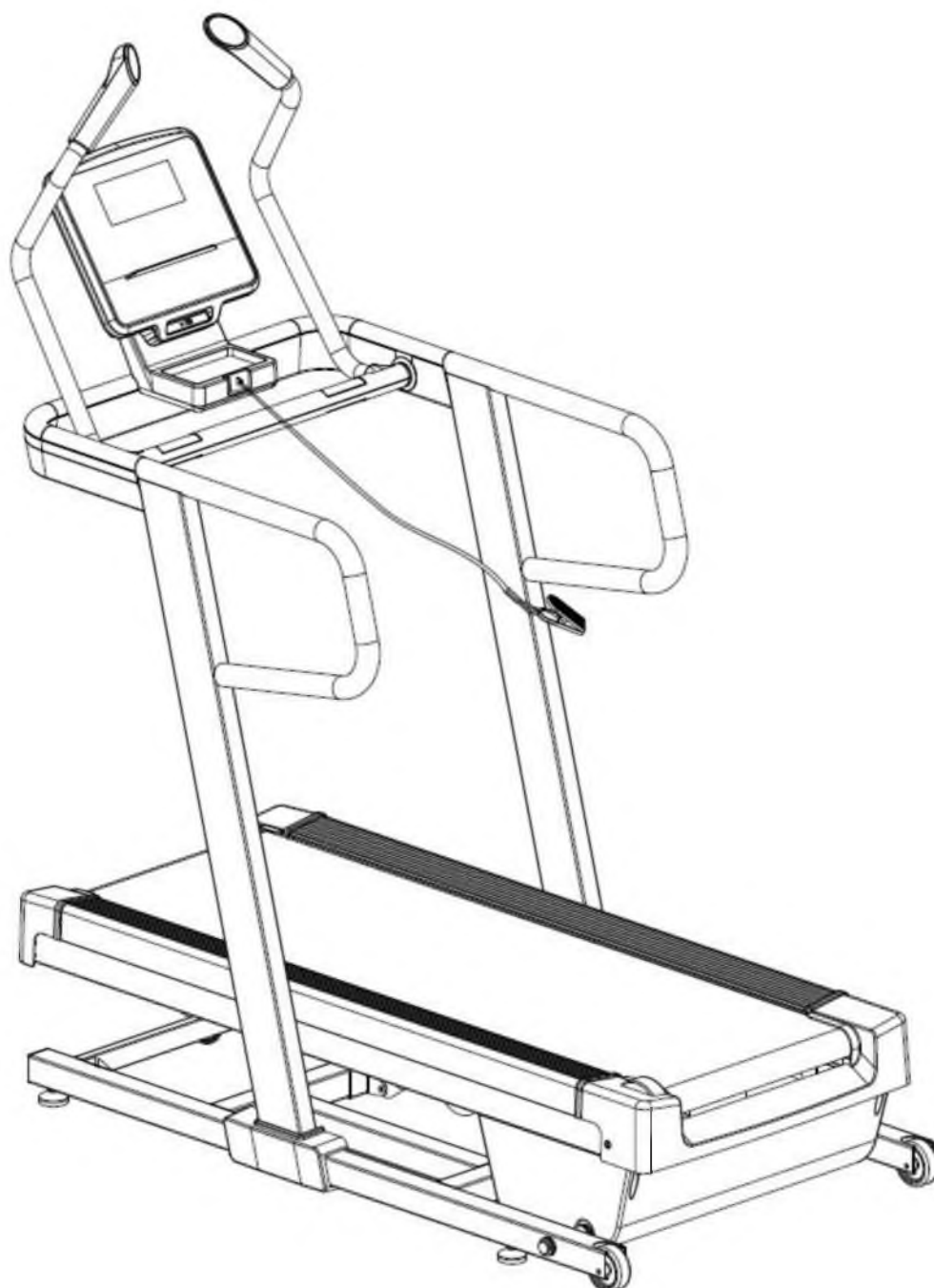




РЪКОВОДСТВО ЗА ПОЛЗВАНЕ – БГ
IN 24097 Бягаща пътека inSPORTline Hill Lite



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
МОНТАЖ	5
КОНЗОЛА	12
ПРОГРАМИ	13
ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ И ВЪЗМОЖНИ РЕШЕНИЯ	16
ФАЗАТА НА ЗАГРЯВАНЕ	17
РЪКОВОДСТВО ЗА ПОДДРЪЖКА	18
РЕГУЛИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ЛЕНТА	18
СМАЗВАНЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА	19
ПЪРВИ СЪПКИ	20
БЕЗОПАС НА ТРЕНИРОВКА	21
ДИАГРАМА	22
СПИСЪК С ЧАСТИ	24
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА	27
УСЛОВИЯ И РЕД ЗА ГАРАНЦИЯ, ГАРАНЦИОННИ ИСКАНИЯ	27

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Прочетете внимателно ръководството и го съхранявайте за бъдеща справка.
- Винаги закачайте ключа за безопасност на дрехите си или колана си, преди да започнете да тренирате.
- Движете се естествено, напред. Не гледайте краката си. Продуктът може да се използва само от един човек едновременно.
- Увеличавайте скоростта постепенно, а не изведнъж.
- В случай на опасност натиснете бутона за спиране или извадете предпазния ключ.
- Напуснете устройството, след като спре да се движи.
- Следвайте инструкциите за сглобяване. Сглобяването може да се извърши от възрастен човек.
- Дръжте далеч от деца и домашни любимци. Не оставяйте деца и домашни любимци без надзор в близост до бягащата пътека. Бягащата пътека е предназначена само за възрастни.
- Преди да започнете каквато и да е тренировка, програмата посъветвайте се с вашия лекар. Това е важно, ако имате здравословни проблеми, сте на продължително лечение или имате високо кръвно налягане.
- Редовно проверявайте всички болтове и гайки. Те трябва да бъдат добре затегнати. Редовно проверявайте бягащата пътека за повреди или признаци на износване. Не използвайте повредена или износена бягаща пътека.
- Редовно проверявайте бягащата пътека за признаци на износване или повреди. Ако забележите остри ръбове, спрете да използвате бягащата пътека.
- Поставете бягащата пътека на равна, суха и чиста повърхност. Поддържайте безопасно разстояние от поне 0,6 м около бягащата пътека. Не използвайте в влажни помещения. Не поставяйте бягащата пътека върху дебел килим.
- Ако захранващият кабел е повреден, не използвайте устройството. Купете нов от оторизиран магазин.
- Предпазвайте бягащата пътека от влага и вода.
- Поставете бягащата пътека така, че да не покрива контакта.
- Не използвайте аерозолни спрейове в близост до бягащата пътека.
- Ако бягащата пътека работи, не сваляйте защитния капак. Ако е необходимо да свалите защитния капак по време на поддръжка, изключете бягащата пътека от контакта.
- Винаги носете спортни дрехи. Не носете широки дрехи, които могат да се закачат. Винаги носете спортни обувки.
- Не включвайте бягащата пътека, ако стоите върху нея. Има закъснение при включването на бягащата пътека. Преди да стартирате бягащата пътека, застанете отстрани.
- Не тренирайте 40 минути след хранене.
- Винаги правете загрявка преди тренировка.
- Не поставяйте чужди предмети във вентилационните отвори или контактите.
- Поддръжката трябва да се извършва само според инструкциите в ръководството, за да се удължи животът на уреда.
- Не модифицирайте продукта.
- Тренирайте разумно и не прекалявайте. Ако тренирате за първи път, дръжте здраво дръжките, докато свикнете с уреда.
- В случай на грешка или повреда, спрете веднага тренировката. Ако бягащата пътека внезапно увеличи скоростта си, извадете ключа за безопасност.
- Свържете бягащата пътека към контакта, след като я сглобите. Използвайте само заземен контакт.
- Ако не използвате уреда, извадете го от контакта и извадете ключа за безопасност.
- Никоя част от бягащата пътека не може да възпрепятства движението на потребителя.
- Не използвайте на открито.

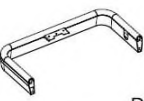
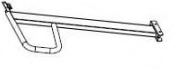
- Не излагайте на пряка слънчева светлина.
- Не поставяйте в помещения с висока влажност (басейни, сауни и др.).
- Непрекъснатата употреба не може да продължава повече от 2 часа.
- Ако бягащата пътека не се използва, извадете ключа за безопасност.
- **Максимално тегло на потребителя:** 120 кг
- **Категория:** НС (съгласно EN 957), подходяща за домашна употреба.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТ: Не използвайте сензорите за сърдечен ритъм в дръжката при скорости над 14 км/ч.

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 почувствате гадене, спрете тренировката незабавно!

МОНТАЖ

Преди сглобяването се уверете, че всички части са налице и не са повредени.

