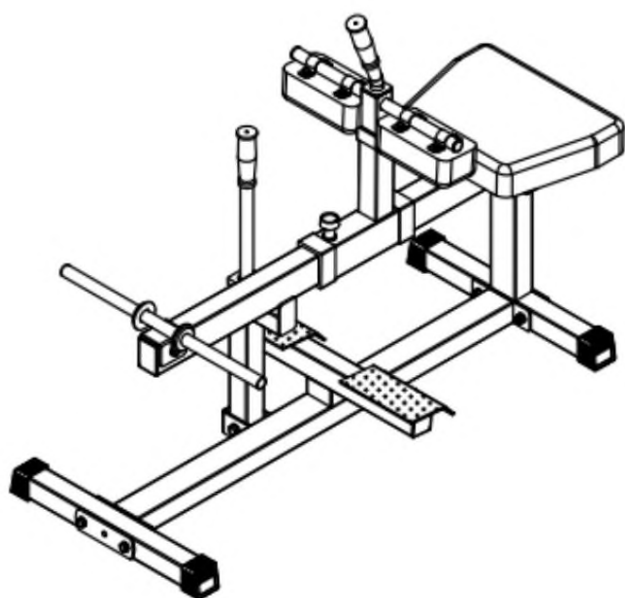




РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ – БГ

IN 28151 Пейка за прасци inSPORTline X-NT SC20

Повдигане на прасци от седнало положение

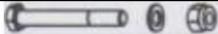
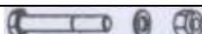


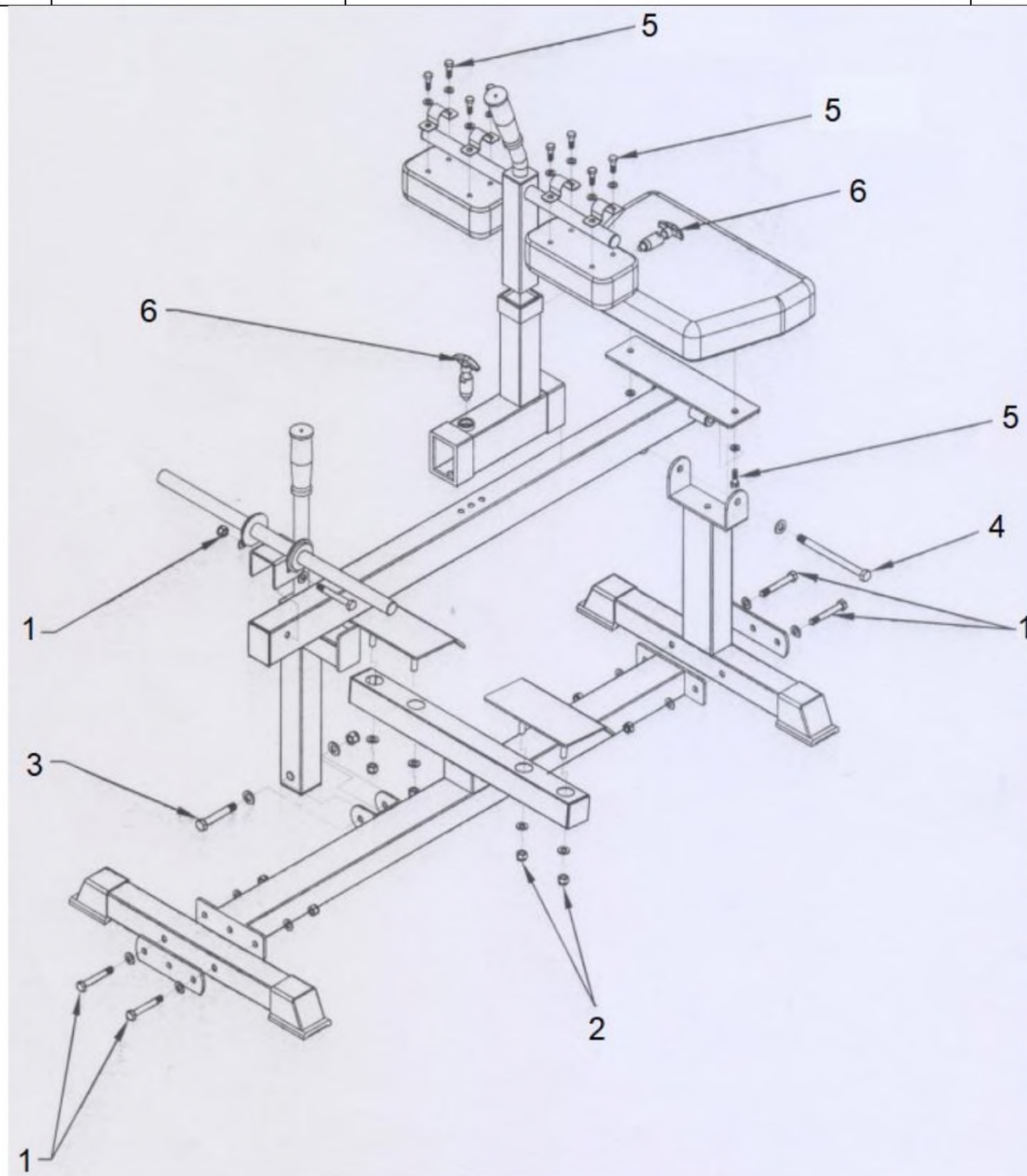
SevenSport sro си запазва правото да прави промени и подобрения на своя продукт без предварително уведомление. Посетете нашите уебсайтове www.yako.bg, www.insportline.bg за най-новата версия на ръководството.

