



ПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО – БГ
IN 29699 Бягаща пътека inSPORTline Velocer Run



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
СЪДЪРЖАНИЕ НА ОПАКОВКАТА.....	5
МОНТАЖ.....	6
УПРАВЛЕНИЕ.....	10
БУТОНИ.....	10
КОНЗОЛА	11
СХЕМА.....	18
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	19
ПОДДРЪЖКА И СКЛАДИРАНЕ.....	21
РЕГУЛЯРНА ПРОВЕРКА	21
БЕЗОПАСНО ТРЕНИРОВАНЕ.....	21
ПРЕДИ НАЧАЛОТО НА ТРЕНИРОВКАТА	22
ЗАГРЯВАНЕ	23
СКЛАДИРАНЕ.....	23
ВАЖНИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	23
ЦЕНТРИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ЛЕНТА	24
НАНАСЯНЕ НА СМАЗКА	24
КОДОВЕ ЗА ГРЕШКИ	25
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	27
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ.....	28

БЕЗОПАСНОСТНИ ИНСТРУКЦИИ

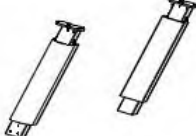
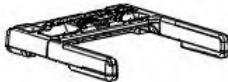
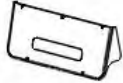
- Преди употреба прочетете наръчника и го съхранявайте за бъдеща употреба.
- Закачете ключа за безопасност на дрехата си или на колана си, преди да започнете упражнението.
- По време на тренировка движете ръцете си естествено, направо напред. Не гледайте надолу към краката си. Само едно лице може да използва уреда в даден момент.
- Регулирайте скоростта постепенно, без резки движения.
- В случай на опасност натиснете аварийния бутон или извадете ключа за безопасност от ключалката.
- Напускайте уреда едва когато той е напълно спрял.
- Спазвайте всички инструкции за монтаж. Монтажът може да се извършва само от възрастен човек.
- Дръжте го извън обсега на деца и домашни любимци. Не оставяйте деца без надзор в близост до уреда. Уредът е предназначен само за възрастни хора.
- Преди да започнете тренировъчна програма, се консултирайте с вашия лекар. Това е особено важно, ако имате здравословни проблеми, ако сте на лечение или ако страдате от високо кръвно налягане.
- Редовно проверявайте всички винтове и гайки. Те трябва да са добре затегнати. Редовно проверявайте цялото оборудване за евентуални повреди или износване. Не използвайте повредено или износено оборудване.
- Редовно проверявайте за повреди или износване на бягащата пътека. Ако се появят остри ръбове, спрете да използвате пътеката.
- Поставете бягащата пътека само върху равна, суха и чиста повърхност. Спазвайте безопасно разстояние от минимум 0,6 м от други предмети. Не използвайте продукта във влажна среда. Не поставяйте пътеката върху груб килим, който може да блокира вентилацията.
- Ако електрическият кабел е повреден, не го използвайте, а си купете нов от оторизиран дистрибутор.
- Пазете от влага и вода.
- Инсталирайте така, че устройството да не пречи на достъпа до електрическата контакта.
- Не използвайте аерозолни спрейове в стаята.
- Когато устройството е в експлоатация, не махайте защитния капак. Ако е необходимо за целите на поддръжката, устройството трябва първо да бъде изключено от електрическата мрежа.
- Винаги носете подходящо спортно облекло. Не носете прекалено широки дрехи, които лесно се закачат. Винаги носете спортни обувки с гумена подметка.
- Не пускайте бягащата пътека, докато стоите върху нея. След включването може да има кратко забавяне, преди пътеката да започне да се движи. Преди да започне движението на пътеката, застанете върху пластмасовите противоплъзгащи странични стени.
- Не тренирайте 40 минути след хранене.
- Първо загрейте мускулите с подходящи упражнения, за да намалите риска от крампи.
- Не поставяйте чужди предмети в контактите и гнездата.
- Извършвайте поддръжката редовно и изцяло според инструкциите в ръководството, за да удължите живота на продукта.
- Не извършвайте неodobрени модификации на уреда.
- Тренирайте разумно и не се преуморявайте. Ако тренирате за първи път, дръжте се здраво за дръжките, докато свикнете с уреда.

- В случай на повреда или неизправност незабавно прекратете тренировката. Ако бягащата пътека внезапно промени скоростта си, извадете ключа за безопасност и прекратете тренировката.
- Включете уреда едва след като е напълно и правилно сглобен. Капакът на мотора също трябва да е затворен. Използвайте само заземен електрически контакт. За по-голяма сигурност препоръчваме да използвате защита от пренапрежение.
- Когато не използвате уреда, той не трябва да бъде включен в контакта, а предпазният ключ трябва да бъде изваден.
- Никоя част от уреда не трябва да пречи на използването му.
- Не използвайте продукта на открито.
- Не излагайте уреда на пряка слънчева светлина.
- Не поставяйте колана на място с висока влажност (близо до басейн, сауна и др.).
- Непрекъснатата работа не трябва да надвишава 2 часа.
- Когато лентата не е в експлоатация, извадете ключа за безопасност, за да предотвратите злоупотреба с уреда.
- **Работна температура:** 5–40 °C
- **Носимост:** 180 kg
- **Категория:** SA за търговска и домашна употреба

БЕЗОПАСНОСТНО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: При скорост над 14 км/ч не използвайте сензорите за сърдечен ритъм в дръжката.

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

СЪДЪРЖАНИЕ НА ОПАКОВКАТА

 A		 B		 C	
 D	 B-10	 B-11	 B-14	 B-15	 B-16
 B-17	 D-10	 A-35	 A-81	 A-82	 B-3
 B-4	 B-7	 B-8	 D-3	 D-6	 E
 F	 G	 H	 I		

Озна	Наименование	Брой	Означен ие	Наименование	Бр
A	Основна рамка	1	A-81	Захранващ кабел	1
B	Ляв/десен стълб	1	A-82	Антиглъзгащ калъф	8
C	Държач за конзола	1	B-3	Винт M10x20 mm	14
D	Конзола	1	B-4	Плоска подложка	14
B-10	Ляв горен капак	1	B-7	Самонарезен винт M4x16 mm	14
B-11	Десен горен капак	1	B-8	Самонарезен винт M4x16 mm	12
B-14	Ляв капак на конзолата – A	1	D-3	Винт M8x20 mm	5
B-15	Ляв капак на конзолата – B	1	D-6	Винт	5
B-16	Дясна конзола – A	1	E	Отвертка	1
B-17	Дясна конзола – B	1	F	Ключ 14-16	1
D-10	Заден капак на конзолата	1	G	Шестограмен ключ 6 mm	1
A-35	Самонарезен винт M4x16 mm	1	H	Отвертка 8 mm	1
			I	Силиконово масло	1

МОНТАЖ

Монтажът е предназначен за поне 2 души.

Отворете кашона, извадете всички части и проверете дали няма липсващи. Поставете основната рамка върху равна и чиста повърхност.

