



ПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО – БГ
IN 30113 Пилатес реформер inSPORTline Comfolder



Изображенията са илюстративни, крайният вид и дизайнът могат да се променят.

СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ.....	4
МОНТАЖ.....	5
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ.....	10
УПРАЖНЕНИЯ– горни крайници.....	12
УПРАЖНЕНИЯ С–долните крайници.....	13
ПОДДРЪЖКА.....	14
ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	15
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ.....	15

SevenSport s.r.o. си запазва правото да извършва промени и подобрения на своя продукт без предизвестие. Посетете нашите уебсайтове www.yako.bg, www.insportline.bg за най-новата версия на ръководството.

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Преди употреба прочетете ръководството и го съхранявайте за бъдеща употреба.
- Дръжте го далеч от деца и домашни любимци.
- Само за един човек едновременно.
- Ако почувствате гадене, болка в гърдите или други необичайни физически симптоми, незабавно прекратете употребата.
- Дръжте крайниците си далеч от движещите се части. Бъдете внимателни при настройването на пружините.
- Поставете машината на равна, стабилна и чиста повърхност.
- Винаги носете подходящо спортно облекло и обувки, не носете прекалено широки дрехи или бижута.
- Използвайте машината само за целите, за които е предназначена.
- Не извършвайте неodobрени модификации.
- По време на употреба премахнете всички остри предмети около уреда.
- Устройството трябва да бъде разположено на разстояние минимум 0,6 м от други предмети.
- Хората с ограничени умствени или физически способности не трябва да използват машината.
- Преди тренировка винаги загрявайте мускулите с разгривка.
- Ако на уреда се появят остри ръбове, незабавно спрете да го използвате.
- Не поставяйте остри предмети върху уреда. Никоя регулируема част не трябва да изпъква, за да не пречи на движението на потребителя.
- Преди всяка употреба на машината проверете дали всички връзки са добре закрепени.
- Употреба: За търговска употреба
- Носимост: 150 кг
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, се консултирайте с лекар. Прегледът от лекар е особено важен, ако страдате от здравословни проблеми. Продавачът не носи никаква отговорност за евентуални наранявания или имуществени щети, причинени от използването на уреда.

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ



1x Отскачаща плоча	2x Въже
1x Опора за краката	2x Раменна опора
5x Пружини (3x червени, 1x сини, 1x жълти)	2x Дръжки
1x Опора	2x Рама и ръчни винтове
2x Ремъци за краката	1x Държач за ремък за краката

СГЛОБЯВАНЕ

РАЗПАКОВАНЕ



Ако е необходимо, помолете друг човек за помощ.

Извадете всички части от опаковката и се уверете, че имате достатъчно свободно пространство.

Бъдете внимателни при изваждането на основната рамка. Подвижните части не са фиксирани с пружини.



ЗАКРЕПВАНЕ НА ПРУЖИНИ



Закрепете броя пружини според желаната съпротива.

Предупреждение: Уверете се, че е закрепена поне една пружина.

МОНТАЖ НА СПИРАЧКИ

Закрепете стоповете към основната рамка в една от четирите позиции. Закрепете стоповете според височината на потребителя.

МОНТАЖ НА РЪЧНИЦИ И ОПОРИ ЗА РЪЦЕ

Отвийте винтовете от дръжките. Поставете отворите на дръжките в отворите на рамката и ги закрепете с винтове.

Закрепете подложките за раменете зад дръжките. Първо отвийте гайките и шайбите от подложките. Закрепете подложките за раменете според предпочитанията на потребителя. Уверете се, че подложките са добре закрепени.

Винтовете и шайбите се намират под държача. Закрепете и двете опори на подложките за раменете.



ЗАЩИТА НА РАМАТА НА РОЛИКИТЕ И ВЪЖЕТАТА

Закрепете ролките към рамката. Винтовете трябва да преминават през резбата, затегнете винтовете с гайки. Двете ролки трябва да са на една и съща височина.



Завържете въжето и завържете края му. Повторете същото и за другата страна.



Прокарайте другия край на въжето през ролките.