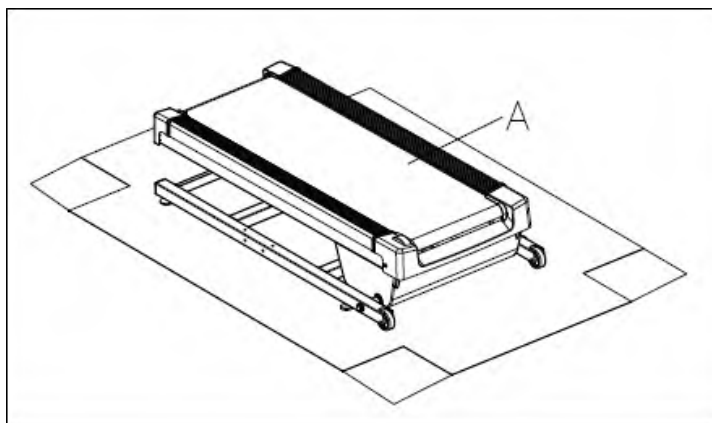
 A	 B	 C	 D	 E	 A05
 A06	 C06	 C07	 D23	 D31	

B10 S=13 14 15  (1X)	B11 S5  (1X)	B12 17#  (2X)	B13 S6  (1X)
E03 M10  (4X)	E09 M10*70  (4X)	E11 M8*25  (4X)	E12 M8*15  (6X)
E16 M6*10  (3X)	E29 D8  (6X)	E40 M8*15  (4X)	

№.	Име	Брой	№	Име	Брой
A	Основна рамка	1	A06	Десен стълб	1
B	Държач за конзола	1	C06	Ляв долен капак	1
C	Конзола	1	C07	Дясна долна капачка	1
D	Кормило	1	D23	3 мм аудио кабел	1
E	Ключ за безопасност	1	D31	Захранващ кабел	1
A05	Ляв стълб	1	J01	Силиконово масло	1

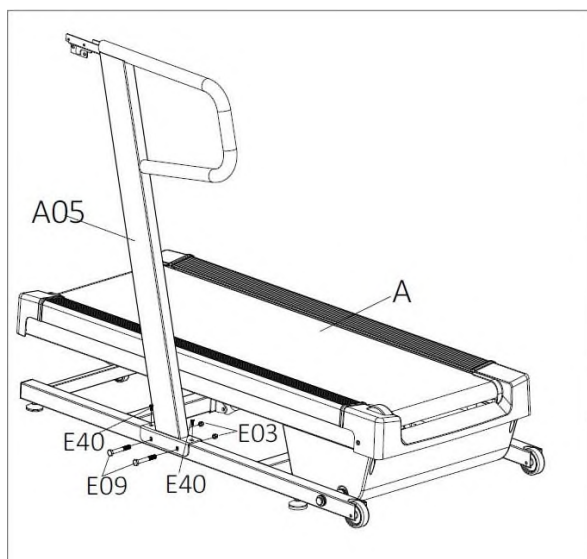
СТЪПКА 1

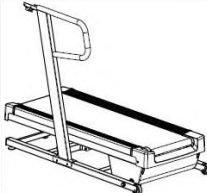
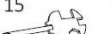
Разпакутирайте основната рамка (A) върху равна и чиста повърхност.



СТЪПКА 2

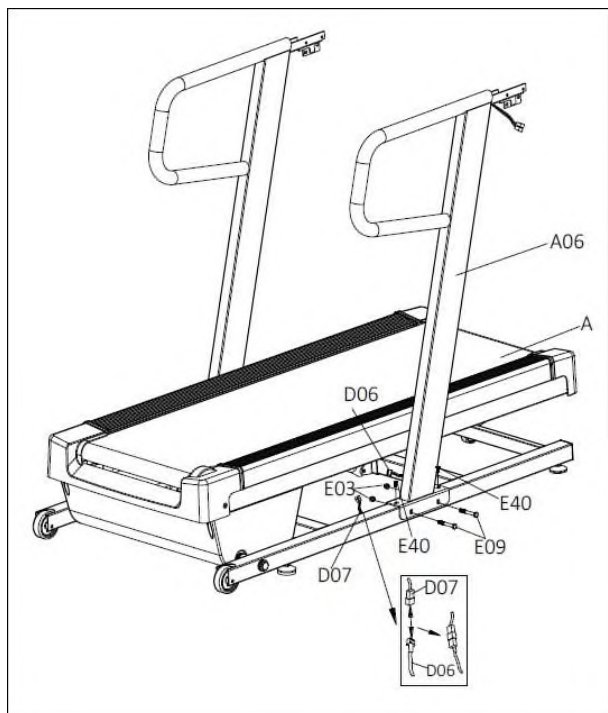
Закрепете дясната колона (A05) към основната рамка (A) с 2x M10x70 болта (E09), 2x M8x15 болта (E40) и 2x M10 гайки (E03).



	E03 M10	E09 M10*70	E40 M8*15
	 (2X)	 (2X)	 (2X)
	B12 17#	B10 S=13 14	B11
	 (2X)	 (1X)	 (1X)

СТЪПКА 3

Закрепете лявата колона (A06) към основната рамка (A) с 2x M10x70 болта (E09), 2x M8x15 болта (E40) и 2x M10 гайки (E03).

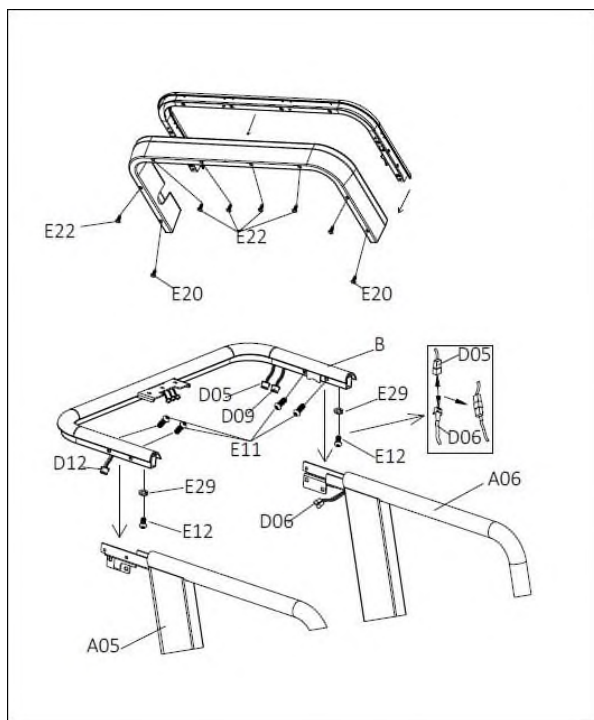


	E03 M10	E09 M10*70	E40 M8*15
	 (2X)	 (2X)	 (2X)
	B12 17# (2X)	B10 S=13 14 (1X)	15 B11 S5 (1X)

СТЪПКА 4

Преди сглобяването махнете долния капак на конзолата.

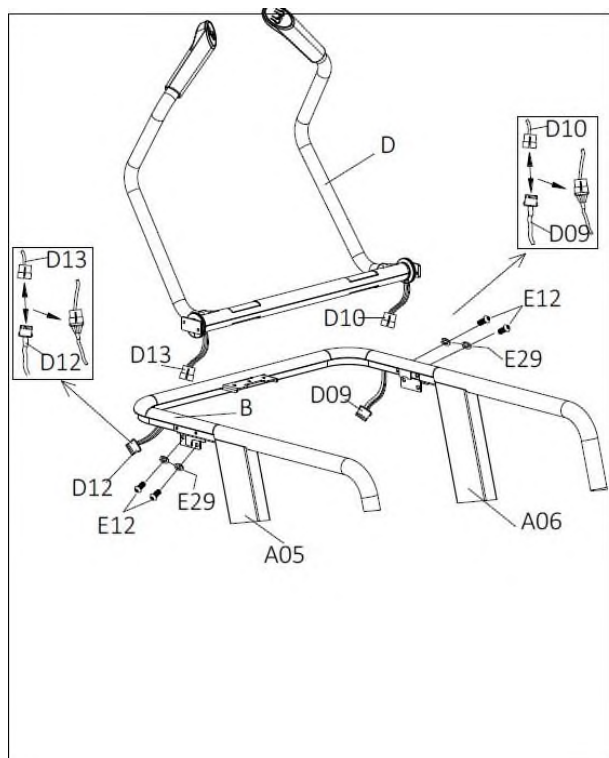
Закрепете държача на конзолата (B) към колоната (A05 и A06) с 4x M8x25 болта (E11) и 2x M8x15 болта (E12) и 2x M8 шайби (E29). Свържете кабелите (D05 и D06) на лявата колона (A06).