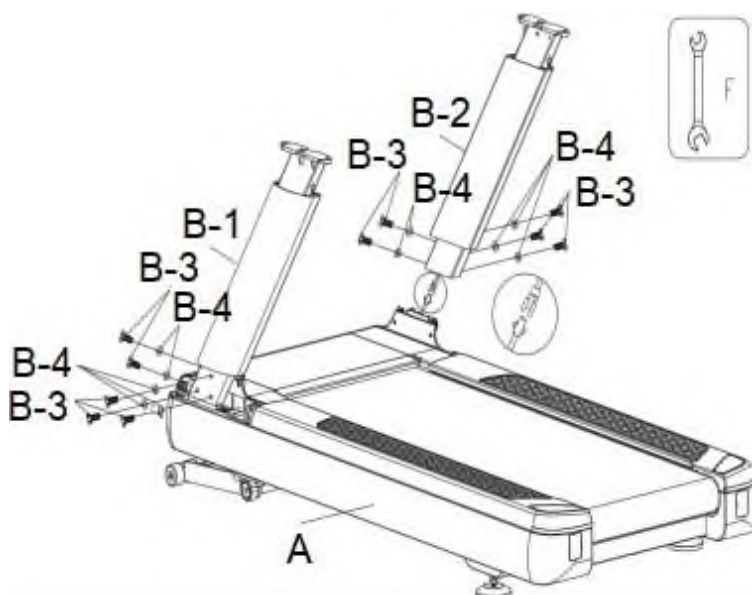


Стъпка 1

Закрепете левия стълб (B-1) към основната рамка (A). Изравнете отворите на стълба и рамката. Свържете частите с 5 винта M10*20 (B-3) и 5 подложки (B-4).

От дясната страна свържете кабелите от дясната колона (B-2) и основната рамка (A). Останалите кабели поставете в основната рамка (A). Свържете частите с 5 винта M10*20 (B-3) и 5 подложки (B-4).

Забележка: засега не затягайте винтовете.

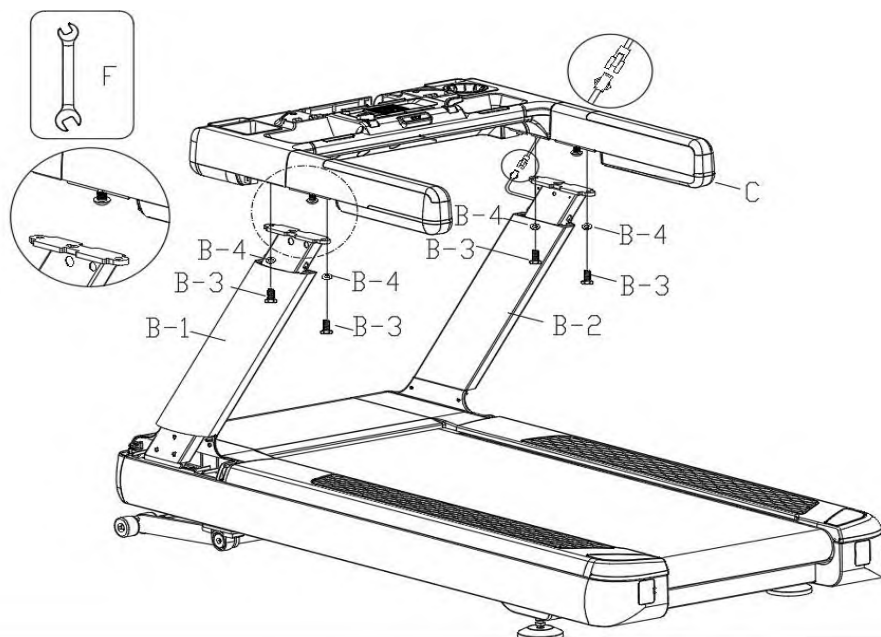


Стъпка 2

Извадете конзолата (C). Помолете друг човек за помощ. Едновременно закрепете конзолата към лявата/дясната колона (B-1/B-2).

Закрепете конзолата към колоните с 4 винта M10*20 (B-3) и 4 шайби (B-4). Затегнете всички винтове.

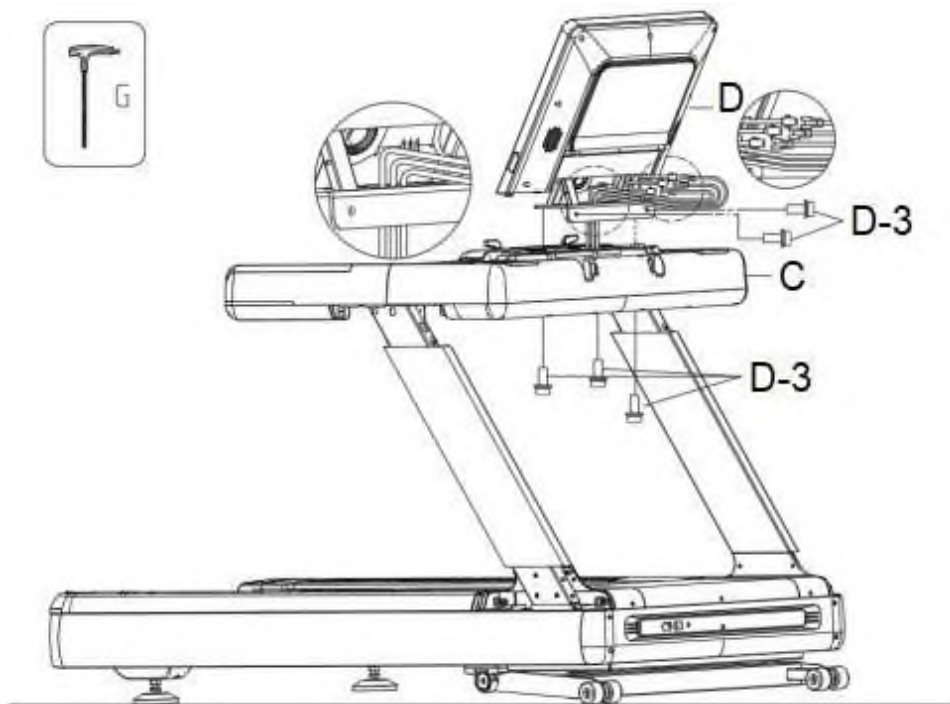
Свържете кабела от дясната колона (B-2) с кабела на конзолата (C).



Стъпка 3

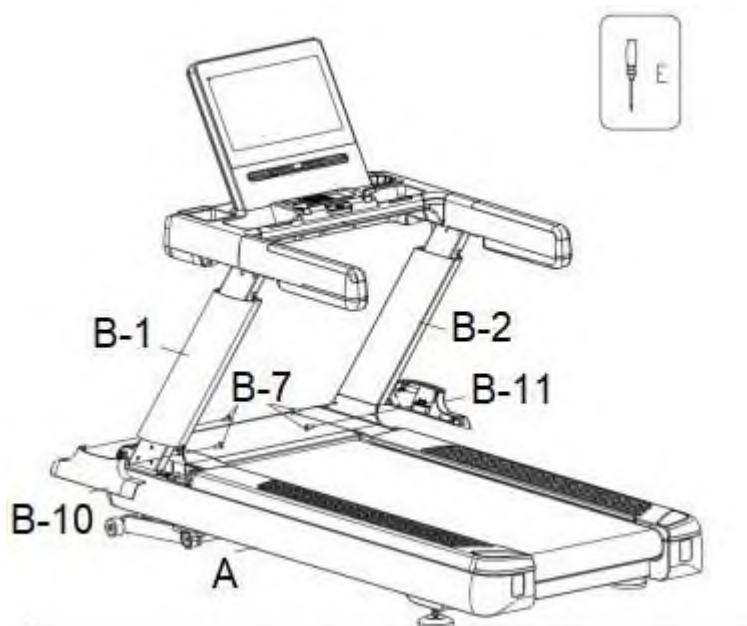
Закрепете конзолата (D) към конзолния държач (C) с 2 винта M8*20 (D-3). Засега не затягвайте винтовете. Закрепете кабелите от конзолния държач (C) към конзолата (D).

