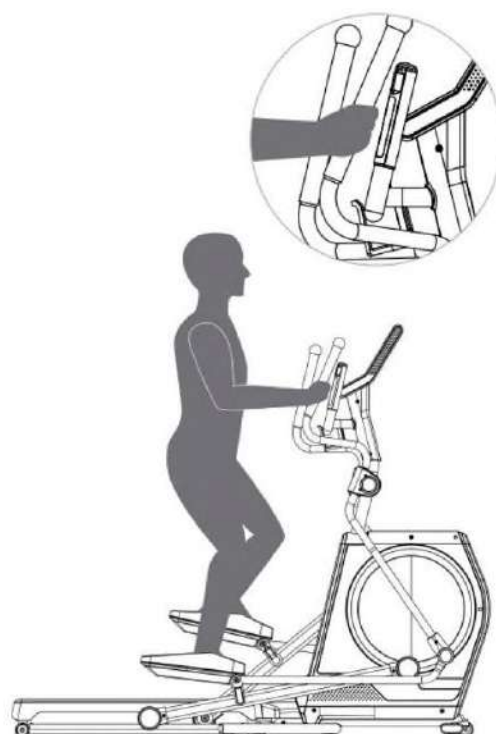


ХВАЩАНЕ НА ДРЪЖКИТЕ

Започнете с по-ниска скорост и интензивност. Важно е да поддържате правилна стойка. Не се навеждайте напред, дръжте главата си изправена, раменете и бедрата трябва да са в една линия. Винаги гледайте напред. Не премествайте тежестта си напред.



За да движите долните си крайници, хванете неподвижните дръжки.

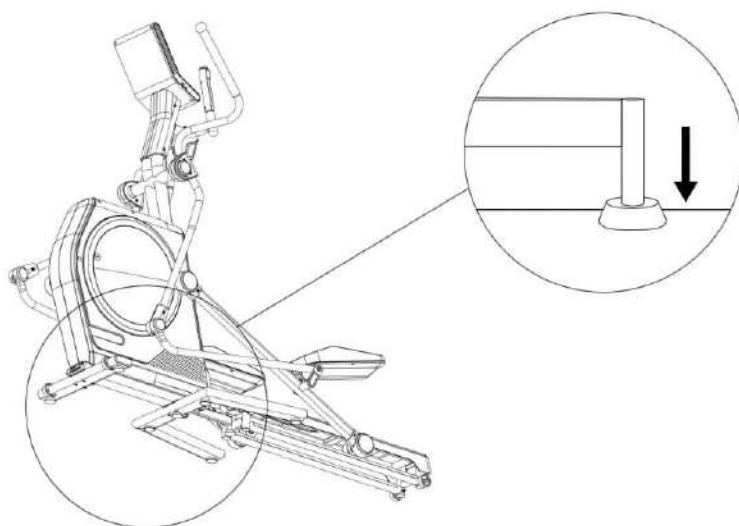


За да движите долните и горните си крайници, хванете подвижните дръжки.



Коментар:

1. Машината няма свободен ход, така че движещите се части не спират веднага, когато спрете да въртите педалите.
2. Механичните характеристики на дисплея може да се различават от тези, които потребителят показва.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Машината трябва да бъде нивелирана преди употреба.

ПРЕМЕСТВАНЕ

Уверете се, че бягащата пътека е разгъната, преди да я преместите. Повдигнете задната рамка, докато машината се опре върху транспортните колела на предната греда.

Никога не местете машината, освен ако наклонът не е на 0° и тя не е разгъната.

Стъпка 1 – 1

Задайте наклона на 0°.



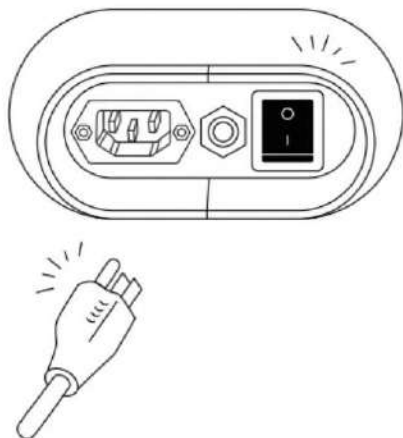
Стъпка 1 – 2

Заклучете рамката с помощта на ръчния винт.



Стъпка 2

Изключете захранването от превключвателя и извадете захранващия кабел от контакта.



Стъпка 3

Повдигнете задната рамка върху колелата, разположени на предната греда.



КОНЗОЛА

Безжично зарядно устройство

Безжичното зарядно устройство с размери 24*9,4 см ви позволява да зареждате смарт устройства с диагонал на дисплея до 7,2 инча.

Уверете се, че вашето смарт устройство е правилно позиционирано. След като зареждането е активно, ще видите

символ .



Забележка: Ако използвате капаци, стикери или пръстени, съдържащи метал, те трябва да бъдат отстранени преди да използвате зарядното устройство.



1. Аналогов LCD дисплей	5. USB-C порт
2. Бутони	6. Спестява енергия
3. Бутони за накланяне	7. Бутони за зареждане
4. USB-A порт	8. Безжично зарядно устройство



1. Променете наклона	5. Превключател за захранване
2. Стартиране на програмата	6. Регулиране на силата на звука
3. Спиране/паузиране на програмата	7. HIIT програма
4. Регулиране на натоварването	8. Потвърждение



СТАРТ / ВКЛЮЧВАНЕ

Стартирането на конзолата ще покаже логото и след това ще премине в режим на готовност.