	E11 M8*25	E12 M8*15	E29 78
	 (4X)	 (2X)	 (2X)
	B11 S5 (1X)		

СТЪПКА 5

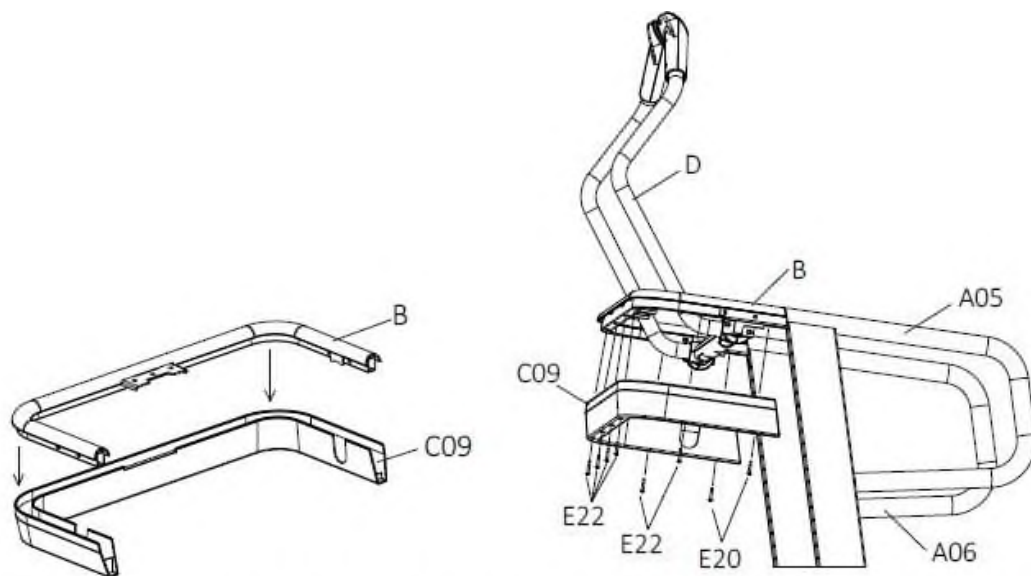
Закрепете дръжките (D) към конзолата (B) с 4x M8x15 болта (E12) и 4x M8 шайби (E29). Свържете кабелите от дясната страна (D13 и D12) и от лявата страна (D10 и D09).



	E12 M8*15	E29 ?8	B11 S5
	 (4X)	 (4X)	 (1X)

СТЪПКА 6

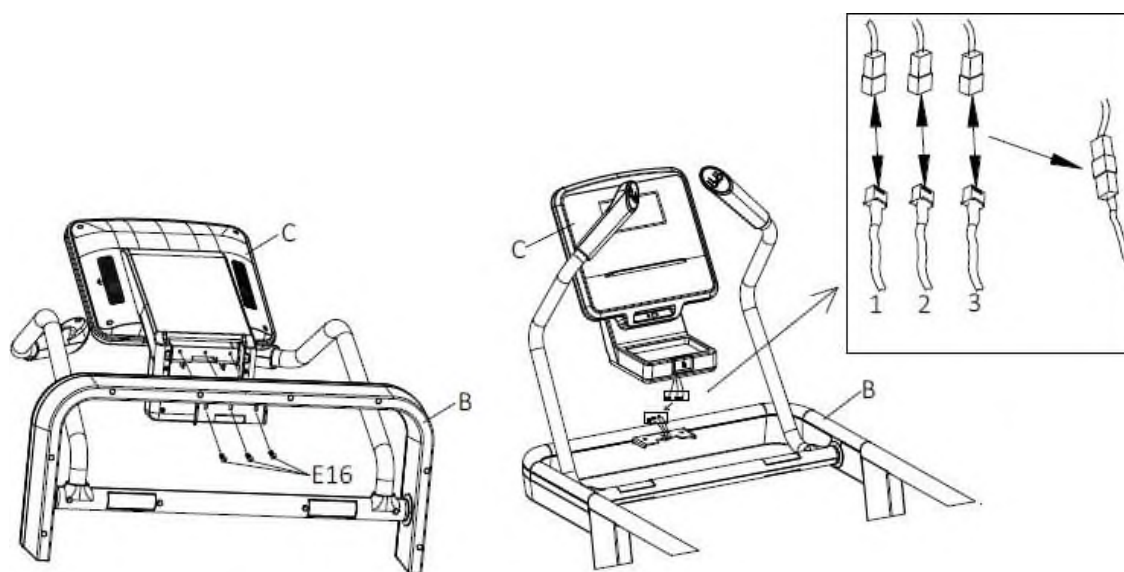
Закрепете долния капак на конзолата (C09) с 2x ST4.2x25 болта (E20) и 6x болта ST4.2x12 (E22).



	E20 ST4.2*25	E22 ST4.2*12	B10 S13 14 15
	 (2X)	 (6X)	 (1X)

СТЪПКА 7

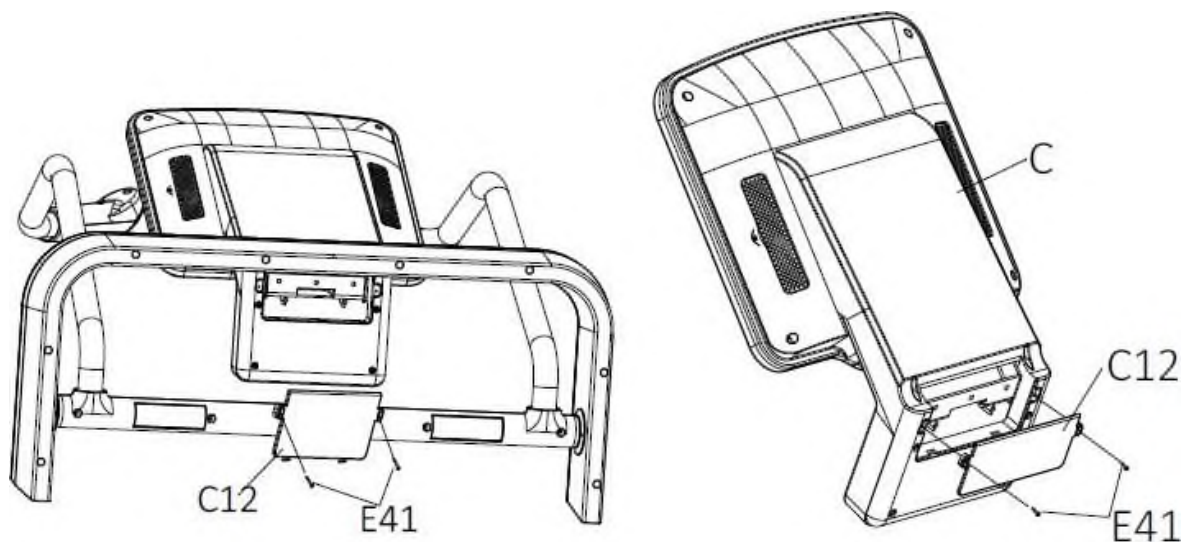
Свържете кабелите на конзолата (C) с кабелите на държача на конзолата (B). След това затегнете скобата с 3x M6x10 болта (E16).



	E16 M6*10	B11 S5
	 (3X)	 (1X)

СТЪПКА 8

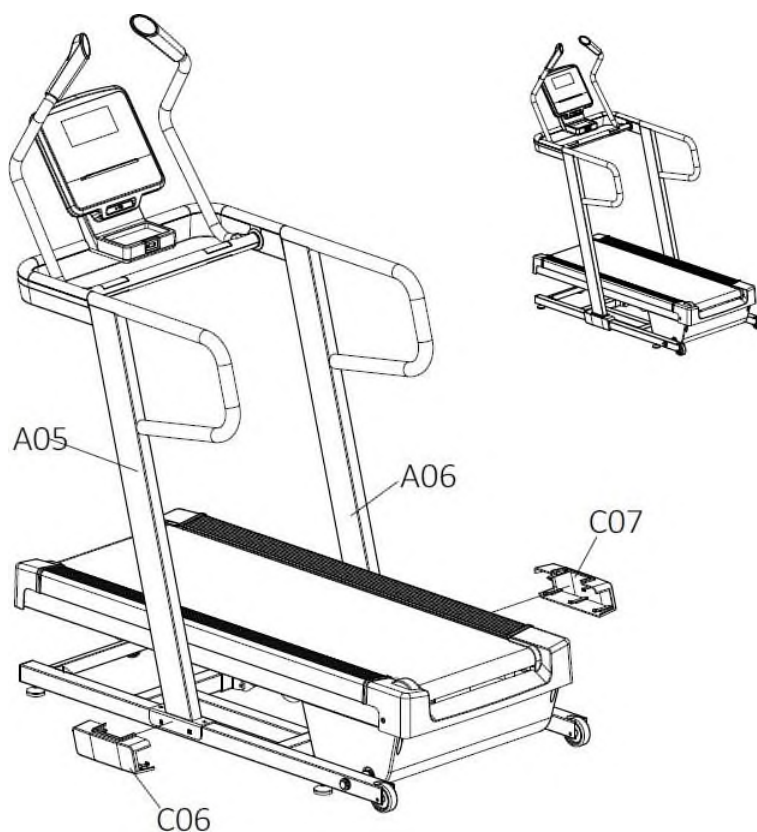
Закрепете долния капак на конзолата (C12) с 2x ST2.9x16 болта (E41).