Закрепете конзолата (D) към държача на конзолата (C) с 3 винта M8*20 mm (D-3). Затегнете всички винтове. Свържете всички кабели от държача на конзолата (C) и конзолата (D).



Стъпка 4

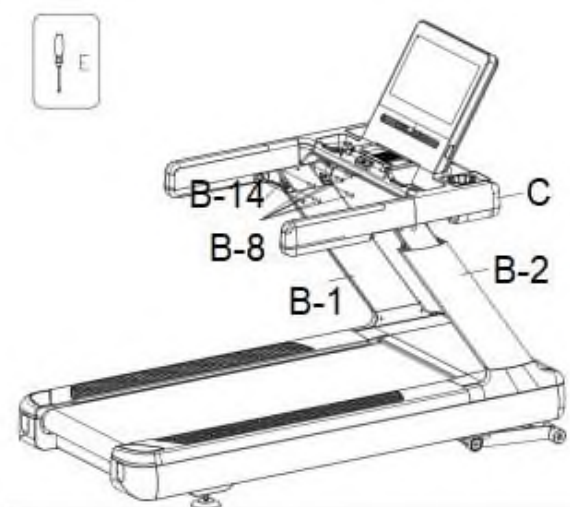
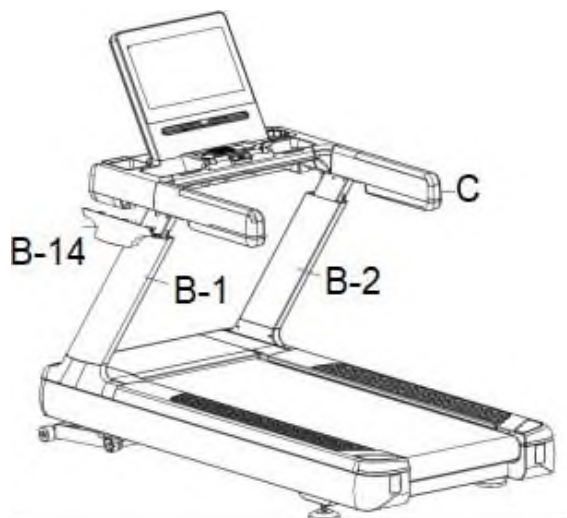
Закрепете капците на колоната (B-10) към основната рамка (A) с 2 винта M4*16 mm (B-7).



Стъпка 5

Закрепете лявата капачка на конзолата (B-14) към лявата колона (B-1) и държача на конзолата (C) и я закрепете с 6 винта M4*16 (B-14).

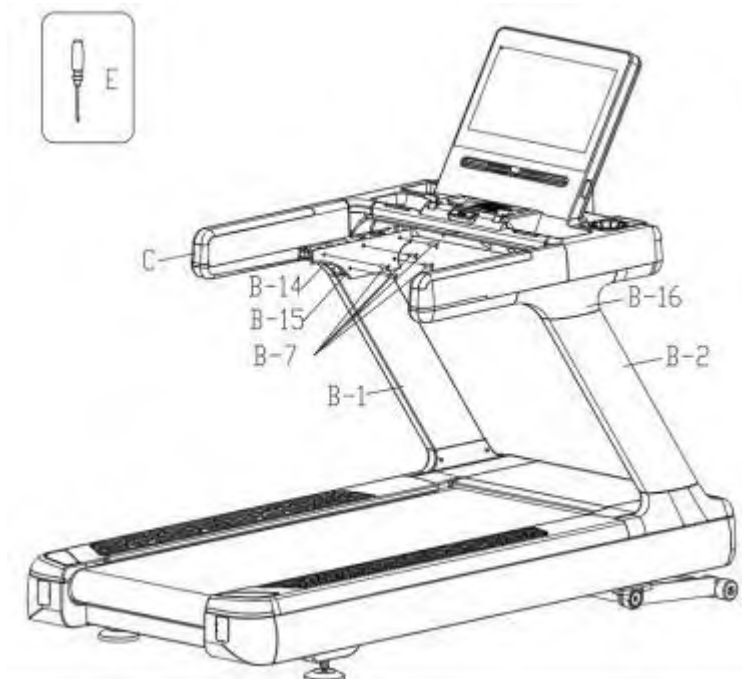
Закрепете десния капак на конзолата (B-16) към десния стълб (B-2) и държача на конзолата (C) и ги закрепете с 6 винта M4*16 (B-14).



Стъпка 6

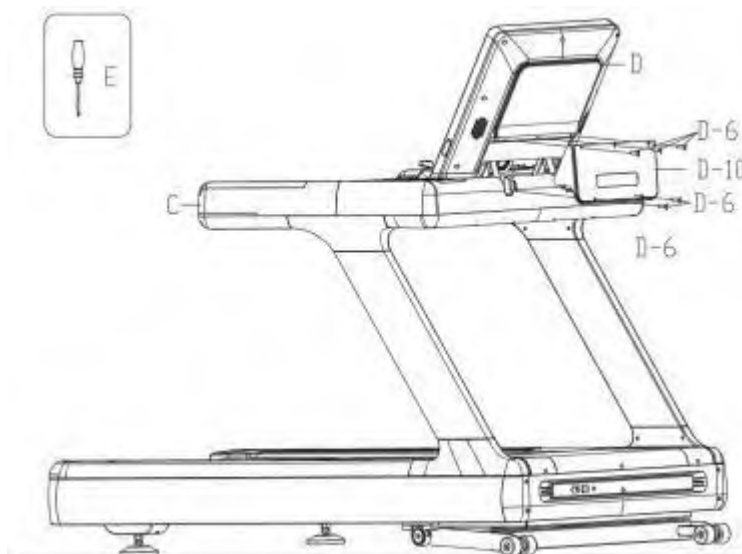
Забележка: Затегнете всички винтове на левия (B-14) и десния (B-16) капак.

Закрепете левия капак (B-15) към левия капак на конзолата (B-14) с помощта на винтове (B-7).



Стъпка 7

Закрепете задния капак на конзолата (D-10) към конзолата (D) и държача на конзолата (C) с 5 винта M4*16 (D-6). Затегнете всички винтове.



Стъпка 8

Прокарайте захранващия кабел (A-81) през противоположната вложка (A-82) и свържете захранващия кабел (A-81) към основната рамка (A) и го закрепете с 2 винта M4*16 mm.



Преди употреба проверете дали всички винтове са добре затегнати.

УПРАВЛЕНИЕ

Общи съвети за експлоатация

- Преди употреба включете предпазния ключ и го закрепете към дрехите си. В случай на повреда или необичайно явление, изключете ключа.
- По време на стартиране не стойте на бягащата повърхност, а се поставете на страничните стени.
- Лентата започва да се движи със скорост 1 km/h. Ако сте нов потребител, дръжте се за дръжките, докато свикнете със скоростта.