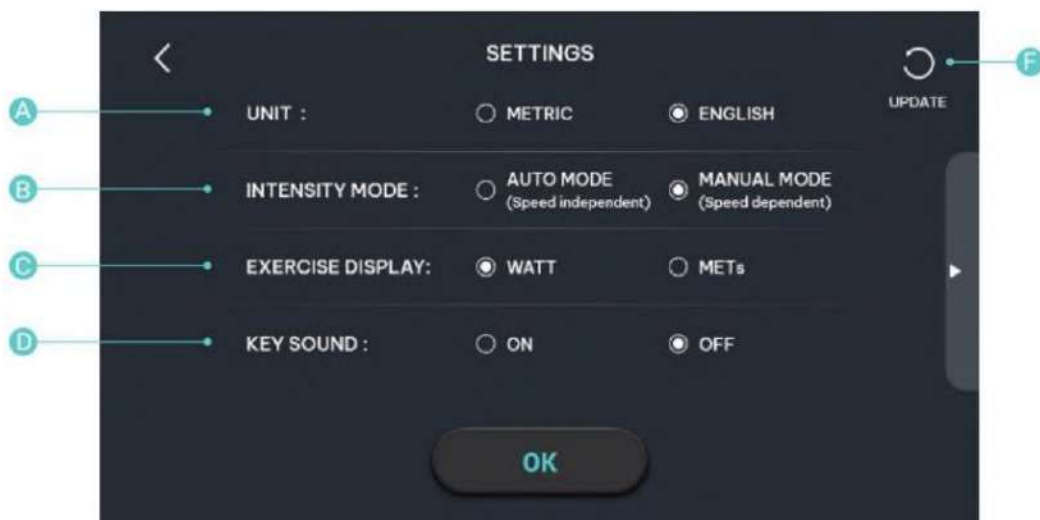
БЪРЗ СТАРТ: Влезте в избора на програма и изберете бърз старт

ПРОГРАМИ: За да изберете, трябва да създадете акаунт или да изберете вече създаден акаунт

РЕЖИМ НА СЪН: След 300 секунди неактивност, конзолата ще влезе в режим на заспиване.



НАСТРОЙКИ



А. Единица: Метрична/Имперска

Б. Настройка на натоварването

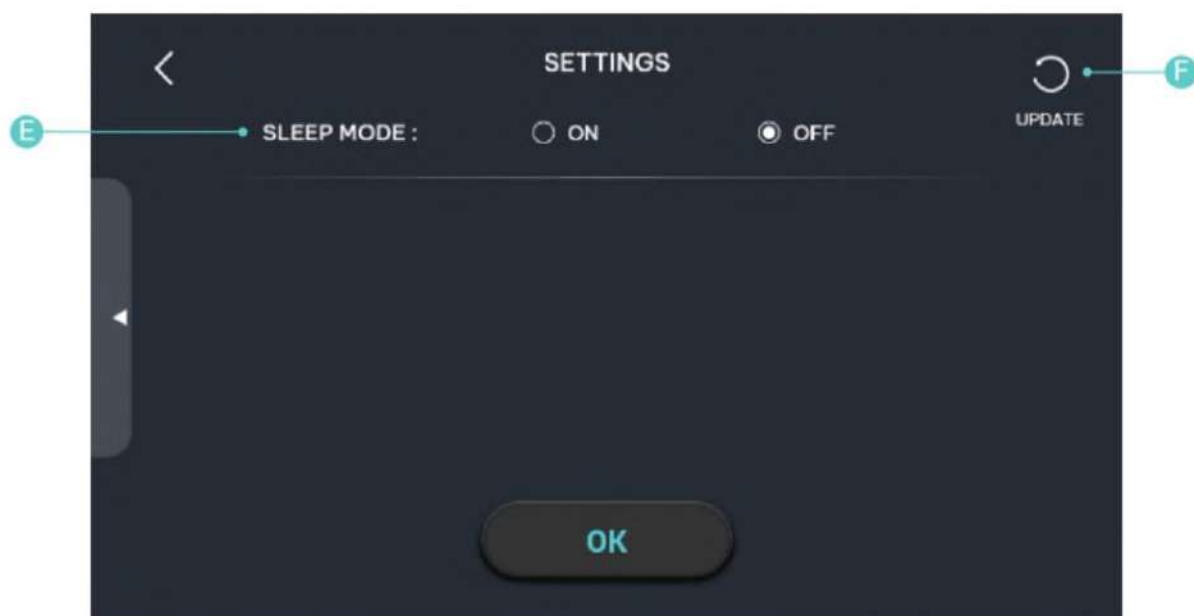
Автоматичен режим: постигане на прецизна производителност с различно натоварване и скорост на педалиране

Ръчен режим: постигане на различна производителност с помощта на прецизно дефинирано натоварване и скорост на педалиране

С. Дисплей за мощност: В ръчен режим можете да изберете мерни единици WATT или MET

Д. Звуци на бутон

Е. Актуализиране, ако е свързано USB устройство с актуализация



Е. РЕЖИМ НА СЪН: активиране или деактивиране на режим на заспиване

Ф. Актуализирайте, ако е свързано USB с актуализация



ЕЗИК

Има няколко езика, от които да избирате.