Закрепете края на въжето в държача. Регулирайте дължината на въжето според вашите предпочитания. Забележка: По-дългото въже създава по-малко съпротивление, по-късото въже създава по-голямо съпротивление.



Навийте излишния край на въжето и го закрепете. Забележка:

Уверете се, че въжетата са с еднаква дължина.



ОПОРА ЗА КРАКА

Нагласете рамката на опората за краката до желания ъгъл.

Предупреждение: Преди да започнете да тренирате, се уверете, че двете страни на опората са фиксирани в една и съща позиция.



ОТБИТНА ПЛОЧА

Издърпайте опората за краката. Нагласете рамката на опората за краката в най-ниската позиция. Закрепете отскачащата плоча и я фиксирайте с помощта на рамката на опората за краката.

Закрепете отскачащата плоча с ръчни винтове.



СГЪВАНЕ

Извадете рамките с ролката.

Преместете стопера на подвижната част в положение F.

За да се сглоби, е необходимо да се закрепят поне една пружина за по-голяма сигурност.

В средата на рамката се намира дръжка. Хванете дръжката и бавно повдигнете рамката, докато тя се сгъне и застане на колелцата.

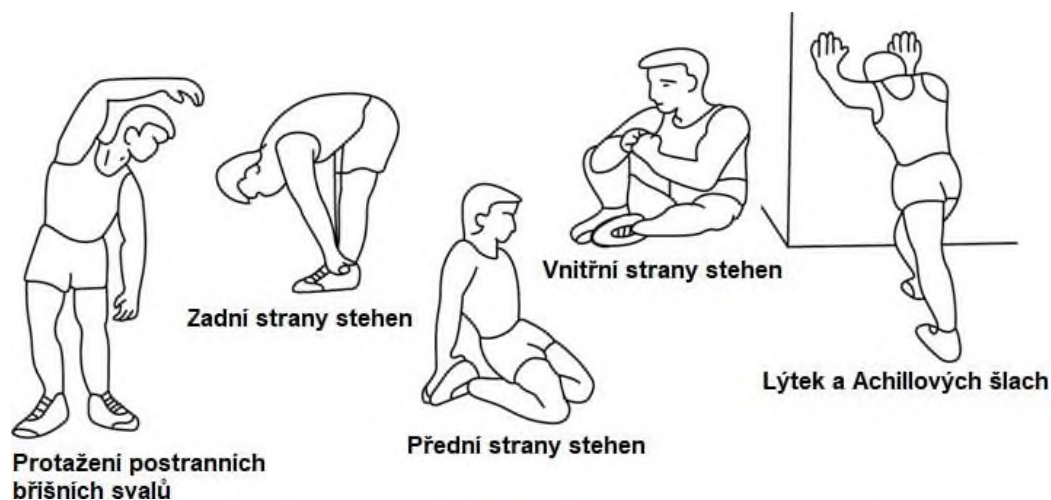


ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

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

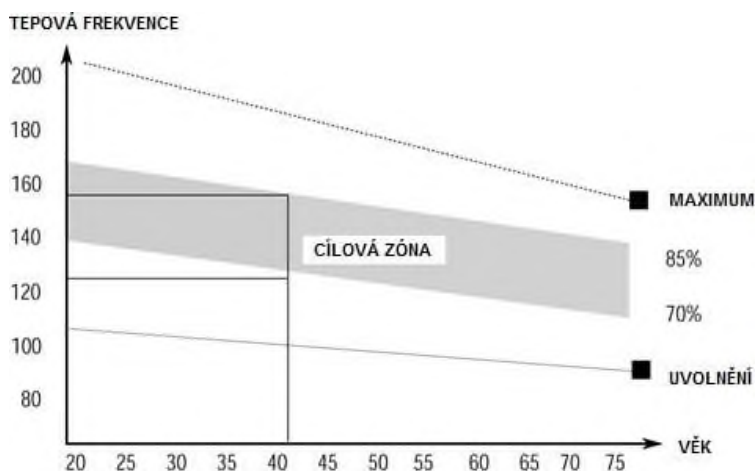
1. ЗАГРЯВАНЕ

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



2. ТРЕНИРОВКА

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. Съречната честота трябва да бъде 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. РАЗГРЯВАНЕ

Тази фаза служи за успокояване на дейността на сърдечно-съдовата система и отпускане на мускулите. Тя трябва да продължи приблизително 5 минути. Можете да повторите загряващите упражнения или да продължите с упражненията с по-свободно 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.