БУТОНИ



СТАРТ	Стартирате лентата
СТОП	Натиснете веднъж за пауза, натиснете два пъти за спиране
Бърз избор на наклон	Настройка на наклона на дадена стойност
Бърз избор на скорост	Настройка на скоростта на зададена стойност

КОНСОЛА

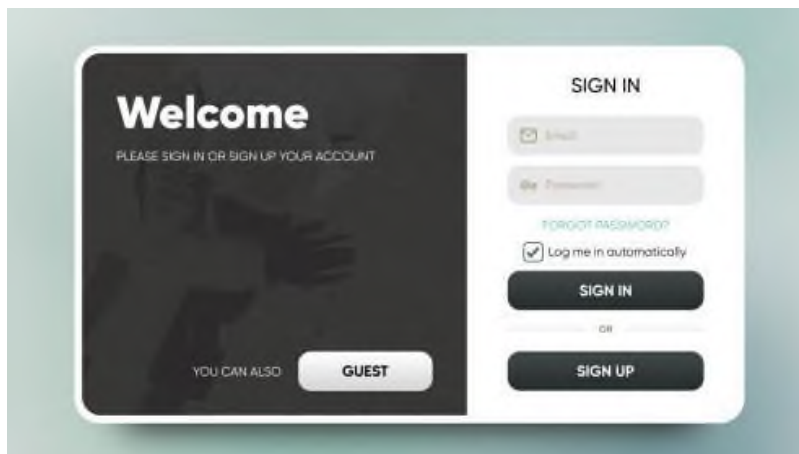
Стартиране

Стартирайте конзолата и се свържете с WiFi. Имате 3 възможности за избор:

GUEST: влезте като гост, изберете тази опция, ако нямате достъп до интернет или не искате да създавате акаунт. Записаните данни няма да бъдат запазени.

SING AP: Създаване на акаунт с помощта на имейл адрес. Следвайте инструкциите за създаване на потребителско име и парола, попълнете необходимата информация и завършете регистрацията.

ВХОД: Влизане с регистриран имейл адрес и парола.



Начален екран

БЪРЗ СТАРТ: Стартира програмата без настройка на параметрите. МЕДИИ:

Избор на мултимедийни приложения.

PROGRAM: Избор на предварително зададени програми. SETTING:

Настройка на данните за потребителя или параметрите **Интерфейс за**

упражнения

По време на тренировката можете да регулирате наклона INCLINE + / - и скоростта SPEED + / - с помощта на съответните бутони.

Аларма: Натиснете, за да настроите алармата.

Настройка на силата на звука: Натиснете, за да настроите силата на звука.

Икона на графиката: Показване на подробна информация за скоростта и наклона

Икона на трасето: Показване на динамично изображение на упражнението





Когато спрете или завършите програмата, се показва обобщение на тренировката. Данните се записват и съхраняват, ако потребителят е влязъл в системата.



НАСТРОЙКИ

В настройките можете да настроите:

Свързване: WiFi връзка

Настройки на конзолата: Настройки на яркостта, силата на звука, езика, единиците, режима, датата и автоматичното влизане

Актуализация на приложенията: Актуализация на инсталираните приложения

Информация за конзолата: Показване на типа софтуер, система, хардуер и версия на LC. Показване на общото изминало време и общата продължителност на работа.



МЕДИИ

Избирайки медия, можете да видите списък с приложения.

Редовно проверявайте за актуализации на приложенията, можете да използвате само предварително инсталирани приложения, нови приложения не могат да се инсталират.



Конзолата може да се свърже с вашето смарт устройство, като по този начин споделяте екрана си с конзолата. За да отразите екрана си, изтеглете приложението (за Android) или следвайте стъпките за iOS.



ПРОГРАМИ

В интерфейса на програмите можете да изберете програма:



Потребителска програма

Изберете USER програма, изберете потребител и натиснете CUSTOM, за да настроите наклона и скоростта.



Въведете продължителността на тренировката и максималната скорост. Можете да видите хода на програмата, като натиснете PREVIEW program.



Интервална програма

Можете да изберете интервал на скоростта, HIIT или собствен. Изберете програма и натиснете ENTER, за да настроите продължителността на тренировката и максималната скорост. Натиснете START, за да стартирате програмата.



Програма маратон

Можете да изберете разстояние 5k / 10k / 21.1k / 42k.

Изберете разстоянието и след това натиснете ENTER, за да изберете продължителността на тренировката и максималната скорост. Натиснете START, за да стартирате програмата.



Програма classics

Можете да изберете програма за отброяване (goal), хълм (hill), случаен наклон (random incline). Изберете типа програма, натиснете ENTER, за да зададете продължителността на тренировката и максималната скорост. Натиснете START, за да стартирате програмата.



Програма vision

Можете да изберете измежду няколко сценария: тропически район, плажове, гори, планини. Изберете типа програма, натиснете ENTER, за да зададете продължителността на тренировката и максималната скорост. Натиснете START, за да стартирате програмата.

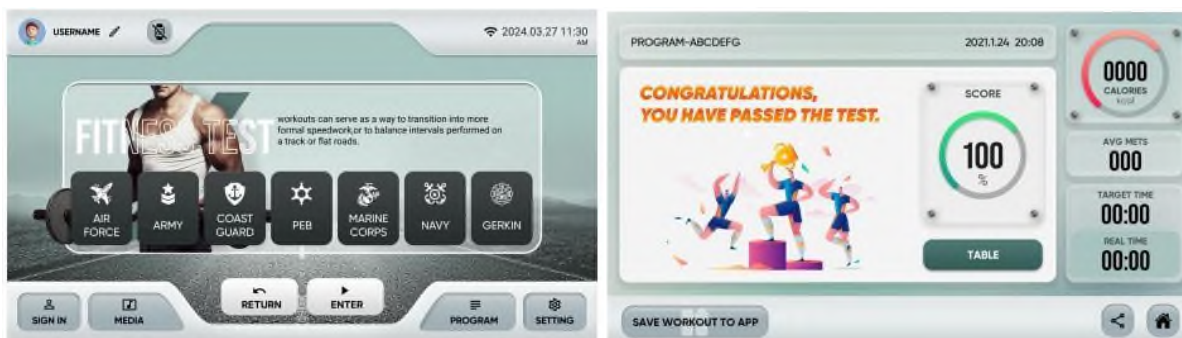


Фитнес тест

Изберете типа фитнес тест: Air Force, Army, Coast Guard, Peb, Marine Corps, Navy, Gerkin

Тестовите се различават по физическа натовареност. Натиснете ENTER, за да влезете в настройките за лична информация.

Натиснете START, програмата ще стартира, след приключване на програмата ще се покаже обобщение на упражнението.