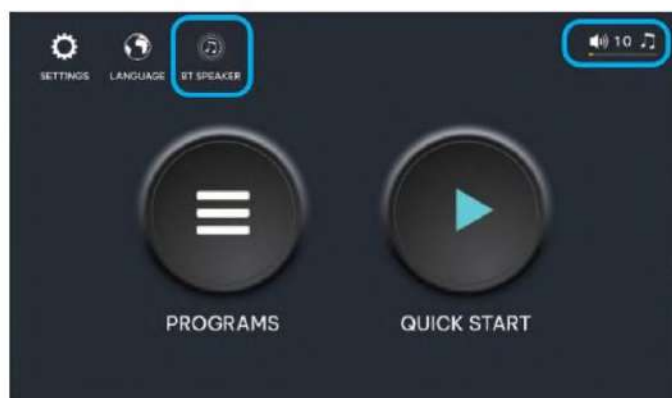
BT високоговорител



IOS ПЛЕЙЪР / IOS МУЗИКАЛНА СВЪРЗКА

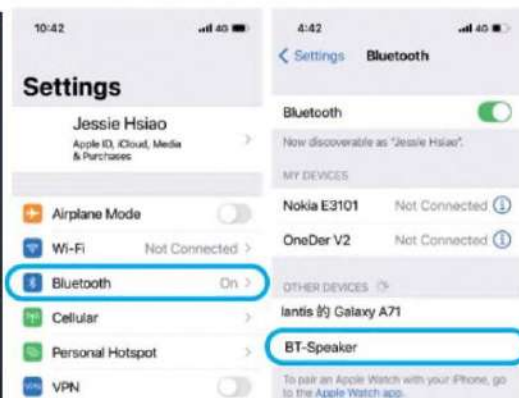
Стъпка 1

Изберете  за да активирате функцията. По време на сдвояването,  за сдвояване. Иконата ще изчезне, ако иконата не мига в рамките на 30 секунди.



Стъпка 2

Включете Bluetooth на устройството си и изберете BT-Speaker (BT-високоговорител).

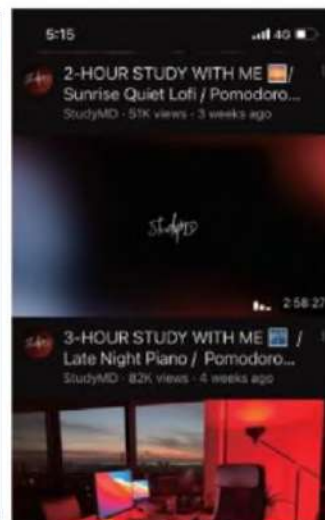
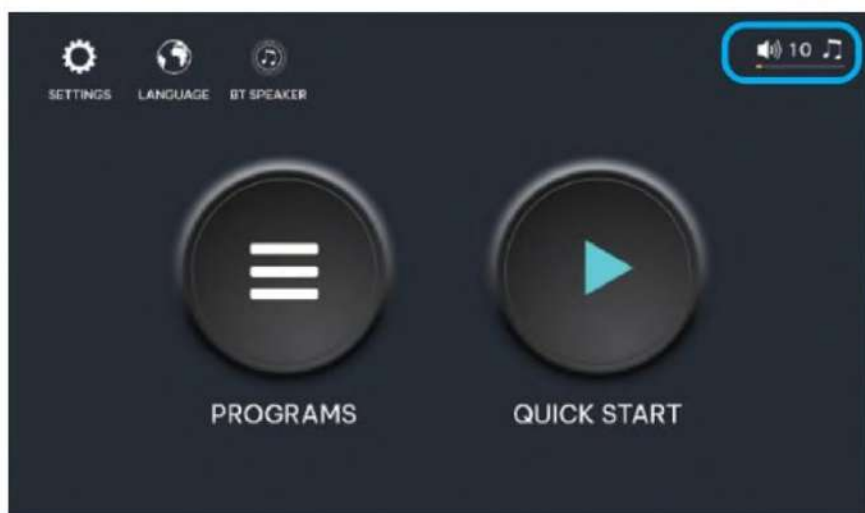


Стъпка 3

Ако иконата е, можете да контролирате силата на звука.  се показва, високоговорителят е свързан и

Стъпка 4

Изберете музика.



АНДРОИД

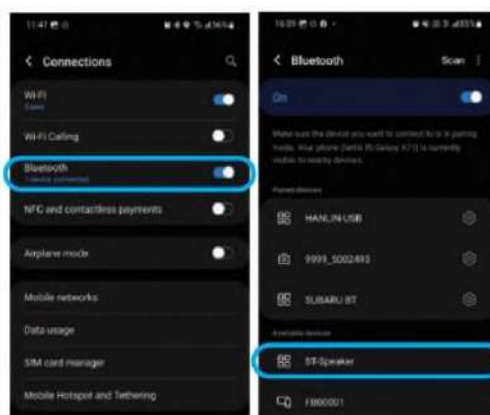
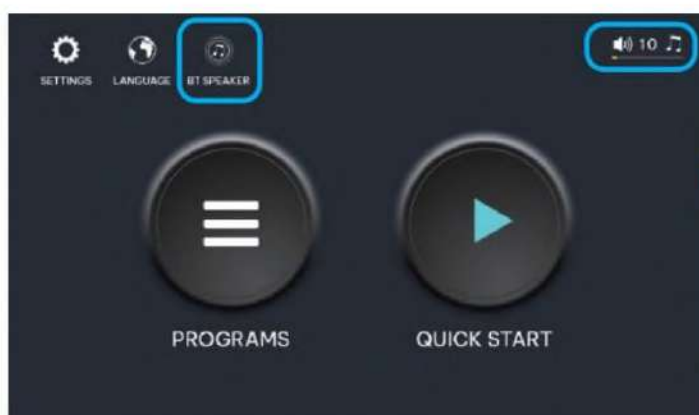
Стъпка 1

Изберете  за да активирате функцията. По време на вдвояването,

Иконата ще мига. Иконата ще изчезне, ако вдвояването не е завършено в рамките на 30 секунди. 

Стъпка 2

Включете Bluetooth на устройството си и изберете BT-Speaker (BT-високоговорител).