	E41 ST2.9*16	B10 S=13 14 15
	 (2X)	 (1X)

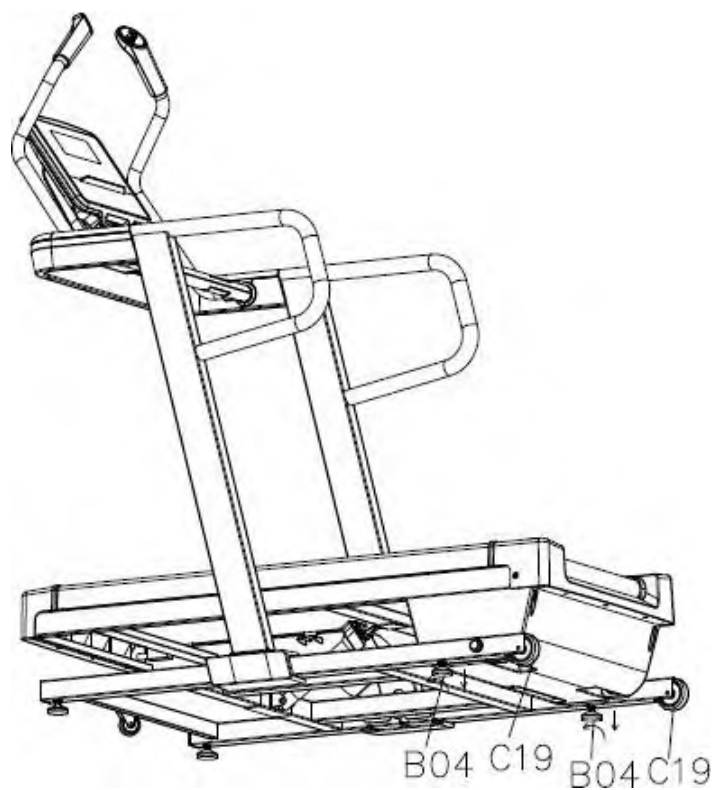
СТЪПКА 9

Закрепете долните капаци (C06 и C07) към стълбовете (A05 и A06).



СТЪПКА 10

Закрепете нивелиращите крачета (B04) обратно на часовниковата стрелка, докато колелата (C19) не се опират на земята.

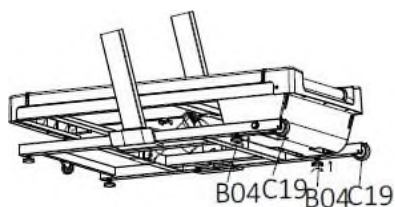


СТЪПКА 11

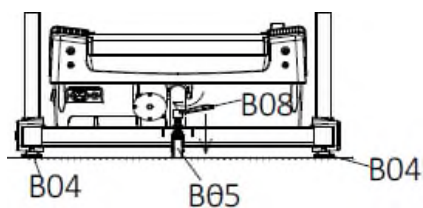
Поставете предпазния ключ (E) и го закрепете към дрехите преди всяка употреба. В случай на неизправност или необичайно поведение на машината, незабавно извадете ключа.



ТРАНСПОРТ



Завъртете нивелиращите крачета (B04) по часовниковата стрелка до най-високата позиция.



Завъртете дръжката (B08) по часовниковата стрелка до най-ниската позиция.



Преместете колана.

КОНСОЛА



Дисплей

ВРЕМЕ	Диапазон: 0:00 - 18:00, след достигане на максималната стойност програмата няма да спре, времето ще започне да се отчита от 0:00. Режим на обратно отброяване, диапазон: 99 мин - 0,00, след достигане на 0,00 ВРЕМЕ дисплеят показва END, след 5 секунди конзолата преминава в режим на готовност. Дисплеят за времето и темпото се променя на всеки 5 секунди.
РАЗСТОЯНИЕ	Диапазон: 0.00 - 99.99, след достигане на максималната стойност програмата не спира, разстоянието започва да се отчита от 0:00. В режим на обратно отброяване разстоянието ще се изважда от зададената стойност до 0,00. След достигане на 0,00 дисплеят показва END, а след 5 секунди конзолата преминава в режим на готовност. В режим FAT тест дисплеят показва измерената стойност.
PACE	Показва колко време отнема да се пробяга 1 км. Единици: мин/км
КАЛОРИ	Показва изгорените калории. Калориите се показват в диапазона 0,0 - 999. След достигане на максималната стойност програмата не спира, а стойността започва да се отчита от 0. В режим на обратно отброяване стойността се изважда от зададената стойност до 0,0. Дисплеят показва END, а след 5 секунди преминава в режим на готовност.
ПУЛС	Показва текущия пулс. Задръжте и двата сензора за 5 секунди, за да измерите сърдечната си честота; диапазон: 5 0-200 удара в минута. Данните са само за ориентир.
НАКЛОН	Показва текущото ниво на наклон. Диапазон 1 - 15. В режим изкачване диапазонът е от 1 до 40.
СКОРОСТ	Показва текущата скорост. Диапазон 0,8 - 18 км/ч. В режим изкачване диапазонът е 0,8 - 6 км/ч.
СТЪПКИ	Показва броя на стъпките 0 - 99999. Стойността не се показва в режим изкачване.
LCD дисплей	Дисплеят показва стойностите за време, разстояние, скорост, калории и сърдечен ритъм, когато натиснете бутона DISPLAY-ALT. Дисплеят показва измерените стойности на мазнините в режим FAT.

БУТОНИ

СТАРТ	Ако устройството е включено в електрическата мрежа и ключът за безопасност е поставен, натиснете бутона, за да включите бягащата пътека.
СТОП	По време на работа, натискането на бутона спира всички операции и данните се връщат към стойностите по подразбиране.
РЕЖИМ	В режим на готовност изберете програмата: отброяване на времето 30:00, режим на отброяване на разстоянието 1,0, режим на отброяване на калориите 50,0, режим на отброяване на стъпките 5000. Функцията ще мига по време на избора. Използвайте бутоните SPEED +/- и INCLINE +/- за настройка на стойностите, натиснете START, за да стартирате програмата.
ПРОГРАМА	Натиснете бутона, за да изберете предварително зададена програма P1 - P12, FAT. (P1 - ръчна програма, P2 - интервална програма, P3 програма за отслабване, P4 - ходене). В режим изкачване можете да изберете програми P1 - P6.
БУТОНИ ЗА БЪРЗА ПРОГРАМА	Можете да изберете: P1 - ръчна програма, P2 - интервална програма, P3 - програма за отслабване, P4 - ходене, P5 - бягане, P6 - катерене.
БЯГАНЕ	В режим на готовност натиснете бутона, за да влезете в режим на бягане, той не работи в режим на изкачване.
КАЧВАНЕ	В режим на готовност натиснете бутона, за да влезете в режим изкачване, той не работи в режим бягане.
-SPEED	В настройките можете да регулирате стойностите, по време на работа променят скоростта с 0,1 км/ч. Като задържите бутона, стойността ще се променя постепенно.
-НАКЛОН+	В настройките можете да регулирате стойностите, по време на работа променят наклона с 0,5. При задържане на бутона стойността ще се променя постепенно.
СКОРОСТ 6,8,10	Бутон за бърз избор на скорост 6, 8, 10.
НАКЛОН 3/10, 5/20, 7/30	В режим на движение променете наклона на 3 /5 /7. В режим изкачване променете наклона на 10/20/30.

ПРОГРАМИ

БЪРЗО СТАРТИРАНЕ

Включете и поставете ключа за безопасност. Натиснете START и бягащата пътека започва да се движи със скорост 0,8 км/ч след 3-секундно отброяване. Можете да промените скоростта и наклона според нуждите си.

РЪЧЕН РЕЖИМ

В режим на готовност натиснете START, бягащата пътека ще стартира с 0,8 км/ч, всички стойности ще се добавят от 0. Можете да използвате бутоните SPEED и INCLINE, за да регулирате стойностите на скоростта и наклона.

В режим на готовност натиснете MODE, за да влезете в настройката за обратно отброяване. Стойността на дисплея TIME ще мига. Използвайте бутоните SPEED и INCLINE, за да настроите стойността от 5:00 до 99:00.

Натиснете MODE 2x, за да настроите обратното отброяване на разстоянието. Дисплеят показва 1.00. Използвайте бутоните SPEED и INCLINE, за да настроите стойността от 0.50 до 99.90.

Натиснете MODE 3 пъти, за да настроите обратното отброяване на калориите. Дисплеят показва 50.0. Използвайте бутоните SPEED и INCLINE, за да настроите стойността от 10.0 до 999.

Натиснете START, за да стартирате програмата след настройване на стойностите. По време на тренировка можете да регулирате скоростта и наклона с помощта на бутоните SPEED и INCLINE. Натиснете STOP, за да спрете бягащата пътека.

ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАДАДЕНИ ПРОГРАМИ

Можете да изберете програми, като използвате бутоните за бърз избор или като изберете от менюто след натискане на PROGRAM. Дисплеят TIME ще покаже зададената оригинална стойност 30:00, която ще мига. Можете да промените времето за изпълнение на програмата, като използвате бутоните SPEED и INCLINE. Натиснете START, за да потвърдите настройката, и

програмата ще започне след 3-секундно отброяване. Всяка програма е разделена на 16 сегмента. Веднага щом програмата премине в следващия сегмент, системата предупреждава потребителя със звуков сигнал. Скоростта и наклонът се променят според предварително зададените стойности на програмата. Използвайте бутоните SPEED и INCLINE, за да регулирате скоростта и наклона. Когато програмата приключи, се чува звуков сигнал и на дисплея се появява END. Устройството постепенно забавя скоростта си в рамките на 5 секунди и преминава в режим на готовност.