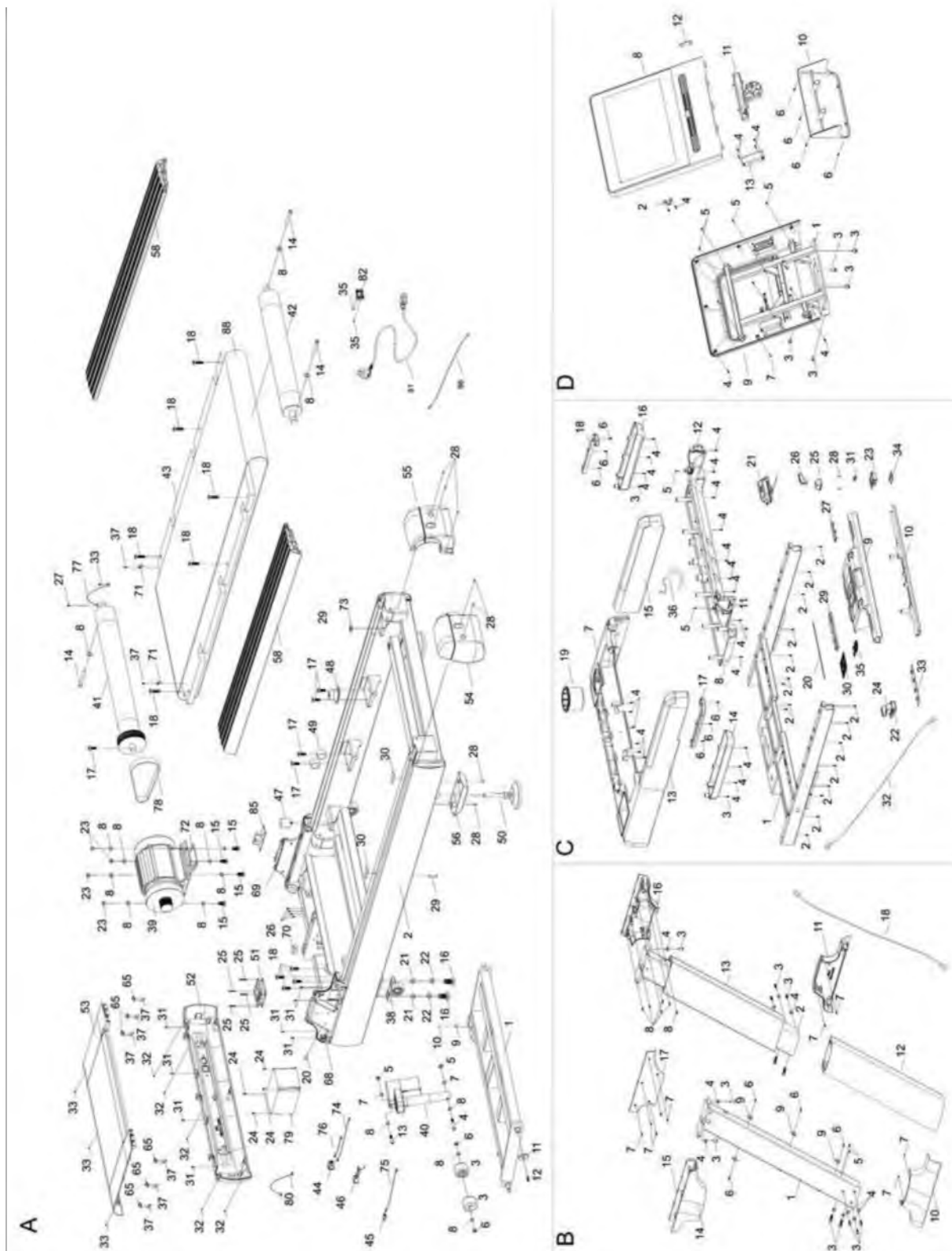
Н.Р.С програма

Можете да изберете 60% / 70% / 80% от целевата сърдечна честота.

Стойността се изчислява: сърдечна честота = $(220 - \text{възраст})$.

За да функционира правилно програмата HRC, е необходимо да се измерва сърдечната честота





СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Означени е	Наименование	Бр.	Означени е	Наименование	Бр.
A	КОМПЛЕКТ ОСНОВНА РАМА	1	35	Кръстовиден винт M4*14mm	2
1	Рам за накланяне	1	36	Винт M4*16 мм	12
2	Основна рамка	1	37	Винт M4*10 мм	17
3	Колелца за накланяне	4	38	Лагер	2
4	Винт M8*60 мм	1	39	Двигател	1
5	Гайка M8	1	40	Наклонен мотор	1
6	Гайка M10	4	41	Преден валец	1
7	Плоска подложка ø8,5* ø17	2	42	Заден валец	1
8	Плоска подложка ø10,5* ø20	17	43	Бегова писта	1
9	Амортизираща подложка	2	44	Прекъсвач	1
10	Кръстовидна винт M4*25mm	2	45	Прекъсвач	1
11	Долен капак на лагерите	2	46	Букса за захранващ кабел	1
12	Имбусов винт M8*15 мм	2	47	Амортизираща подложка	2
13	Имбусов винт M8*40 мм	1	48	Амортизираща подложка	2
14	Имбусов винт M10*75 мм	3	49	Амортизираща подложка	4
15	Имбусов винт M10*35 мм	4	50	Краче	2
16	Имбусов винт M12*30 мм	4	51	Вентилатор	1
17	Аливерен винт M8*15 мм	9	52	Предна капачка на двигателя	1
18	Имбусов винт M8*20 мм	4	53	Капак на двигателя	1
19	Имбусов винт M8*30 мм	6	54	Ляв заден капак на двигателя	1
20	Имбусов винт M6*12 мм	2	55	Десен заден капак на двигателя	1
21	Плоска шайба ø12,5*24	4	56	Капачка за крачета	2
22	Еластична подложка ø12,5* ø18,7	4	57	Капаци за светлини	2
23	Гайки M10	4	58	Стъпка	2
24	Имбусов винт M4*10 мм	4			
25	Кръстовиден винт M4*30mm	4			
26	Кръстовиден винт M4*8 мм	4			
27	Кръстовиден винт M5*8mm	1			
28	Винт M5*10mm	10			
29	Винт M5*15 мм	6			
30	Кръстовиден винт M6*15 мм	6	65	Държач на капака на двигателя	6
31	Винт M4*15 мм	13			
32	Кръстовиден винт M4*16 мм	5			
33	Кръстовиден винт M4*15 мм	6	68	Ляв капак на двигателя	1
34	Винт M4*15 мм	6	69	Десен капак на двигателя	1

70	Капачка	2	C	КОНЗОЛА	1
71	Затворка	5	1	Държач на конзола	1
72	Гумени подложки за ремъка	4	2	Винт М4*16 мм	18
73	Гумени подложки за бягаща плоча	4	3	Винт М4*16 мм	4
74	Сигнален кабел, син	2	4	Винт М4*12 мм	37
75	Сигнален кабел, кафяв-250 мм	1	5	Винт М4*15 mm	2
76	Сигнален кабел, кафяв-100 мм	1	6	Винт М4*16 мм	6
77	Заземителен кабел	1	7	Горна капачка на конзолата	1
78	Ремък на двигателя	2	8	Долен капак на конзолата	1
79	Инвертор	1	9	Горна капачка на панела с бутони	1
80	Заземителни кабели жълто/зелено	1	10	Долен капак на панела с бутони	1
81	Захранващ кабел	1	11	Ляв капак на дръжката	1
82	Антиплъзгаща вложка за захранващ кабел	1	12	Дясна капачка на дръжката	1
83	Закрепване на стъпалото – ляво	1	13	Ляв горен капак на дръжката	1
84	Закрепване на стъпалото - дясно	1	14	Ляв долен капак на дръжката	1
85	Захранваща платка	1	15	Дясна горна капачка на дръжката	1
86	Долен кабел на конзолата – 800 mm	1	16	Дясна долна капачка на дръжката	1
87	Светлини на страничните стъпала	2	17	Ляво разположение на осветлението	1
88	Бягаща пътека	1	18	Правилно разположение на осветлението	1
В	КОМПЛЕКТ СЪЛБОВЕ	1	19	Силиконов държач за бутилка	1
1	Ляв стълб	1	20	Антиплъзгащи крачета	1
2	Дясна колона	1	21	Комплект ключове за безопасност	1
3	Винт М10*20 мм	14	22	Ляво закрепване на основната платка	1
4	Подложка Ø10,5*Ø20*Т1,5 mm	14	23	Правилно поставяне на основната платка	1
5	Винт М4*15 мм	4	24	Поставяне на бутоните от лявата страна	1
6	Винт М4*16 мм	12	D	ЧИПОВ СЪРКОВ КОНЗОЛА	1
7	Винт М4*14 мм	14	1	Държач за чип на конзолата	1
8	Кръстовидна винт М4*16mm	12	2	Задно закрепване на чипа на конзолата	2
9	Подложка	6	3	Винт М8*20 мм	5
10	Дясна долна капачка на колоната	1	4	Кръстовидна винт М4*12mm	17
11	Ляв долен капак на колоната	1	5	Кръстовидна винт М4*16mm	7
12	Ляв капак на колоната	1	6	Кръстовидна винт М4*14mm	5
13	Десен капак на колоната	1	7	Кръстовидна винт М4*10mm	2
14	Ляв капак на конзолата – А	1	8	Чип на конзолата	1
15	Ляв капак на конзолата – В	1	9	Заден капак на чипа на конзолата	1
16	Десен капак на конзолата – А	1	10	Заден капак на конзолата	1
17	Десен капак на конзолата – В	1	11	Капак на вентилатора	1
18	Среден кабел за данни – 1100 mm	1	12	Дясна капачка на дръжката	1

ПОДДРЪЖКА И СКЛАДИРАНЕ

СКЛАДИРАНЕ

Съхранявайте лентата на сухо и сенчесто място. Пазете я от прах. Преди съхранение извадете щепсела от контакта (ако е приложимо за дадения продукт).