Стъпка 3

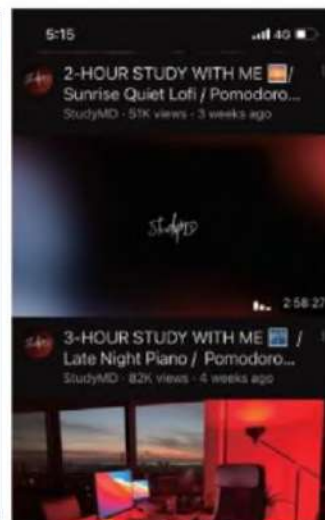
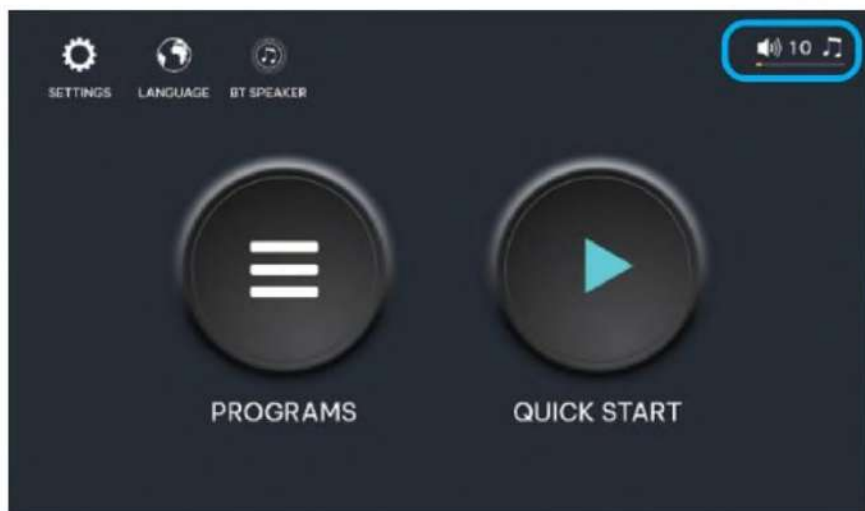
Ако иконата е , можете да контролирате силата на звука.



се показва , високоговорителят е свързан и

Стъпка 4

Изберете музика.



Забележка: Ако искате да изключите устройство, натиснете , за да изключите предишното устройство.



Ако искате да свържете друго устройство, то е



СЪЗДАВАНЕ НА ПРОФИЛ

Създайте потребител. Трябва да въведете име, ръст, тегло и пол.

Име – макс. 10 символа

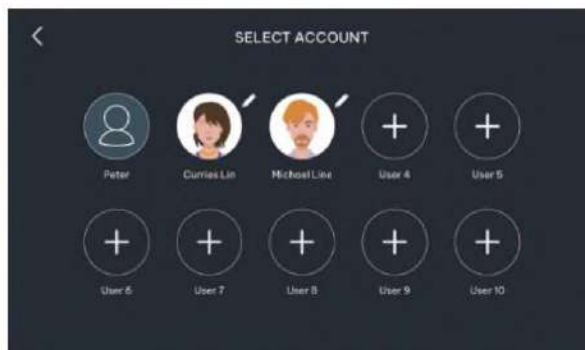
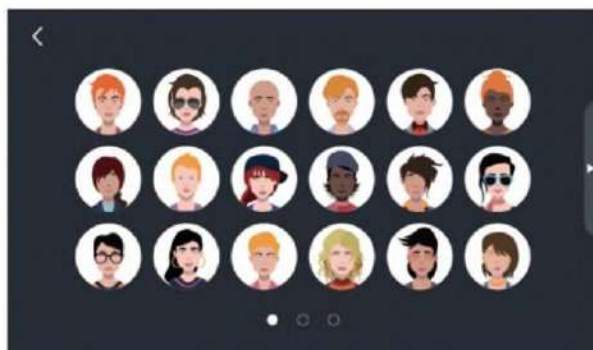
Възраст – диапазон: 10 – 90, първоначална стойност: 35

Височина – диапазон: 100 – 250, по подразбиране: 160

Тегло – диапазон: 20 – 200, стойност по подразбиране 70



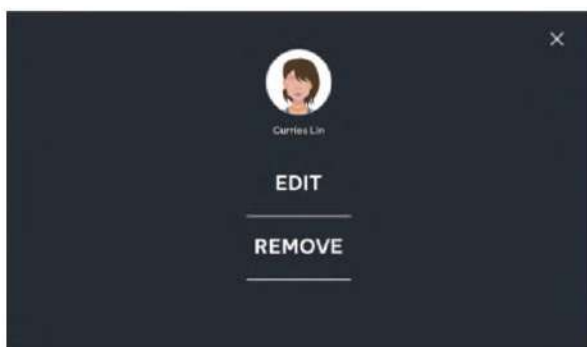
Натиснете +, за да изберете един от 54 аватара. Ако не изберете нито един, той ще бъде присвоен на случаен принцип.



След като зададете всички данни, натиснете клавиша



След като създадете профил, можете да изберете потребителски профил.

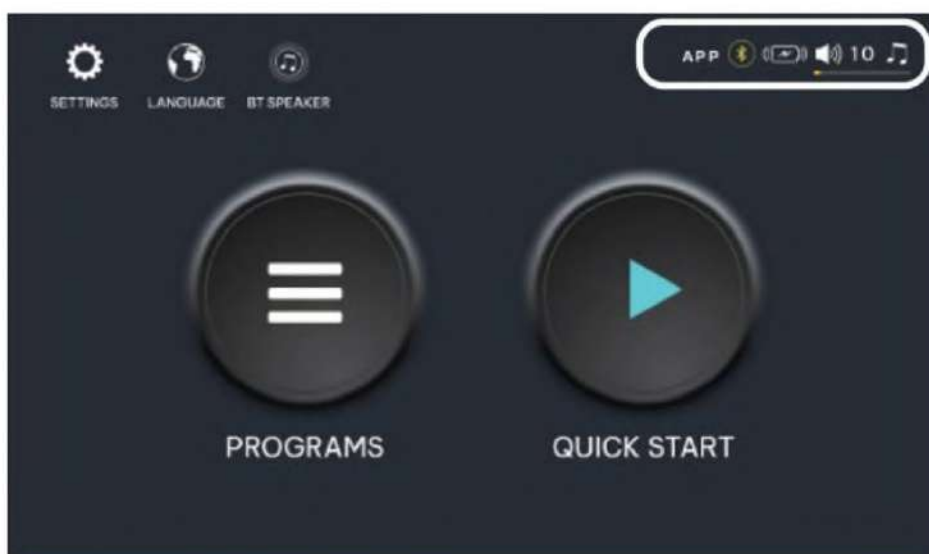


С натискане на молива можете да профилирате:

РЕДАКТИРАНЕ – редактиране на стойности на данни

ПРЕМАХВАНЕ – изтриване на профил

ОПИСАНИЕ НА ИКОНИ



Свързване на конзолата с помощта на приложения с FTMS протокол.



Връзка с Bluetooth колан за гърди.



Връзка с безжично зарядно устройство.



Свързване на телефона и високоговорителите



БЪРЗ СТАРТ



ПУЛС: Ако носите гръден колан или държите сензорите за пулс на дръжките, ще се покаже вашият пулс.

BLUETOOTH: Ако гривната е свързана с приложение на трета страна, иконата ще се появи

КАЛОРИИ: Брой изгорени калории по време на тренировка

ВРЕМЕ: Време за тренировка

RPM/SPEED: Обороти в минута или скорост

РАЗСТОЯНИЕ: Разстояние по време на тренировка

НАКЛОН: Показва наклона в %.

ВАТ: Мощност при упражнения

ИНТЕНЗИТЕТ: Интензивност на упражненията

БЕЗЖИЧНО ЗАРЯДНО: Иконата ще се появи по време на безжично зареждане.

СИЛА НА СИЛАТА НА ГОВОРА: Сила на звука на високоговорителя



ПРОГРАМИ

Има 25 различни програми, от които да избирате.



РЪКОВОДСТВО



ОБРАТНО ОТБРОЙВАНЕ НА РАЗСТОЯНИЕТО



УПРАЖНЕНИЕ / ЗАГРЯВАНЕ



ДОЛИНА



ПЛАНИНА



ХИЛС



ВРЕМЕ ЗА ОБРАТНО ОБРАТЕНИЕ



БРОЙ НА КАЛОРИИ



ИНТЕНЗИТЕТЕН ИНТЕРВАЛ



НАКЛОН



КОНСТАНТА



ИЗГАРЯНЕ НА МАЗНИНИ



КАРДИО



УКРЕПВАНЕ



HRC



ИЗХОД



ПРОГРАМА ЗА ОБНОВЯВАНЕ



ПОТРЕБИТЕЛСКА ПРОГРАМА



ПОСТОЯННА СКОРОСТ



ПОСТОЯННА ПРОИЗВОДИТЕЛНОСТ

БЪРЗ СТАРТ

Програмата ще сумира всички стойности. Когато програмата стартира, ще се покаже 3-секундно обратно броене.

След завършване на тренировката, всички измерени стойности се показват (РЕЗЮМЕ НА ТРЕНИРОВКАТА)

WORKOUT SUMMARY		
DURATION	01:03	
DISTANCE	10.5 KM	
CALORIES	123 KCAL	
AVG. PULSE	120 BPM	
MAX. PULSE	131 BPM	
AVG. SPEED	10.0 KM/H	
AVG. WATT	87 WATT	
TOTAL. KJ	68 KJ	
SKIP SAVE		



РЪЧНО / РЪЧНО

Бърз старт на тренировъчната програма.

ПРОГРАМИ ЗА ОБРАТНО ОТБРОЙВАНЕ



Време за обратно броене



Изчисляване на разстоянието



Брой калории

Можете да зададете само една от стойностите едновременно.

Стъпка 1: изберете ЦЕЛ

Стъпка 2: Задайте желаната стойност, като използвате цифровата клавиатура.

Стъпка 3: Потвърдете с бутона



SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION: 30 min

1	2	3	←
4	5	6	→
7	8	9	✓
↶	0	↷	

SET YOUR WORKOUT VALUE

TARGET DISTANCE: 30 km

1	2	3	←
4	5	6	→
7	8	9	✓
↶	0	↷	

SET YOUR WORKOUT VALUE

TARGET CALORIES: 30 kcal

1	2	3	←
4	5	6	→
7	8	9	✓
↶	0	↷	

В края на програмата се показва обобщение на упражненията.

GOAL TIME

DURATION	31:00
DISTANCE	10.5 km
CALORIES	123 kcal
METs	5 %
AVG. PULSE	120 bpm
MAX. PULSE	131 bpm
AVG. SPEED	10.5 km/h
AVG. INCL. %	5 %

SKIP SAVE



УПРАЖНЕНИЕ / ЗАГРЯВАНЕ

3 минути замявка преди тренировка.



Интервал на интензитет



Постоянно



Наклон



Силова тренировка



Долина



Планина



Хълмове



Изгаряне на мазнини



Кардио



Изход

Има 10 предварително зададени програми, от които да избирате, с различна интензивност на упражненията.

Стъпка 1: Изберете програма.

Стъпка 2: Задайте времето за обучение.

Стъпка 3: Потвърдете програмата.

Стъпка 4: След завършване на програмата ще се покаже обобщение на тренировката.



ПОСТОЯННА СКОРОСТ

Програмата автоматично регулира натоварването, за да достигне зададената стойност на скоростта.

Стъпка 1: Изберете програма

Стъпка 2: Задайте целевата стойност на скоростта.

Стъпка 3: Потвърдете.

Стъпка 4: След завършване на тренировката ще се покаже обобщение на тренировката.