РЕЖИМ НА БЯГАНЕ

Всеки сегмент от упражнението се изчислява според зададеното време / 16.

PROGRAM \ SECTION		Time interval for each section= setting time/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE WEIGHT)	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK)	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

РЕЖИМ КАТЕРЕНЕ

Всеки сегмент от упражнението се изчислява според зададеното време / 16

PROGRAM \ SECTION		Time interval for each section= setting time/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	INCLINE	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P2 (INTERVAL)	SPEED	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
P3 (LOSE WEIGHT)	SPEED	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P4 (WALK)	SPEED	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P6	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10

РЪЧНА ПРОГРАМА

Ръководството е програма за потребителя.

За да стартирате програмата, натиснете MANUAL или PROGRAM в режим на готовност. Дисплеят PROG показва U1, а прозорецът TIME показва предварително зададеното време 30:00. Можете да настроите времето с помощта на бутоните SPEED и INCLINE. След като зададете времето, натиснете MODE, за да настроите скоростта и наклона на всеки сегмент. Време на всеки интервал/сегмент = зададено време/16. Използвайте бутона SPEED, за да зададете скоростта, и бутона INCLINE, за да зададете наклона. Натиснете MODE, за да потвърдите настройката и да преминете към следващия сегмент, докато не зададете всички 16 сегмента.

След като зададете програмата, натиснете MANUAL и след това натиснете бутона PROGRAM няколко пъти, докато на дисплея се появи зададената ръчна програма U1. След това натиснете START, за да стартирате.

Всяка програма е разделена на 16 части. Настройките за скорост и наклон се правят преди стартиране на програмата.

ТЕСТ ЗА ТЕЛЕСНА МАЗНИНА

Натиснете бутона PROGRAM няколко пъти, докато на дисплея SPEED се появи FAT.

Натиснете MODE и използвайте бутоните SPEED, за да зададете пола на F-1 (01 - мъж, 02 - жена).

Натиснете MODE, за да потвърдите, и въведете възрастта F-2 с бутоните SPEED (10 - 99).

Натиснете MODE, за да потвърдите, и въведете височината F-3 с бутоните SPEED (100 - 200).

Натиснете MODE, за да потвърдите, и въведете теглото F-4 с бутоните SPEED (20 - 150).

Натиснете MODE, за да потвърдите, и на дисплея ще се появи F-5. Хванете сензорите за сърдечен ритъм и след около 8 секунди резултатът ще се покаже на дисплея.

Резултатите от измерването са само ориентировъчни и не заместват медицинската помощ.

F-1	Пол	01 – мъж	02 – жена
F-2	Възраст	10 – 99	
F-3	Височина	100 – 200	
F-4	Тегло	20 – 150	

F-5	Резултат	≤19	Недохранване
		=20-25	Нормално
		=26-29	Наднормено топло
		≥30	Затлъстяване

КЛЮЧ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Изваждането на ключа за безопасност незабавно спира бягащата пътека и се чува предупредителен звук. За да стартирате бягащата пътека, е необходимо да включите отново ключа и да натиснете START.

USB ПОРТ

Можете да използвате USB порта, за да свържете вашето смарт устройство и да възпроизведате музика. **ВНИМАНИЕ!**

Преди да започнете тренировка, проверете захранването и връзката на ключа за безопасност. При възникване на повреда или неизправност незабавно извадете ключа за безопасност.

Не ремонтирайте устройството сами, винаги се обръщайте към оторизиран сервиз. Можете да изключите устройството по всяко време.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ И ВЪЗМОЖНИ РЕШЕНИЯ

Ако се налага да се намесвате в устройството, свържете се с професионален сервиз.

Дисплеят не показва никаква информация, когато бягащата пътека е включена.

- Проверете предпазителя и го сменете, ако е необходимо.
- Уверете се, че предпазители, заземяването и захранването са правилно свързани.
- Уверете се, че конзолата и системната платка са свързани правилно.

След стартиране на дисплея се показва E01 – грешка в предаването на сигнала от конзолата към системната платка

- Проверете връзката от системната платка към конзолата.
- Проверете състоянието на конзолата.
- Проверете състоянието на системната платка.

На дисплея се показва E02 - повреда на мотора.

- Уверете се, че моторът е свързан правилно и проверете състоянието му.
- Късо съединение на дънната платка.
- Проверете входния ток.

На дисплея се показва E03 – неизправност на сензора.

- Ако дисплеят показва код E03 5 - 8 секунди след стартиране, проверете връзката и състоянието на сензора.
- Кабелът за свързване на сензора на системната платка е повреден, сменете системната платка.

Дисплеят показва E04 - неизправност на наклона

- Свържете отново или сменете кабелите за свързване на мотора за наклон.
- Проверете захранващия кабел на мотора за наклон, за да се уверите, че е правилно свързан към системната платка.
- Сменете кабелите за свързване или наклоненият мотор.

- Сменете системната платка.
- Проверете свързването на бутоните за наклон.

На дисплея се показва E05 – след стартиране се задейства защитата от пренапрежение

- Моторът е претоварен, рестартирайте.
- Заседнал мотор или други движещи се части, тежко натоварване на мотора. Проверете смазването на бягащата пътека.
- Проверете дали двигателят не мирише.
- Проверете дънната платка.

Дисплеят показва E06 - веригите на мотора са прекъснати след стартиране

- Проверете връзката на мотора
- Сменете двигателя.

На дисплея се показва E08 - грешка в циркулацията на вградената памет 24C02

- Паметната верига е неправилно свързана или повредена.

Дисплеят показва E10 - късо съединение на мотора веднага след стартиране.

- Скоростта, въведена от дънната платка, е твърде висока, настройте потенциометъра на по-ниска скорост.
- Късо съединение на мотора.
- Движещите се части са лошо смазани.

Дисплеят показва E13 - грешка в комуникацията от дънната платка към конзолата.

- Проверете кабелите от дънната платка към конзолата.
- Проверете състоянието на конзолата.
- Сменете дънната платка.

ФАЗАТА НА ЗАГРЯВАНЕ

Този етап помага за циркулацията на кръвта в тялото и за правилното функциониране на мускулите. Той също така намалява риска от крампи и мускулни травми. Препоръчително е да направите няколко упражнения за разтягане, както е показано по-долу. Всяко разтягане трябва да се задържи за около 30 секунди, не насилвайте и не разтягайте мускулите си. Ако почувствате болка, СПРЕТЕ.



Докосване на пръстите на краката

Бавно наведете гърба си от таза. Дръжте гърба и ръцете си отпуснати, докато се разтягате надолу към пръстите на краката. Направете го колкото можете и задръжте позицията за 15 секунди. Леко сгънете коленете.



Горната част на бедрото

Опрете се с една ръка на стената. Наведете се назад и назад. Повдигнете десния или левия крак към седалището си колкото е възможно по-високо. Задръжте за 30 секунди и повторете два пъти за всеки крак.



Разтягане на задната част на бедрото

Седнете и изпънете дясното си крак. Опрете стъпалото на левия си крак на вътрешната страна на дясното си бедро. Изпънете дясната си ръка по дължината на дясното си крак, колкото можете. Задръжте за 15 секунди и се отпуснете. Повторете всичко с левия си крак и лявата си ръка.



Вътрешна част на бедрото

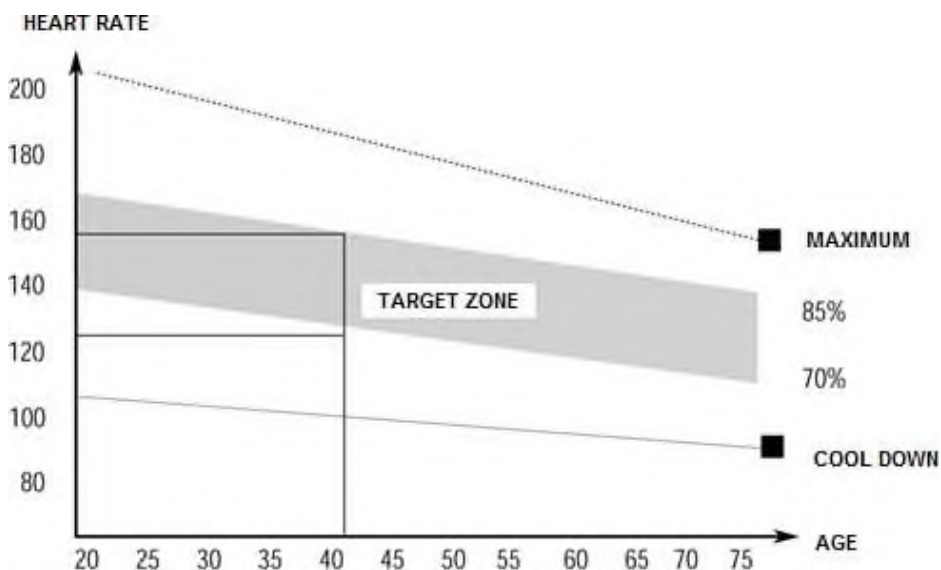
Седнете на пода и съберете краката си. Коленете са обърнати навън. Приближете краката си колкото се може по-близо до слабините. Натиснете коленете внимателно надолу. Задръжте тази позиция за 30-40 секунди, ако е възможно.