Дълготрайността и безопасността на уреда могат да бъдат гарантирани само ако редовно проверявате продукта за повреди или износване.

Никога не махайте защитните капази.

Лентата е предназначена само за вътрешна употреба, не я използвайте във влажни помещения.

Редовно проверявайте затягането на всички винтове и гайки.

ПОДДРЪЖКА

За почистване винаги използвайте мека памучна кърпа и неагресивен почистващ препарат. Никога не използвайте агресивни почистващи препарати на базата на алкохол или бензин.

РЕГУЛЯРНА ПРОВЕРКА

ЕЖЕДНЕВНА ПРОВЕРКА

- Преди всяка употреба се уверете, че няма предмети наоколо, които да пречат на свободното движение на потребителя.
- Преди всяка употреба проверете дали повърхността за бягане е правилно закрепена и проверете дали не е износена.
- След всяка употреба избършете потта и влагата.
- Почиствайте дисплея на конзолата с влажна, мека памучна кърпа. Избягвайте да използвате прекалено много вода.

СЕДМИЧНА ПРОВЕРКА

- Почистете добре пластмасовия капак
- Почистете дръжките и дисплея
- Проверете дали повърхността за бягане е правилно закрепена и проверете дали не е износена.
- Проверете всички винтове, гайки за износване и дали са добре затегнати.

МЕСЕЧНА ПРОВЕРКА

- Намажете всички метални краища със защитно средство против корозия
- Проверете състоянието на AA батерията в конзолата и я сменете, ако е необходимо
- Почистете повърхността за бягане

Не препоръчваме да извършвате каквито и да било вътрешни ремонти/модификации.

Използването на средства, различни от почистващи и смазващи, може да намали живота на продукта.

БЕЗОПАСНО ТРЕНИРОВАНЕ

Преди да започнете да тренирате, се консултирайте с вашия лекар. Той може да ви препоръча подходяща честота и интензивност на тренировките, като вземе предвид вашата възраст и здравословно състояние. Ако по време на бягане почувствате гадене, задух, нередовен пулс, напрежение в гърдите или друга аномалия, незабавно преустановете тренировката. Преди да продължите с тренировките, се консултирайте с вашия лекар. Ако използвате уреда по-често, можете да избирате между ходене и тичане. Ако не сте сигурни коя е най-подходящата скорост, следвайте следните указания:

Скорост 1 - 3,0 км/ч

хора с по-слаба физика

Скорост 3,0 – 4,5 км/ч

лица с по-малка физическа активност

Скорост 4,5 - 6,0 км/ч	хора, свикнали с класическата ходене
Скорост 6,0 - 7,5 км/ч	хора с бърза походка
Скорост 7,5 - 9,0 км/ч	джогинг
Скорост 9,0 - 12,0 км/ч	средно бързи бегачи
Скорост 12,0 - 14,5 км/ч	опитни бегачи
над 14,5 км/ч	професионални бегачи

ВНИМАНИЕ:

- Ходещите трябва да изберат скорост 6 км/ч или по-ниска.
- Бегачите трябва да изберат скорост 8 км/ч или по-висока.

ПРЕДИ НАЧАЛОТО НА УПРАЖНЕНИЕТО

ПОДГОТОВКА

Моля, консултирайте се с лекар за здравословното си състояние преди да започнете да тренирате, особено ако сте на възраст над 45 години или имате здравословни проблеми.

Преди да се качите на пътеката, опитайте как се управлява уредът. Най-напред научете как да го пускате и спирате. Обърнете внимание и на управлението на скоростта. Повтаряйте всичко, докато свикнете с управлението.

УПРАЖНЕНИЯ

Първо се научете да управлявате уреда. Запомнете добре как да стартирате, спирате и регулирате скоростта на пътеката. Щом свикнете с управлението, опитайте да изминете 1 км на пътеката с постоянна скорост и се опитайте да подобрите времето си. Това трябва да ви отнеме около 15 – 25 минути. След това опитайте да изминете 1 км със скорост 4,8 км/ч (продължителност около 12 минути). Повторете упражнението няколко пъти. След това можете да увеличите скоростта и ъгъла на наклона за период от 30 минути. Тази процедура ще ви гарантира качествено трениране. Не бързайте. Не забравяйте, че с тренировките подобрявате здравето си и че те трябва да ви носят удоволствие.

ЧЕСТОТА

Оптималната честота на тренировките 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 тренировката. Увеличавайте наклона едва когато искате да увеличите интензивността на тренировката.

ПОДГОТОВКА И ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ

Ако искате да спестите време, най-добре е да тренирате 15 – 20 минути. Загрявката трябва да продължи около 2 минути при скорост 4,8 км/ч. След това скоростта трябва да се увеличи на 5,3 и след това на 5,8 км/ч, винаги на всеки две минути. След това добавяйте по 0,3 км/ч на всеки 2 минути, докато дишането ви се ускори. Внимавайте, дишането не трябва да е затруднено. Продължете да тичате с посочената скорост. Ако забележите проблеми с дишането, намалете скоростта до 0,3 км/ч. Накрая си оставете 4 минути за постепенно намаляване на скоростта. Ако увеличаването на натоварването чрез скоростта ви се струва недостатъчно, можете да увеличите натоварването чрез промяна на наклона. Постепенното увеличаване на ъгъла на наклона може значително да повлияе на натоварването на упражненията.

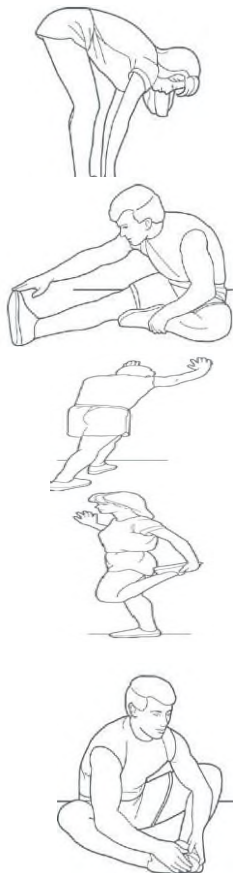
МЕТОД ЗА ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ - Това упражнение спомага за по-бързо изгаряне на калории. Първо тренирайте в продължение на 5 минути със скорост 4 – 4,8 км/ч, а след това на всеки 2 минути увеличавайте скоростта с 0,3 км/ч. Опитайте се да издържите 45 минути. За да увеличите интензивността, можете да се опитате да издържите да тренирате около час. По време на тренировката можете да гледате телевизия. Когато започне рекламата, увеличете скоростта с 0,3 км/ч, а когато тя приключи, върнете се към първоначалната скорост. По време на рекламите ще изгорите повече калории. В края на тренировката забавете скоростта за 4 минути.