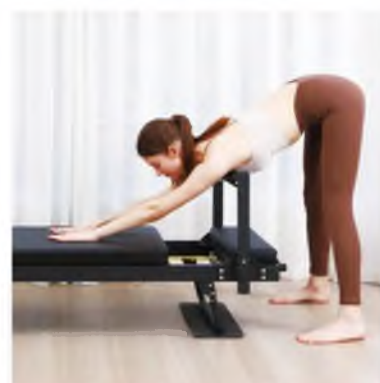
ОФОРМЯНЕ НА МУСКУЛИТЕ

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

ОТСЛАБВАНЕ

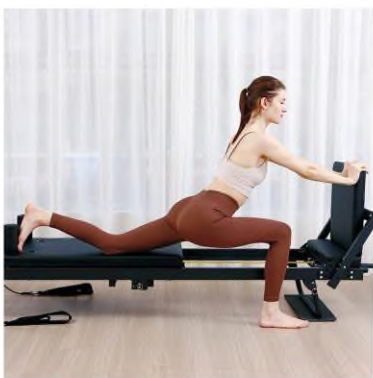
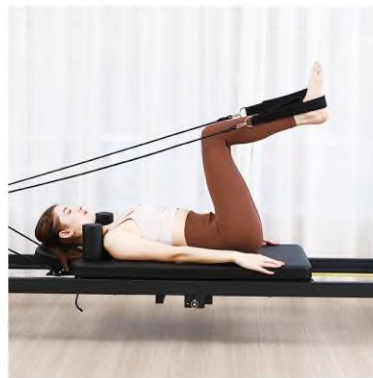
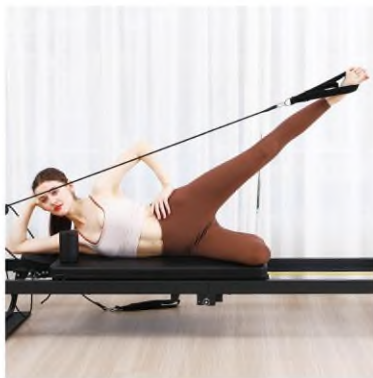
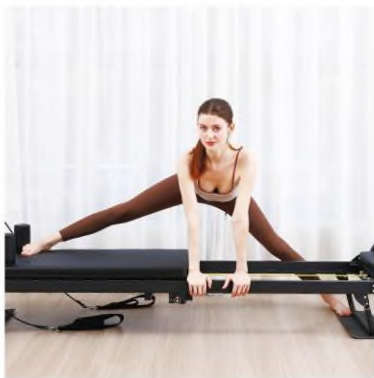
Количеството изгорени калории зависи само от продължителността и интензивността на тренировката. Същността е същата като при фитнес тренировките, но целта е различна.

УПРАЖНЕНИЯ – горни крайници



УПРАЖНЕНИЯ – долни крайници





ПОДДРЪЖКА

- По време на монтажа затегнете добре всички винтове и нагласете уреда в хоризонтално положение.
- След приключване на тренировката избършете потта. Почистете уреда с кърпа и меки почистващи средства. Не използвайте разтворители или агресивни почистващи средства върху пластмасовите части.

- Поставете продукта в чисто, проветриво и сухо помещение.
- Не излагайте уреда на пряка слънчева светлина.

ОХРАНА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност на продукта или в случай, че по-нататъшното му ремонтване е икономически неизгодно, изхвърлете продукта в съответствие с местните разпоредби и по начин, който не вреди на околната среда. Занесете продукта в най-близкия пункт за събиране на отпадъци.