Прасци и ахилесово сухожилие

Облегнете се на стена с лявото крак пред дясното и ръцете напред. Изпънете дясното крак и дръжте лявото стъпало на пода. Сгънете лявото крак и се наведете напред, като преместите дясното бедро в посока към стената. Задръжте за 30-40 секунди. Дръжте крака разтегнато и повторете упражнението с другото крак.

Фаза на упражнението: С редовни упражнения мускулите ви ще станат по-силни. Поддържайте равномерен темп според таблицата по време на тренировката. Тренировката трябва да продължи най-малко 12 минути.



След това оставете мускулите да се охладят, като забавите темпото за около 5 минути. След това изпълнете упражнения за загряване. Тренирайте редовно поне 3 пъти седмично.

РЪКОВОДСТВО ЗА ПОДДРЪЖКА

Общото почистване ще ви помогне да удължите живота и да подобрите работата на вашата бягаща пътека. Поддържайте уреда чист и в добро състояние, като редовно почиствате праха от компонентите и двете открити страни на бягащата лента, за да предотвратите натрупването на прах под лентата. Поддържайте чисти вашите обувки за бягане, за да не износват лентата. Почиствайте повърхността на бягащата лента с чиста влажна кърпа. Дръжте течностите далеч от електрическите части и бягащата лента.

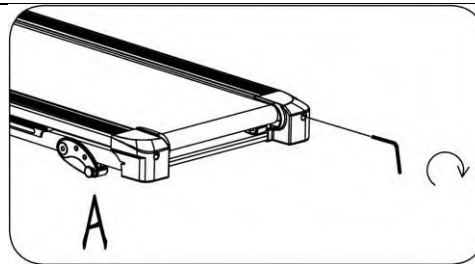
За да удължите живота на бягащата пътека, се препоръчва да я изключвате на всеки 2 часа непрекъсната употреба за поне 10 минути.

Хлабавата бягаща лента ще доведе до изплъзване на бегача по време на бягане, докато прекалено стегнатата бягаща лента ще доведе до намаляване на производителността на моторите и ще създаде повече триене между ролката и бягащата лента. Най-подходящата стегнатост за лентата е разстояние от 50-75 mm от бягащата платформа.

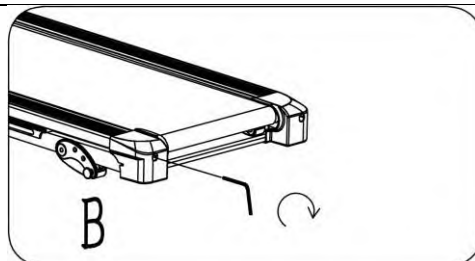
РЕГУЛИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ЛЕНТА

Поставете бягащата пътека на равна повърхност и я настройте на 3,5 – 5 km/h, за да проверите дали бягащата лента (20) се отклонява от центъра.

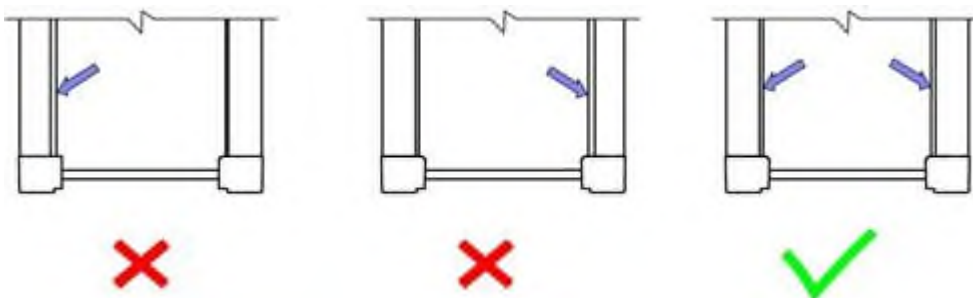
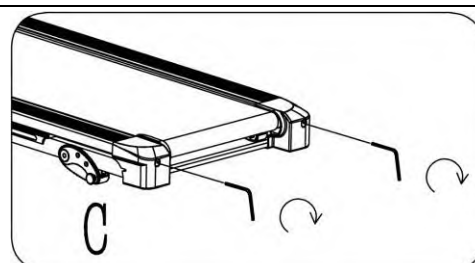
Ако лентата за бягане (20) се отклонява надясно, завъртете регулиращия болт от дясната страна с $\frac{1}{4}$ оборот по часовниковата стрелка, след което завъртете левия регулиращ болт с $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете тази стъпка, докато се центрира.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



Ако бягащата лента (20) се отклонява наляво, завъртете регулиращия болт от лявата страна с $\frac{1}{4}$ оборот по часовниковата стрелка, след което завъртете десния регулиращ болт с $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете тази стъпка, докато се центрира. Вижте изображение Б.



С течение на времето лентата за бягане (20) ще се разхлаби. За да я стегнете, завъртете регулиращите болтове от лявата и дясната страна с един пълен оборот по часовниковата стрелка. Проверете напрежението на лентата. Продължавайте тази процедура, докато лентата достигне правилното напрежение. Уверете се, че сте регулирали и двете страни еднакво, за да гарантирате равномерно поддръждане на лентата. Вижте изображение В.



СМЪРЖАНЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

Смазването на лентата за бягане и платформата за бягане е от съществено значение, тъй като триенето влияе на експлоатационния живот и работата на бягащата пътека. Ето защо ви препоръчваме да проверявате редовно лентата за бягане.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Винаги изключвайте бягащата пътека от електрическата мрежа, преди да я почиствате, смазвате или ремонтирате.

Препоръчва се следният график:

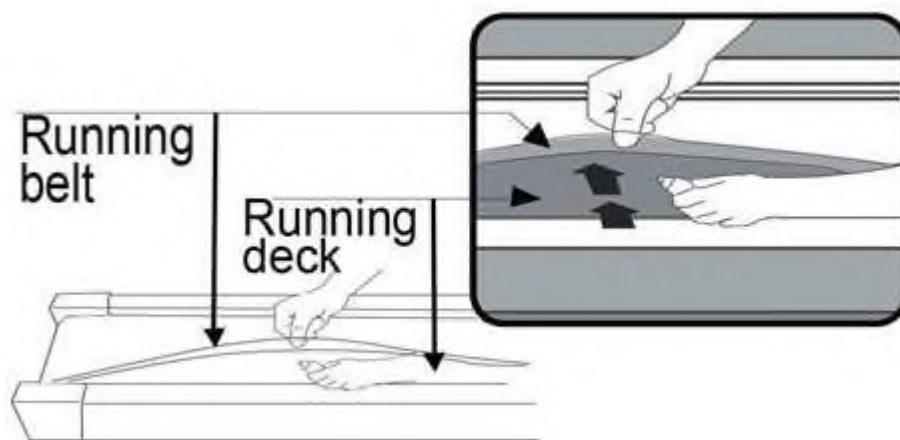
Лек потребител (по-малко от 3 часа/седмица)	На всеки 6 месеца
Средночестотен потребител (3 - 5 часа/седмично)	На всеки 3 месеца
Често ползващ (повече от 5 часа/седмично)	На всеки 2 месеца

Как да смажете бягащата пътека:

Повдигнете лентата от едната страна и нанесете смазка, след което нанесете смазка върху цялата повърхност с кърпа. Повторете от другата страна.

Всички движещи се части трябва да се движат свободно и безшумно. Ненормалното движение може да повреди безопасността на продукта. Проверявайте и затягайте всички винтове редовно.

Правилната и редовна поддръжка удължава живота на бягащата пътека.



ПЪРВИ СЪПКИ

ПОДГОТОВКА

Ако сте на възраст над 45 години или имате здравословен проблем и никога не сте тренирали на бягаща пътека, консултирайте се с вашия лекар относно използването на уреда.

Преди да се качите на пътеката, опитайте как се управлява уредът. Първо, научете се как да управлявате уреда, как да го стартирате и спирате. Обърнете внимание как се контролира скоростта. Опитайте няколко пъти, докато свикнете с управлението. След това застанете на противоположните релси на лентата и хванете двете дръжки на перилата. Настройте скоростта между 1-6 - 3,2 км/ч, застанете изправени, погледнете напред и опитайте да застанете на лентата няколко пъти с един крак. След това застанете с двата крака, за да се упражните. Щом свикнете с лентата, можете бавно да увеличите скоростта до 3-5 км/ч и да я поддържате в продължение на 10 минути. След това бавно спрете уреда.

УПРАЖНЕНИЯ

Първо, научете се как да управлявате уреда. Запомнете как се включва, спира и регулира скоростта и наклона. Веднага щом свикнете с управлението, опитайте да изминете 1 км с равномерен темп и вижте колко време ви е отнело. Трябва да ви отнеме 15-25 минути. След това опитайте 1 км със скорост 4,8 км/ч (приблизително 12 минути). Повторете упражненията няколко пъти. След това можете да увеличите скоростта и ъгъла на наклона и да тренирате около 30 минути. Не бързайте, равномерната ходене е полезна за здравето ви.