ОБЛЕКЛО

За тренировка изберете чифт добри обувки, които не ограничават движението. По време на тренировката не поставяйте нищо върху бягащата пътека или в отворите на уреда. Така ще предотвратите евентуално износване и повреждане на уреда. Облечете се удобно.

ЗАГРЯВАНЕ

Преди тренировка е добре да направите загряващи упражнения. Загрятите мускули са по-еластични. Отделете 5 – 10 минути за упражнения. Основните загряващи упражнения са посочени в таблицата.



Навеждане

Леко огънете коленете и се наведете напред. Отпуснете гърба и раменете. Опитайте се да достигнете пръстите на краката си. Задръжте 10 – 15 секунди и повторете три пъти.

Разтягане на бедрата

Седнете на равна повърхност. Изправете единия крак, а другия сгънете и притегнете към първия. Опитайте се да достигнете пръстите на изпънатия крак. Задръжте 10 – 15 секунди. След това се отпуснете. Повторете три пъти с двата крака.

Разтягане на прасците и ахилесовите сухожилия

Опрете се с ръце на стена или дърво и изпънете единия крак назад. Дръжте крака изпънат и петата здраво на земята. Натискайте стената или дървото. Задръжте в тази позиция 10 – 15 секунди. Повторете три пъти с всеки крак.

Разтягане на четириглавия мускул на бедрото

Хванете стената или масата с дясната ръка, за да запазите равновесие. След това протегнете лявата ръка назад, хванете глезена и притиснете крака към седалището. Продължавайте, докато не почувствате напрежение в бедрените мускули. Задръжте за 10 – 15 секунди. Повторете три пъти с двата крака.

Разтягане на шивашкия мускул

Седнете така, че стъпалата да са едно срещу друго, а коленете да сочат навън. Натискайте стъпалата в посока към слабините. Задръжте за 10 – 15 секунди. Повторете три пъти.

СКЛАДИРАНЕ

Съхранявайте бягащата пътека в чисто и сухо помещение. Уверете се, че главният прекъсвач е изключен и че уредът не е включен в електрическата мрежа.

ВАЖНИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

- Този уред отговаря на стандартните правила за безопасност и е подходящ за домашна и търговска употреба. Всякаква друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителя. Не носим отговорност за никакви вреди, причинени от неправилна и забранена употреба на уреда.
- Преди да започнете тренировка на бягащата пътека, се консултирайте с вашия лекар. Лекарят трябва да прецени дали сте физически способни да използвате уреда и каква натоварване можете да понесете. Неправилното упражнение или преумората на организма могат да навредят на вашето здраве.

- Прочетете внимателно следните съвети и инструкции за упражненията. Ако по време на тренировката почувствате болка, гадене, затруднено дишане или други здравословни проблеми, незабавно прекратете тренировката. Ако болката продължава, незабавно посетете лекар.
- Тази бягаща пътека не е подходяща като професионално медицинско средство. Тя също така не може да се използва за лечебни цели.
- Сензорът за сърдечна честота не е медицински уред. Той предоставя само ориентировъчна информация за средната ви сърдечна честота и всяка предложена сърдечна честота не е медицински обвързваща. Получените данни може да не са винаги точни поради неконтролируеми човешки и околни фактори.

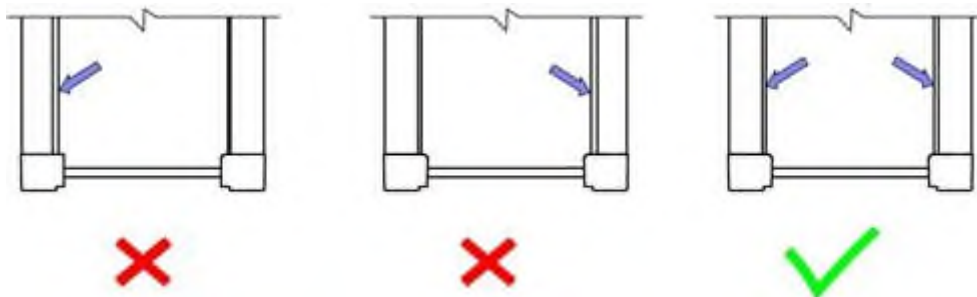
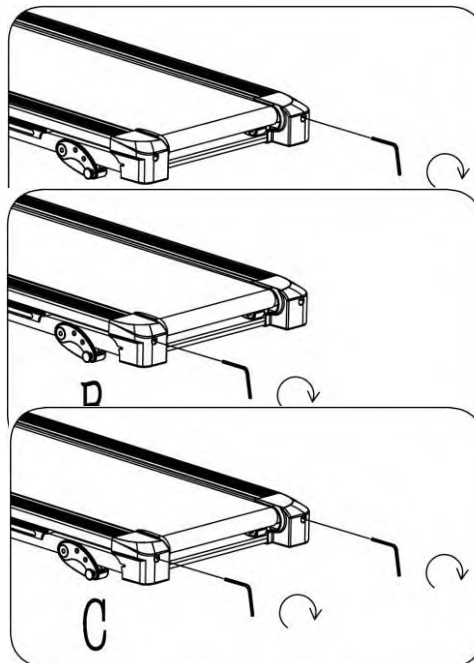
ЦЕНТРИРАНЕ НА БЕГОВАТА ПЪТЕКА

Поставете бягащата пътека на равна повърхност и настройте скоростта на 6 – 8 km/h, за да проверите дали се отклонява.

Ако пътеката се отклонява надясно, завъртете десния регулиращ винт с $\frac{1}{4}$ оборот по часовниковата стрелка и левия регулиращ винт с $\frac{1}{4}$ оборот против часовниковата стрелка. Ако пътеката не се движи, повторете процедурата, докато я центрирате. Следвайте инструкциите на фигура А.

Ако лентата се отклонява наляво, завъртете левия регулиращ винт с $\frac{1}{4}$ оборот по часовниковата стрелка и десния регулиращ винт с $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете процедурата, докато я центрирате. Следвайте инструкциите на фигура Б.

С течение на времето лентата се разхлабва. За да я затегнете отново, завъртете и двата регулиращи винта с цял оборот. Проверете стегнатостта на лентата. Повторете тази процедура, докато лентата не бъде добре затегната. Внимавайте да затегнете и двата винта еднакво. Следвайте инструкциите на фигура В.



НАНАСЯНЕ НА СМАЗКА

Преди първата употреба проверете смазването на лентата и ако е необходимо, нанесете смазка.

Смазването на бягащата лента и бягащата плоча е от ключово значение, тъй като триенето оказва значително влияние върху общата експлоатационна годност и работоспособност на уреда. Затова препоръчваме да не пренебрегвате редовното нанасяне на смазка.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Преди всяко почистване, смазване или поддръжка винаги първо изключете уреда от електрическата мрежа.