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Прочетете ръководството преди употреба и сглобяване и го запазете за бъдещи справки.
- Преди да започнете сглобяването, проверете пълнотата на опаковката и състоянието на всички части. Използвайте само оригинални резервни части и аксесоари. Не правете неотризириани модификации по продукта.
- Сглобяването може да се извършва само от възрастен, препоръчва се 2 души. Преди употреба проверете правилния монтаж и здравината на продукта. Устройството трябва да функционира правилно, за да се предотврати нараняване на потребителя. Ако устройството не функционира правилно, показва признаци на износване или повреда, спрете да го използвате. Повредените или износени части трябва да бъдат подменени от специалист.
- Пазете далеч от деца и домашни любимци.
- Само за един човек наведнъж.
- Ако почувствате гадене, болка в гърдите или други необичайни физически симптоми, незабавно спрете работата.
- Дръжте крайниците далеч от движещите се части.
- Поставете машината върху равна, твърда и чиста повърхност.
- Винаги носете подходящо спортно облекло и обувки, не носете широки дрехи или бижута. • Използвайте машината само за целите, за които е проектирана.
- Не правете неотризириани модификации.
- Отстранете всички остри предмети около устройството по време на употреба.
- Устройството трябва да бъде поставено на разстояние най-малко 0,6 м от други обекти.
- Хора с ограничени умствени или физически способности не трябва да използват машината.
- Винаги загрявайте мускулите си със загрявка преди тренировка.
- Ако по машината се появят остри ръбове, незабавно спрете да я използвате. • Не поставяйте остри предмети върху машината. Нито една регулируема част не трябва да стърчи, така че да възпрепятства движението на потребителя.
- Преди всяка употреба на машината проверете дали всички връзки са правилно закрепени.
- Не превишавайте посочените ограничения.
- Максимална товароносимост: 200 кг
- Категория: S за търговска употреба
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Консултирайте се с лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Мнението на лекар е особено важно, ако имате медицинско състояние. Продавачът не поема отговорност за каквито и да е наранявания или имуществени щети, причинени от употребата на устройството.