ПОСТОЯННА МОЩНОСТ / ПОСТОЯНЕН ВАТ

Програмата автоматично регулира натоварването, за да достигне зададената стойност на мощността.

Стъпка 1: Изберете програма

Стъпка 2: Задайте целевата стойност на производителността.

Стъпка 3: Потвърдете.

Стъпка 4: След завършване на тренировката ще се покаже обобщение на тренировката.



HRC

Можете да изберете една от трите програми 60% / 80% / Целева пулсова честота (персонализирана). Програмата винаги настройва натоварването, така че да бъде в рамките на зададената целева стойност.

Целевата сърдечна честота винаги се изчислява по уравнението: $(220 - \text{възраст}) * (0, \% \text{ от зададената стойност})$.

Потребителят трябва да носи гръден колан или да държи сензорите за пулс на парапетите през цялото време.

Стъпка 1: Изберете програмата.

Стъпка 2: Изберете продължителността на програмата.

Стъпка 3: Задайте 60% / 80% или собствената си целева сърдечна честота.

Стъпка 4: Потвърдете.

Стъпка 5: Ако е свързан гръден колан, ще се появят иконите за измерване на пулса и Bluetooth.

Стъпка 6: След завършване на тренировката ще се покаже обобщение на тренировката.



ПРОГРАМА ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Тестът изисква постоянно измерване на сърдечната честота, препоръчваме носенето на гръден колан.

Стъпка 1: Изберете програмата за възстановяване.

Стъпка 2: Преди първа употреба препоръчваме да прочетете инструкциите на екрана или можете да ги пропуснете, като натиснете SKIP.



Фаза 1: Ако сърдечната честота надвиши HR85% от стойността си след 3 минути, тестът ще бъде прекратен и маркиран като успешен.

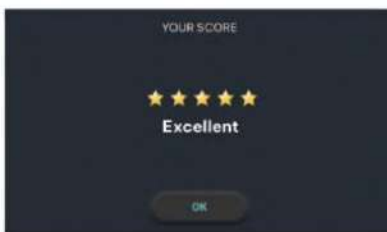
Фаза 2: След като сърдечната честота надвиши стойността в диапазона от 110 ~ HR85%, програмата ще бъде удължена до 4 минути.

ТЕСТЪТ ЗАВЪРШЕН: Тестът е завършен, когато се достигне стойността на HR85% или стойността в диапазона 110~HR85%, програмата ще превключи в режим на почивка за 3 минути.

Стъпка 3: След завършване на цялата програма, ще се покаже сърдечната ви честота и промяната ще бъде наблюдавана в продължение на 60 секунди.

Стъпка 4: След това резултатът ще бъде показан от 1 (най-лоша) до 5 (най-добра) звезди.

Стъпка 5: Ще се покаже обобщение на упражнението.



ПОТРЕБИТЕЛСКА ПРОГРАМА / ПОТРЕБИТЕЛСКИ РЕЖИМ ХЗ

Създайте си собствена програма за упражнения (до 3 програми), която е разделена на 30 сегмента.

Стъпка 1: Изберете ПОТРЕБИТЕЛСКИ РЕЖИМ ХЗ.

Стъпка 2: Изберете една от трите потребителски програми.

Стъпка 3: Отляво надясно, регулирайте интензитета на всички сегменти.

Стъпка 4: Регулирайте наклона отляво надясно.

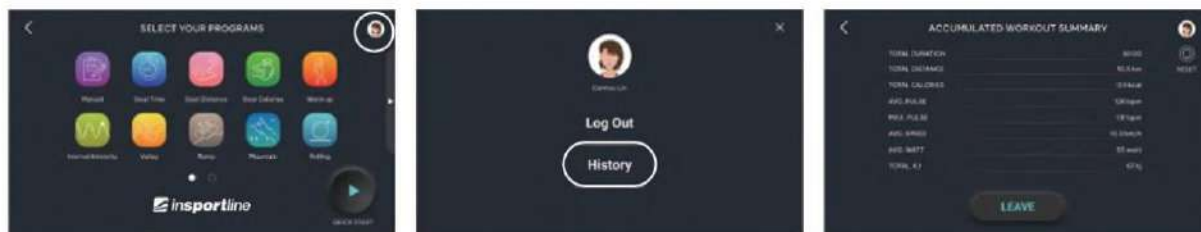
Стъпка 5: Натиснете OK, за да запазите и стартирате програмата.





НАТРУПЕНО РЕЗЮМЕ НА ТРЕНИРОВКАТА

Чрез натискане на снимката на профила ще се покаже интерфейс с излизане и обобщение (история) на упражненията.



Изход: изход от акаунта

История: преглед на обобщението на упражненията

Нулиране: нулиране на всички данни



Програмата HIIT включва 4 нива на трудност: начално, средно, напреднало и предизвикателство. Всяко ниво може да бъде разделено на 8, 10, 12 и 14 сегмента, като можете да зададете 30, 60 и 90 секунди почивка между всеки преход на интензивност.

Стъпка 1: Изберете HIIT програмата.

Стъпка 2: Изберете потребител или практикувайте като гост.

Стъпка 3: Изберете стойности на програмата.



Стъпка 4: Натиснете Next, за да стартирате програмата. HIIT програмата е разделена на цветово кодирани сегменти: загрявка (жълто), спринт (синьо-зелено), възстановяване (зелено), охлаждане (синьо). Натиснете SKIP, за да преминете към следващия екран.

Стъпка 5: След завършване на тренировката ще се покаже обобщение на тренировката.



ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕЛИПТИЧЕН ТРЕНАЖЕР

Елиптичният тренажор е популярна фитнес машина, едно от най-новите и най-ефективни уреди за домашна тренировка.

Когато тренирате на елиптичен тренажор, краката ви се движат по елиптична крива.