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 ви бъдат наложени санкции.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи разпоредби и определения

Съгласно действащите правни разпоредби е от значение дали купувачът е краен потребител или не.

„Купувачът, който е краен клиент“ или просто „краен клиент“ е юридическо лице, което не сключва и изпълнява договора с цел да извършва или насърчава собствената си търговска или стопанска дейност.

„Купувачът, който не е краен клиент“ е бизнесмен, който купува стоки или ползва услуги с цел да използва стоките или услугите за собствената си търговска дейност. Купувачът се съобразява с Общите условия за покупка и търговските условия. Настоящите Условия за гаранция и гаранционни искове са неразделна част от всеки Договор за покупка, сключен между Продавача и Купувача. Всички Условия за гаранция са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в Договора за покупка, в Допълнението към настоящия

Договор или в друго писмено споразумение.

Съгласно действащото законодателство се прави разграничение между купувач, който е потребител, и купувач, който не е потребител.

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

„Купувач, който не е „потребител“, е предприемач, който закупува продукти или ползва услуги с цел своята стопанска дейност с тези продукти или услуги. Този купувач се ръководи от рамковия договор за покупка и търговските условия в обхвата, който го засяга.

Настоящите гаранционни условия и ред за рекламации са неразделна част от всеки договор за покупка, сключен между продавача и купувача. Гаранционните условия и редът за рекламации са валидни и задължителни, освен ако в договора за покупка или в приложение 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 стоките за срок от 24 месеца, освен ако от гаранционния лист, фактурата за стоките, доставната бележка или друг документ за стоките 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.

Батерия

Гаранция 6 месеца 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 е приложимо 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 крилата и крилата към централната ос
- неправилна поддръжка
- механично увреждане
- износване на части при нормална употреба (например гумени и пластмасови части, подвижни механизми, шарнирни съединения, износване на спирачни накладки/блокове, верига, 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 променени дизайн, форма или размери

Процедура за предявяване на гаранционни претенции

Купувачът е длъжен да провери стоките, доставени от Продавача, веднага след като поеме отговорността за стоките и техните повреди, т.е. веднага след доставката им. Купувачът трябва да провери стоките, за да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при такава проверка. При предявяване на гаранционна претенция Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на претенцията чрез фактура или доставна бележка, в която е посочен сериен номер на продукта, или евентуално чрез документи без сериен номер. Ако Купувачът не докаже валидността на гаранционната претенция чрез тези документи, Продавачът има право да отхвърли гаранционната претенция.

Ако Купувачът съобщи за дефект, който не е покрит от гаранцията (например в случай, че гаранционните условия не са изпълнени или в случай на съобщаване на дефекта по грешка и т.н.), Продавачът има право да изисква компенсация за всички разходи, възникнали от ремонта. Разходите се изчисляват съгласно валидния ценоразпис за услуги и транспортни разходи.

Ако Продавачът установи (чрез тестване), че продуктът не е повреден, рекламацията по гаранцията не се приема. Продавачът си запазва правото да претендира обезщетение за разходите, възникнали в резултат на неправомерната рекламация по гаранцията.

В случай че Купувачът предяви претенция за Стоките, която е законно покрита от Гаранцията, предоставена от Продавача, Продавачът ще отстрани съобщените дефекти чрез ремонт или чрез замяна на повредената част или продукт с нов. Въз основа на съгласието на Купувача, Продавачът има право да замени дефектните Стоки с напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на процедурите за гаранционни рекламации, описани в този параграф.

Продавачът урежда гаранционната рекламация в срок от 30 дни след доставката на дефектните стоки, освен ако не е договорен по-дълъг срок. Денят, в който ремонтираната или заменена стока е предадена на купувача, се счита за ден на уреждане на гаранционната рекламация. Когато продавачът не е в състояние да уреди гаранционната рекламация в рамките на договорения срок поради специфичния характер на дефекта на стоката, той и купувачът сключват споразумение за алтернативно решение. В случай че такова споразумение не бъде сключено, продавачът е длъжен да предостави на купувача финансова компенсация под формата на възстановяване на сумата.

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