ЧЕСТОТА

Оптималната честота е 3-5 пъти седмично по 15-60 минути. Препоръчваме първо да си направите график и да се придържате към него. Не се препоръчва да увеличавате наклона по време на началната фаза на упражненията. Увеличавайте наклона само при увеличаване на натоварването.

КАК ДА ТРЕНИРАТЕ

Най-добре е да тренирате 15-20 минути. Фазата на загряване трябва да продължи около 2 минути при 4,8 км/ч, след което увеличете скоростта до 5,3 и 5,8 км/ч, като всяка фаза трябва да продължи около 2 минути. След това увеличавайте скоростта на всеки 2 минути с 0,3 км/ч и ускорявайте, докато честотата на дишането ви се увеличи. Внимавайте, дишането не трябва да представлява проблем. Продължете упражнението с тази скорост. Ако имате затруднения с дишането, намалете скоростта отново с 0,3 км/ч. Накрая си дайте 4 минути за охлаждане. Ако не искате да увеличавате трудността с скоростта, можете да увеличите трудността, като настроите наклона. Постепенното увеличаване на ъгъла на наклона може значително да повлияе на трудността на упражненията.

ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИ - Това упражнение помага за по-бързо изгаряне на калории. Първо тренирайте 5 минути при 4 -

4,8 км/ч, след което ускорявайте на всеки 2 минути със скорост от 0,3 км/ч. Опитайте се да тренирате в продължение на 45 минути. За да увеличите интензивността, можете да опитате да издържите тренировка в продължение на около час. Можете да гледате телевизия по време на тренировката. Когато започне рекламата, добавете 0,3 км/ч и се върнете към първоначалната скорост, когато тя приключи. В резултат на това ще изгорите повече калории по време на рекламите. В края на тренировката забавете скоростта за 4 минути.

ОБЛЕКЛО

За тренировка изберете чифт добри обувки. Не поставяйте нищо върху бягащата пътека или в отворите на уреда по време на тренировка. Това предотвратява евентуално износване и повреждане на уреда. Облечете се удобно.

БЕЗОПАСНО ТРЕНИРОВАНЕ

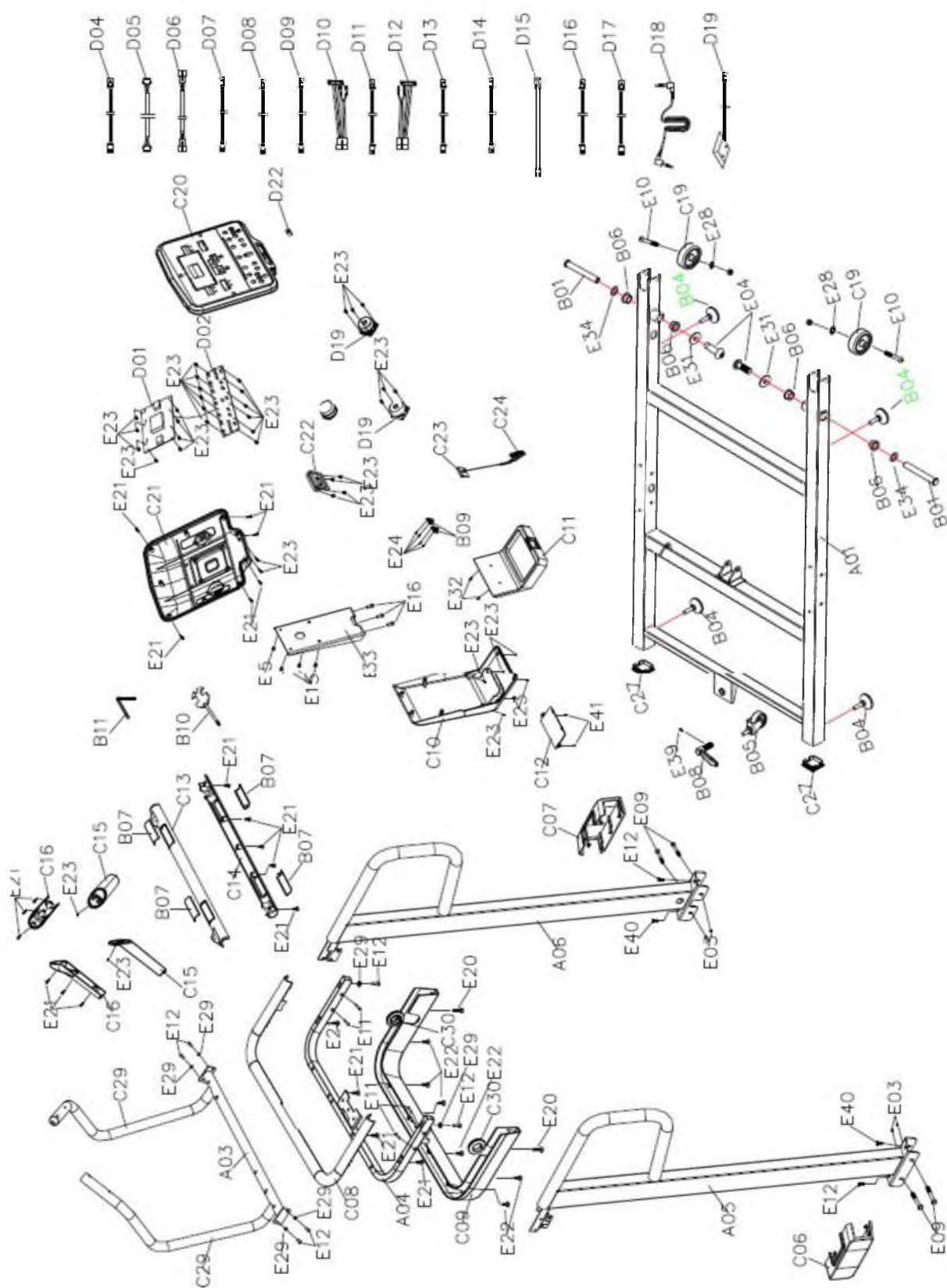
Преди да започнете да тренирате, консултирайте се с вашия лекар. Лекарят може да ви препоръча подходящата честота и интензивност на тренировките според вашата възраст и здравословно състояние. Ако изпитвате гадене, задух, нередовен пулс, стегнатост в гърдите или други аномалии, спрете веднага тренировката. Консултирайте се с вашия лекар, преди да продължите с тренировките. Ако използвате уреда по-често, можете да избирате между ходене и бягане. Ако не сте сигурни коя скорост е най-подходяща, следвайте следната информация:

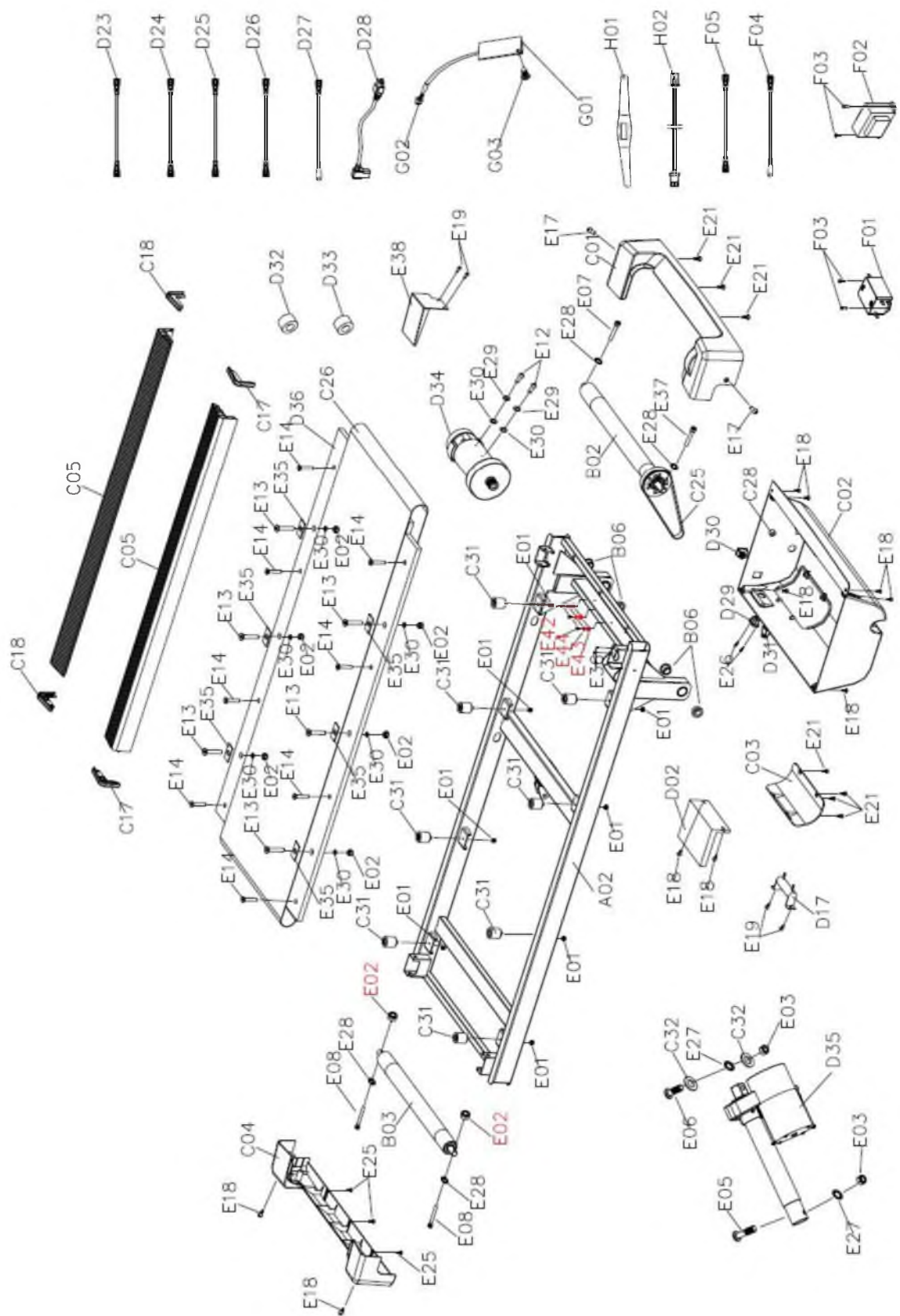
Скорост 1–3,0 км/ч	физически по-слаби лица
Скорост 3,0–4,5 км/ч	лица с по-слаба физическа подготовка
Скорост 4,5–6,0 км/ч	хора, свикнали с класическото ходене
Скорост 6,0–7,5 км/ч	бързо ходещи хора
Скорост 7,5–9,0 км/ч	любители на бягането
Скорост 9,0–12,0 км/ч	бегачи със средна скорост
Скорост 12,0–14,5 км/ч	опитни бегачи
Скорост над 14,5 км/ч	професионални бегачи