Елиптичният тренажор е често срещан заместител на велоергометрите и бягащите пътеки, защото е по-щадящ към ставите ви. Благодарение на дръжките, вие тренирате и горната половина на тялото си.

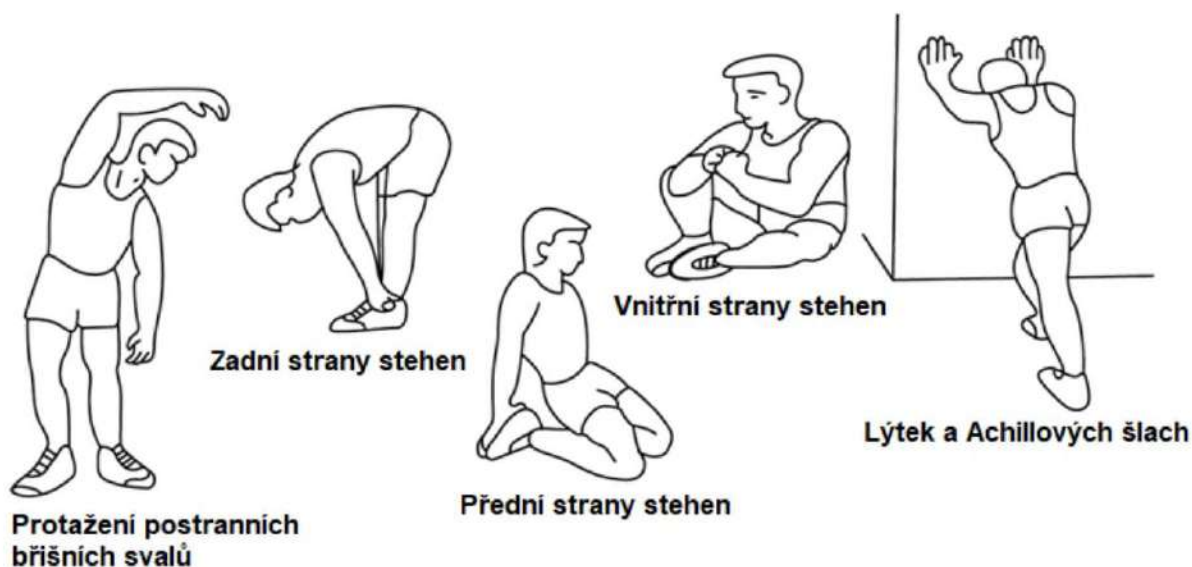
Докато изпълнявате упражнението, премествате тежестта си от единия крак на другия. Опитайте се да поддържате изправена и естествена стойка. Дръжките ще ви помогнат с това. Намерете идеалното място, където да държите дръжките, и се опитайте да се движите възможно най-естествено.

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЕ

Упражненията са полезни за вашето здраве, подобряват физическата форма, оформят мускулите и в комбинация с балансирана диета водят до загуба на тегло.

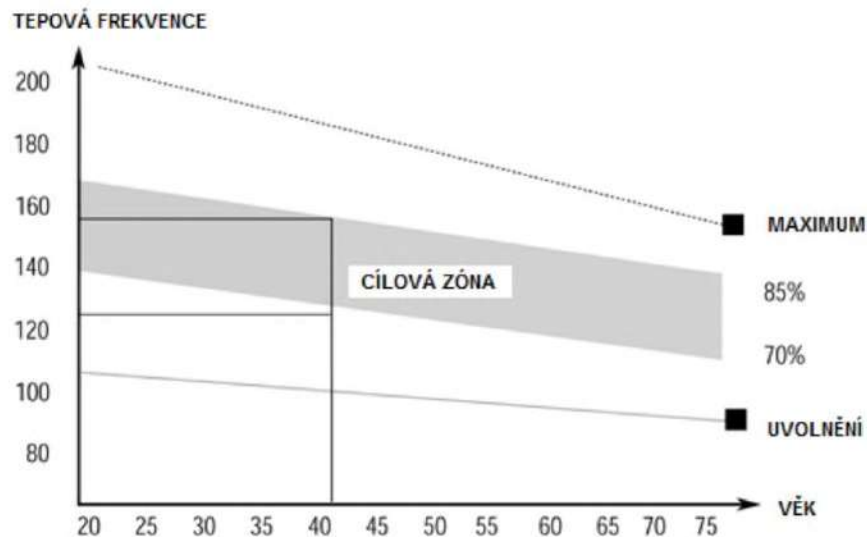
1. УПРАЖНЕНИЕ

Тази фаза служи за увеличаване на кръвообращението в цялото тяло, загряване на мускулите и намаляване на риска от крампи и мускулни наранявания. Препоръчваме да изпълнявате упражненията за разтягане по-долу. При разтягане останете в крайна позиция за приблизително 30 секунди, не правете резки движения или трептения.



2. САМОТО УПРАЖНЕНИЕ

Тази фаза е по-физически изисквателна. Редовните упражнения укрепват мускулите. Можете сами да задавате темпото, но е много важно то да е еднакво през цялото упражнение. Пулсът ви трябва да е в целевата зона (вижте изображението по-долу).



Тази фаза трябва да продължи поне 12 минути. За повечето хора тя трае 15-20 минути.

3. УСПОКОЯВАЩО

Тази фаза е предназначена да успокои сърдечно-съдовата система и да отпусне мускулите. Тя трябва да продължи приблизително 5 минути. Можете да повторите загряващите упражнения или да продължите упражнението с по-бавно темпо. Разтягането на мускулите след тренировка е изключително важно – отново, трябва да се избягват резки движения и трептения.