Препоръчителна честота на смазване:

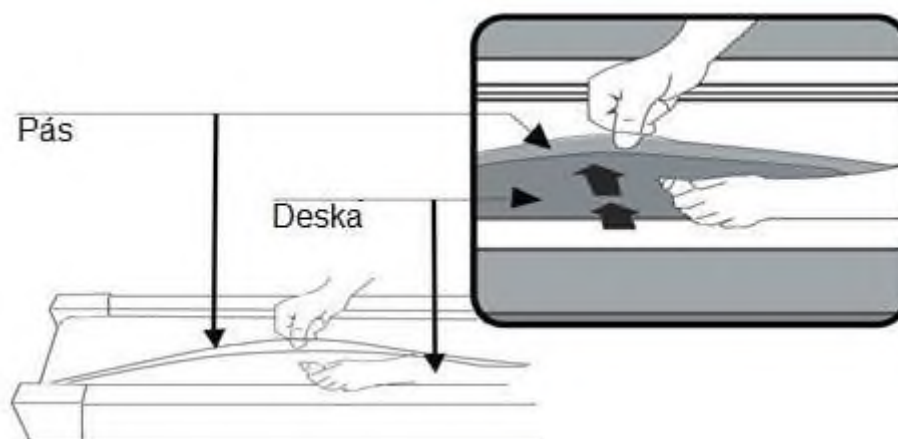
Рекреационен потребител (по-малко от 3 часа седмично)	На всеки 6 месеца
Средностатистически потребител (3 – 5 часа седмично)	На всеки 3 месеца
Интензивен потребител (повече от 5 часа седмично)	На всеки 2 месеца

Как да смажете колана:

Повдигнете ремъка от едната страна и нанесете смазка, след което я разнесете по цялата повърхност с кърпа. Нанесете и от другата страна.

Всички подвижни части трябва да се движат свободно и безшумно. Ненормалното движение може да повреди безопасността на продукта. Редовно проверявайте и затягвайте всички винтове.

Правилната и редовна поддръжка удължава живота на лентата.



Преди всяко смазване на лентата винаги първо проверете състоянието на масления филм, като докоснете плочата под протектора. На плочата трябва да има лек маслен филм, който да остане и по пръстите ви. Ако това не е така, смажете лентата. Обикновено се препоръчва да се налее около 10 ml масло в съответния отвор и след това да се остави лентата да работи на най-ниската скорост за няколко минути на празен ход. След това отново проверете дали на плочата под повърхността се е образувал тънък маслен филм. **ВНИМАНИЕ!** Премазването на лентата не е желателно и обикновено изисква сервизна намеса от специалист. Затова е по-добре да налеете по-малко масло и при необходимост да добавите още.

КОДОВЕ ЗА ГРЕШКИ

Код	Неизправност	Възможно решение
E01H	Неизправност при ниско напрежение	- След 1 минута изключване на захранването, включете отново бягащата пътека. - Проверете дали щепселът, прекъсвачът и контактът не са разхлабени. - Проверете дали напрежението в мрежата не е по-ниско от стандартната стойност.
E02H	Неизправност на датчика за температура и скорост	- След 1 минута изключване на захранването, включете отново бягащата пътека. - Проверете дали NTC сензорът в преобразувателя не е разхлабен.

E04H	Грешка при претоварване на тока	1. Включете отново бягащата пътека след 5 минути изключване на захранването. 2. Проверете дали теглото на потребителя не надвишава допустимия лимит. 3. Смажете бягащата повърхност или проверете състоянието на бягащата повърхност, бягащата повърхност и ролките.
E06H	Претоварване на инвертора	1. Проверете дали напрежението отговаря на стандарта. 2. След 1 минута изключване на захранването, включете отново бягащата пътека.
E08H	Грешка в изолацията на мотора	1. След 1 минута изключване на захранването, включете отново бягащата пътека. 2. Проверете дали двигателят е в нормално състояние. Проверете дали изолационният кабел към двигателя е правилно свързан. 3. Смажете бягащата повърхност или проверете състоянието на бягащата повърхност, бягащата повърхност и ролките. Ако всичко е наред, проверете дали теглото на потребителя не надвишава допустимата товароносимост.
E09H	Грешка при прегряване на преобразувателя	1. Подобрете вентилацията на бягащата лента и почистете щифта на преобразувателя. 2. Сменете вентилатора (ако температурата на вентилатора надвиши 50 °C, рестартирайте бягащата пътека) или преобразувателя.
E0AH	Претоварване на мотора	1. Проверете дали теглото на потребителя не надвишава допустимата товароносимост. 2. Смажете бягащата плоча или проверете състоянието на бягащата пътека, бягащата плоча и ролките.
E0BH	Претоварване на инвертора	1. Проверете дали теглото на потребителя не надвишава допустимата товароносимост. 2. Смажете бягащата повърхност или проверете състоянието на бягащата лента, бягащата повърхност и ролките.
E0DH	Кабелът на мотора е повреден	Проверете дали конекторът между мотора и инвертора не е разхлабен.
E0EH	Претоварване на спирачката на инвертора	Изключете бягащата пътека за 2 минути и след това я включете отново. Ако кодът за грешка продължава да се появява, сменете преобразувателя.
E21H	Грешка във флаш програмата	Изключете бягащата пътека за 2 минути и след това я включете отново. Ако кодът за грешка продължава да се показва, сменете преобразувателя.
E22H	Грешка в EEPROM	Изключете бягащата пътека за 2 минути и след това я включете отново. Ако кодът за грешка продължава да се показва, сменете преобразувателя.
E23H	Ниско напрежение	1. Проверете дали входното напрежение на преобразувателя е в правилни граници. 2. Проверете дали щепселът за захранване е включен.
E25H	Аварийно спиране	Проверете дали 2-пиновият кабел между конзолата и преобразувателя е правилно свързан.
E26H	Грешка в параметъра на контролера	Изключете бягащата пътека и след това я стартирайте отново.

E27H	Грешка на входния ниско напрежение	Проверете дали входното напрежение на преобразувателя е правилно.
E28H	Грешка във входното високо напрежение	Проверете дали входното напрежение на преобразувателя е правилно.
E5	Неизправност на мотора за наклон	1. Проверете дали кабелът на VR на мотора за наклон е правилно свързан. 2. Проверете дали температурата на мотора за наклон не е висока. Ако е прекалено горещ, не използвайте наклона или изключете бягащата пътека за 5 минути, докато моторът се охлади.
Грешка в мотора за наклон	Неизправност на мотора за наклон	1. Проверете дали кабелът на VR на наклонния мотор е правилно свързан. 2. Извършете калибриране отново.
Аварийно спиране	Грешка в ключа за безопасност	1. Проверете дали Swift ключът за сигурност е повреден. 2. Проверете дали кабелът на ключа за сигурност е правилно свързан. 3. Проверете дали не е повредена платката на ключа за сигурност. 4. Проверете дали конзолата не е повредена. 5. Проверете дали кабелът между конзолата и преобразувателя не е повреден.
Грешка връзката	Грешка във връзката между конзолата и преобразувателя	1. Проверете дали горният кабел между конзолата и колоната е добре свързан. 2. Проверете дали кабелът на конзолата е добре свързан с кабела в преобразувателя. 3. Проверете дали конзолата е в нормално състояние. 4. Изключете бягащата пътека за 2 минути и след това я стартирайте отново.
E50H	Грешка във връзката между долния кабел и преобразувателя	1. Проверете дали долният кабел е правилно свързан с преобразувателя. 2. Проверете дали преобразувателят е свързан правилно.
E51H	Грешка в комуникацията между преобразувателя и централната платка на регулатора	1. Проверете дали кабелът на конзолата е правилно свързан с платка на централния контролер. 2. Проверете дали конзолата не е дефектна. 3. Проверете дали централният контролер е дефектен.

ОХРАНА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност на продукта или в случай, че по-нататъшното му ремонтиране 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.

Не изхвърляйте батериите с обикновените отпадъци, а ги предайте на местата, предназначени 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. „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 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