СТРОИТЕЛЬСТВО

1.		Винт М10х75, гайка, шайба	5х
2.		Гайка, шайба	4х
3.		Винт М12х75, гайка, шайба	1х
4.		Винт М12х160, гайка, шайба Винт	1х
5.		М8х25, шайба	10х
6.		Пин/Шифт	2х



ПОДДРЪЖКА

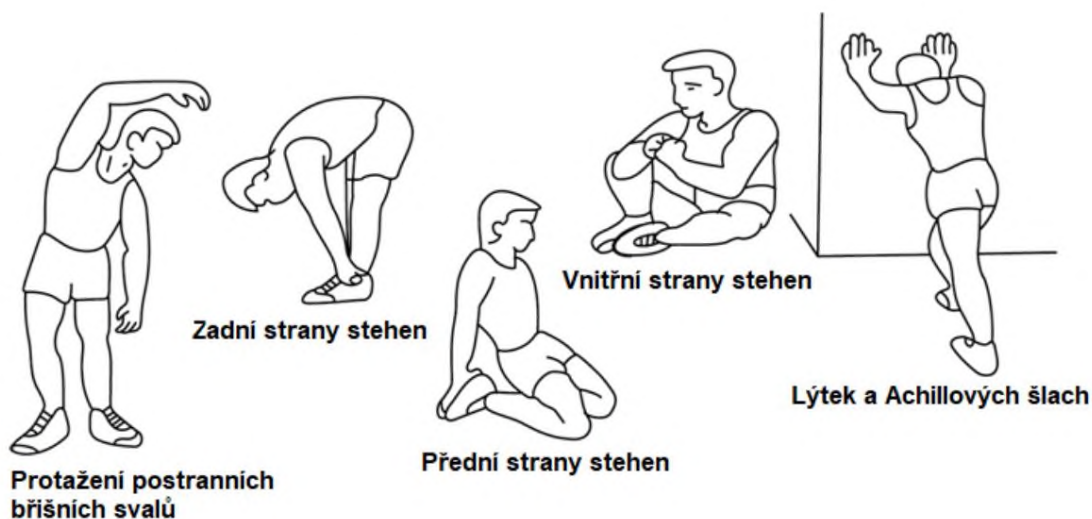
- Смазвайте редовно движещите се части.
- Проверете и затегнете всички връзки.
- Почистете машината с влажна кърпа и неагресивен почистващ препарат.
- Редовно проверявайте машината за износване и повреди.
- Сменете повредените или износените части незабавно.

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.

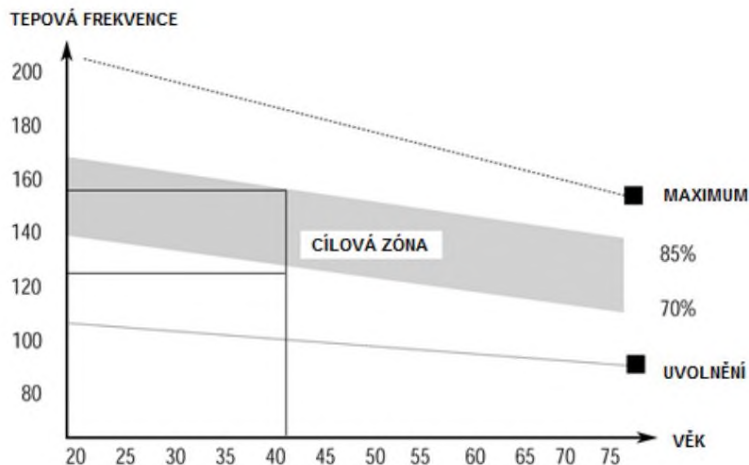
1. УПРАЖНЕНИЕ

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. ТРЕНИРОВКА

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-спокойно 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.

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.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи разпоредби и определения на термини

Настоящите гаранционни условия и рекламационна част уреждат условията и обхвата на гаранцията, предоставяна от продавача за стоките, доставени на купувача, както и процедурата за уреждане на рекламационни претенции, предявени от купувача за доставените стоки.

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.

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 гаранционният сертификат, фактурата за стоките, бележката за доставка или друг документ за стоките не посочват 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.

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

- вина на потребителя, т.е. повреда на продукта поради непрофесионално ремонтване, неправилен монтаж, •
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 плавина 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