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

Оформяне на мускулите

Важно е да зададете високо ниво на съпротивление за изграждане на мускули. Това ще натовари повече мускулите ви, което може да означава, че няма да можете да тренирате толкова дълго, колкото бихте искали. Ако се опитвате да подобрите и физическата си форма, ще трябва да коригирате тренировките си съответно. По време на загрявката и последната фаза на тренировката си, тренирайте както обикновено, но увеличете съпротивлението на уреда към края ѝ. Може да се наложи да забавите темпото, за да поддържате сърдечната си честота в целевата си зона.

ЗАГУБА НА ТЕГЛО

Количеството изгорени калории зависи само от продължителността и интензивността на упражнението. Същността е същата като при фитнес упражненията, но целта е различна.

ПОДДРЪЖКА

- Използвайте само мека кърпа и мек почистващ препарат.
- Не почиствайте пластмасовите части с абразиви или разтворители.
- Избърсвайте потта след всяка употреба.
- Пазете устройството от влага и екстремни температури.
- Пазете устройството, компютъра и конзолата от пряка слънчева светлина.
- Редовно проверявайте затегнатостта на всички винтове и гайки.
- Съхранявайте на сухо и чисто място, недостъпно за деца.

ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

В края на експлоатационния живот на продукта 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 изхвърлите този продукт правилно, ще помогнете за опазването на ценни природни ресурси и ще предотвратите потенциални отрицателни въздействия върху околната среда и човешкото здраве. Ако не сте сигурни, консултирайте се с местните власти, за да избегнете потенциални нарушения и санкции.

Не изхвърляйте батериите в кошчето за боклук, а ги занесете на определените места за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи разпоредби и определения 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 СAKCO OOD, 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.

Поради приложимите законови разпоредби се прави разграничение между купувач, който е потребител, и купувач, който не е потребител.

„Потребител купувач“ или просто „потребител“ е лице, което при сключването и изпълнението на договор не действа в рамките на своята търговска или друга стопанска дейност.

Купувач, който не е „потребител“, е търговец, който закупува продукти или използва услуги за целите на своята дейност с тези продукти или услуги. Този купувач се урежда от рамковия договор за покупка и общите условия, доколкото те се отнасят за него.

Тези гаранционни условия и процедурата за рекламации са неразделна част от всеки договор за покупко-продажба, сключен между продавача и купувача. Гаранционните условия и процедурата за рекламации са валидни и обвързващи, освен ако страните не са уговорили друго в договора за покупко-продажба или в допълнение към този договор или в друго писмено споразумение.

Гаранционни условия

Гаранционен срок

Продавачът предоставя на купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако в гаранционния сертификат, фактурата за стоките, бележката за доставка или друг документ за стоките е посочена различна продължителност на гаранционния срок, предоставен от продавача. Законоустановената продължителност на гаранцията, предоставена на потребителя, не се влияе от това.

Чрез гаранция за качество продавачът се задължава, че доставените стоки ще бъдат годни за употреба по обичайната или договорената цел за определен период от време и че ще запазят обичайните или договорените свойства.

Батерия

6-месечна гаранция за живота на батерията – номиналният капацитет на батерията няма да падне под 70% от общия си капацитет в рамките на 6 месеца от продажбата на продукта.

Гаранционните условия не се прилагат за дефекти, възникнали (ако е приложимо за закупения продукт):

- грешка на потребителя, т.е. повреда на продукта поради непрофесионален ремонт, неправилен монтаж, недостатъчно поставяне на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите в курбелите и курбелите към централната ос
- неправилна поддръжка
- механични повреди

- износване на части по време на нормална употреба (напр. гумени и пластмасови части, движещи се части механизми, шарнирни съединения и др.)
- неизбежно събитие, природно бедствие
- непрофесионални интервенции
- неправилно боравене или неправилно поставяне, излагане на ниски или високи температури, излагане на вода, прекомерно налягане и удари, умишлено променен дизайн, форма или размери

Процедура за оплаквания

Процедура за предявяване на рекламация за дефект на стоки

Купувачът е длъжен да огледа стоките, доставени от Продавача, възможно най-скоро след прехвърлянето на риска от повреда на стоките или след тяхната доставка. Купувачът трябва да извърши огледа по начин, който да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити по време на разумен професионален оглед.

При предявяване на рекламация на стоките, купувачът е длъжен, по искане на продавача, да докаже покупката и основателността на рекламацията чрез фактура или товарителница с посочения производствен (сериен) номер, или същите документи без серийния номер. Ако купувачът не докаже основателността на рекламацията чрез тези документи, продавачът има право да отхвърли рекламацията.

Ако купувачът съобщи за дефект, който не е покрит от гаранцията (напр. гаранционните условия не са били изпълнени, дефектът е бил съобщен по погрешка и др.), продавачът има право да поиска пълно възстановяване на разходите, направени във връзка с отстраняването на така съобщения от купувача дефект. В този случай изчисляването на сервизната намеса ще се основава на валидния ценоразпис за работа и транспортни разходи.

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

В случай че купувачът предяви рекламация за дефекти в стоки, покрити от гаранцията, съгласно валидните гаранционни условия на продавача, продавачът ще отстрани дефекта, като поправи или замени дефектната част или устройство с безупречно. Със съгласието на купувача, продавачът има право да достави други стоки, които са напълно функционално съвместими, но поне имат същите или по-добри технически параметри, в замяна на дефектните стоки. Изборът относно начина на обработка на рекламацията съгласно този параграф е на продавача.

Продавачът урежда рекламацията не по-късно от 30 дни от доставката на дефектната стока, освен ако не е уговорен по-дълъг срок. За ден на уреждане се счита денят, в който ремонтираната или заменената стока е била предадена на купувача. Ако продавачът не е в състояние да уреди рекламацията в определения срок поради естеството на дефекта, той се договаря с купувача за алтернативно 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



YAKO
www.yako.bg



insportline
www.insportline.bg