ВНИМАНИЕ:

- За ходене изберете скорост от 6 км/ч или по-малко.
- Бегачите трябва да изберат скорост от 8 км/ч или по-висока.

ДИАГРАМА





СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

№	Наименование	Спецификации	Брой
A01	Долна рамка		1
A02	Основна рамка		1
A03	Средни дръжки		1
A04	Конзолен държач		1
A05	Ляв стълб		1
A06	Десен стълб		1
B01	Ос		2
B02	Предна ролка		1
B03	Заден ролик		1
B04	Регулируеми крачета		2
B05	Транспортни колела		1
B06	Втулка		8
B07	Сензори за пулс		4
B08	Парапет		1
B09	Сензори за безопасност на ключа		2
B10	Отвертка с гаечен ключ		1
B11	5 # Шестограмен ключ		1
B12	Ключ		1
B13	Шестограмен ключ		1
C01	Горна капачка на двигателя		1
C02	Долен капак на двигателя		1
C03	Декоративен капак		1
C04	Заден капак		1
C05	Странични релси		2
C06	Ляв долен капак		1
C07	Дясна долна капачка		1
C08	Горна капачка на конзолата		1
C09	Капак на задната долна конзола		1
C10	Заден капак на конзолата		1
C11	Предна капачка на дисплея		1
C12	Долен капак на конзолата		1
C13	Среден горен капак на дръжката		1
C14	Среден долен капак на дръжката		1
C15	Горна капачка на дръжката		2
C16	Капак на долната дръжка		2

C17	Ляв декоративен пръстен		2
C18	Десен декоративен пръстен		2
C19	Транспортни колела		2
C20	Горна капачка на контролния панел		2
C21	Долен капак на контролния панел		1
C23	Ключ за безопасност		1
C24	Клипс за ключ за безопасност		1
C25	Колан		1
C26	Лента за бягане		1
C27	Квадратен капак		2
C28	Капак на кутията		1
C29	Пяна дръжки		2
C30	Кръгла капачка		2
C31	Разделител		8
C32	Пластмасова подложка		2
D01	Дисплей		1
D02	Контролен панел		1
D03	Бутони		1
D04	Кабел за дисплей		1
D05	Кабел за горния дисплей		1
D06	Кабел за удължаване на дисплея		1
D07	Кабел за долния дисплей		1
D08	Кабел за управление на горната скорост		1
D09	Удължителен кабел за управление на скоростта		1
D10	Кабел за управление на скоростта отдолу		1
D11	Горна кабелна връзка на мотора за наклон		1
D12	Удължителен кабел за мотор за наклон		1
D13	Долен кабел за наклонен мотор		1
D14	Съпротивление		1
D15	Горна кабелна ключалка за сигурност		1
D16	Долен кабел на ключа за сигурност		1
D17	Аудио кабел		1
D18	USB кабел		1
D19	Високоговорители		2
D20	Мр3 кабел		1
D21	Сензор		1
D22	USB модул		1
D23	АС кабел		1

D24	АС кабел		1
D25	АС кабел		1
D26	АС кабел		1
D27	Заземителен кабел		1
D28	Кабел за захранване		1
D29	Захранващ контакт		1
D30	Квадратен превключвател		1
D31	Защита от претоварване		1
D32	Магнитен пръстен		1
D33	Магнит		1
D34	ДС мотор		1
D35	Наклонен мотор		1
D36	Работна платформа		1
E01	Гайка	M6	8
E02	Гайка	M8	10
E03	Гайка	M10	6
E04	Болт	M12*25	2
E05	Болт	M10*62	1
E06	Болт	M10*42	1
E07	Болт	M8*65	2
E08	Болт	M8*60	1
E09	Болт	M8*70	4
E10	Болт	M8*60	2
E11	Болт	M8*25	4
E12	Болт	M8*15	12
E13	Болт	M8*35	6
E14	Болт	M6*25	8
E15	Болт	M6*15	4
E16	Болт	M6*10	3
E17	Болт	M6*15	2
E18	Болт	M5*15	10
E19	Болт	M5*10	4
E20	Болт	ST4.2*25	2
E21	Болт	ST4.2*12	30
E23	Болт	ST2.9*8	42
E24	Болт	ST2.5*6	4
E25	Болт	ST4.2*12	6
E26	Болт	ST2.9*8	2

E27	Закрепваща шайба	10	2
E28	Закрепваща шайба	8	6
E29	Пружинна шайба	8	8
E30	Плоска шайба	8	2
E31	Плоска шайба	12	2
E32	Болт	ST4.2*8	2
E33	Държач на основна платка	Ø3.0	1
E34	Шайба	Ø2.0	2
E35	Шайби за странични релси	Ø3.0	6
E36	Болт	M3	2
E37	Болт	M8*70	1
E38	Защитен капак на мотора	Ø2.0	1
E39	Шестостенен болт		1
E40	Шестостенен болт	M8*15	4
E41	Болт	ST2.9*16	2
F01	Индуктивност		1
F02	Филтър		1
F03	Болт	ST4.2*12	4
F04	Заземителен кабел		1
F05	Сигнален кабел 2		1
G01	Bluetooth модул		1
G02	Bluetooth кабел за свързване		1
G03	Болт	ST2.9*6	1
H01	HRC свързващ кабел		1
H02	Безжичен приемник за сърдечен ритъм		1

Опазване на околната среда

След изтичане на срока на експлоатация на продукта или ако възможната поправка е нерентабилна, изхвърлете го в съответствие с местните закони и по екологичен начин в най-близкия пункт за събиране на отпадъци.

Чрез правилното изхвърляне ще защитите околната среда и природните ресурси. Освен това ще допринесете за опазването на човешкото здраве. Ако не сте сигурни как да изхвърлите продукта правилно, попитайте местните власти, за да избегнете нарушаване на закона или санкции.

Не изхвърляйте батериите с битовите отпадъци, а ги предайте в пункт за рециклиране.

УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ИСКАНИЯ

Общи условия на гаранцията и определение на термините

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.

Гаранционни условия Гаранционен срок Продавачът предоставя на Купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако в гаранционния сертификат, фактурата, доставната бележка или други документи, свързани със стоките, не е посочено друго. Законовият гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не се засяга. С гаранцията за качеството на стоките Продавачът гарантира, че доставените стоки ще бъдат, за определен период от време, подходящи за редовна или договорена употреба и че стоките ще запазят своите редовни или договорени характеристики.

Съгласно действащото законодателство се прави разграничение между купувач, който е потребител, и купувач, който не е потребител. „Купувач-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.¹⁴

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от (ако е приложимо): • Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирана ремонтна работа, неправилен монтаж, недостатъчно вкарване на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите и манивелите • Неправилна поддръжка • Механични повреди • Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, движещи се механизми, съединения, износване на спирачни накладки/блокове, верига, гуми, касета/мулти колело и др.) • Неизбежно събитие, природно бедствие • Настройки, извършени от неквалифицирано лице • Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, умишлени промени в дизайна или конструкцията и др.

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 reklamacия. Когато продавачът не е в състояние да уреди гаранционната reklamacия 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