



IN 26634

inSPORTline ZenRun 30



.....	3
.....	4
.....	15
.....	17
.....	22
.....	23
.....	24
.....	24
.....	25
.....	25
.....	26
.....	26
.....	26
.....	27
.....	28
.....	32
.....	33

SevenSport s.r.o. си запазва правото да прави каквито и да било промени и подобрения в своя продукт без предварително уведомление. Посетете нашия уебсайт www.insportline.bg, където ще намерите най-новата версия на ръководството.

- " Моля, прочетете ръководството преди употреба и го запазете за бъдещи справки.
- " Закачете предпазния ключ към облеклото или колана си, преди да започнете тренировката.
- " По време на упражнението движете ръцете си естествено, право напред. Не гледайте надолу към краката си. Само един човек има право да използва уреда.
- „Винаги регулирайте скоростта постепенно, не прекалено рязко.
- " В случай на опасност натиснете аварийния бутон или издърпайте предпазния ключ.
- " Слезте от бягащата пътека, само когато е спряла напълно.
- " Следвайте всички инструкции за сглобяване. Сглобяването може да се извършва само от възрастен.
- " Пазете от деца и домашни любимци. Не оставяйте деца без надзор или близо до уреда. Уредът е предназначен само за възрастни.
- " Консултирайте се с вашия лекар, преди да започнете тренировъчна програма. Това е особено важно, ако имате някакви медицински състояния, подлагате се на лечение или имате високо кръвно налягане.
- " Редовно проверявайте всички винтове и гайки. Те трябва да са стегнати. Редовно проверявайте цялото устройство за повреда или износване. Не използвайте повредени или износени устройства.
- " Редовно проверявайте лентата за бягане за повреди или износване. Ако се появят остри ръбове, спрете да използвате лентата.
- " Поставете бягащата пътека само върху равна, суха и чиста повърхност. Поддържайте безопасно разстояние от поне 0,6 m от други предмети. Не използвайте продукта във влажна среда. Не поставяйте бягащата пътека върху груб килим, който може да блокира вентилацията .
- " Ако захранващият кабел е повреден, не го използвайте, а купете нов от оторизиран търговец.
- „Пазете от влага и вода.
- " Инсталирайте така, че устройството да не блокира достъпа до електрическия контакт.
- „Не използвайте аерозолни спрейове в стаята.
- " Не отстранявайте защитния капак, докато устройството работи. Ако е необходима поддръжка, устройството първо трябва да бъде изключено от източника на захранване.
- " Винаги носете подходящо спортно облекло. Избягвайте широки дрехи, които могат лесно да се закачат. Винаги носете спортни обувки с гумени подметки.
- " Не стартирайте бягащата пътека, докато стоите върху нея. След като включите бягащата пътека, може да има кратко забавяне, преди бягащата пътека да започне да се движи. Застанете върху пластмасовите странични опори, преди да стартирате бягащата пътека.
- „Не правете тренировка 40 минути след хранене.
- „Първо загрейте мускулите си с подходящи упражнения, за да намалите риска от крампи.
- " Не поставяйте чужди предмети.
- " Извършвайте поддръжка редовно и изключително според ръководството, за да удължите живота на продукта.
- " Не правете неотризирани модификации на устройството.
- " Тренирайте разумно и не увеличавайте, скорост, наклон или време твърде много. Ако това е първата ви тренировка , дръжте здраво ръкохватките, докато свикнете с оборудването.

" В случай на повреда или неизправност, незабавно спрете тренировката. Ако бягащата пътека внезапно промени скоростта рязко, издърпайте предпазния ключ и спрете тренировката.

" Включете устройството само след като е напълно и правилно сглобено. Капакът на двигателя също трябва да бъде затворен.

Използвайте само заземен безопасен електрически контакт. За по-голяма сигурност препоръчваме да използвате защита от пренапрежение.

" Когато уредът не се използва, той не трябва да се включва в контакта и предпазният ключ трябва да бъде изваден.

" Никак част от устройството не трябва да пречи на използването му.

„Не използвайте продукта на открито.

" Не излагайте устройството на пряка слънчева светлина.

" Не поставяйте бягащата пътека на място с висока влажност (близо до басейни, сауни и др.)

„Непрекъснатата работа не трябва да надвишава 2 часа.

" Когато бягащата пътека не се използва, извадете предпазния ключ, за да предотвратите неправилна употреба на машината.

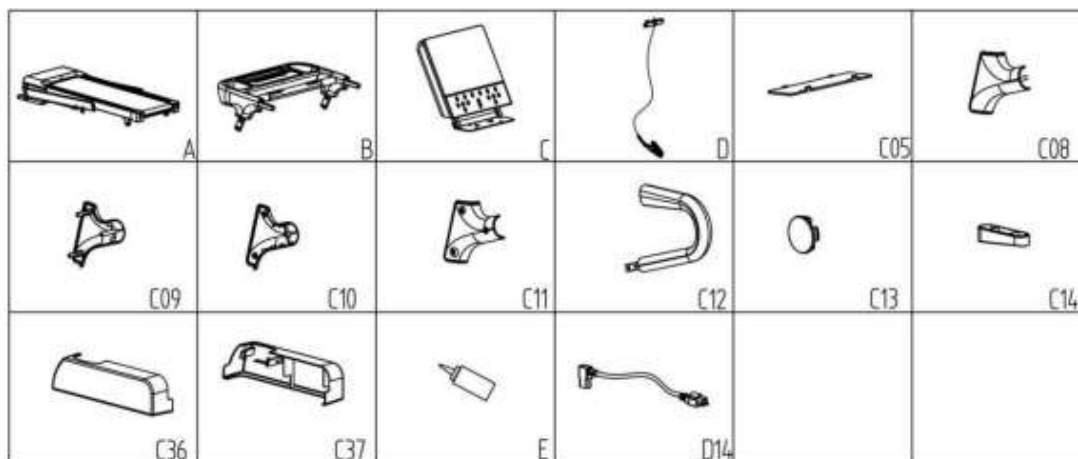
" Работна температура: 5–40 °C

" Товароносимост: 120 кг



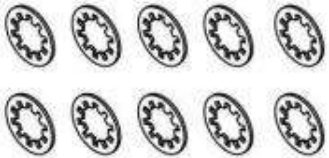
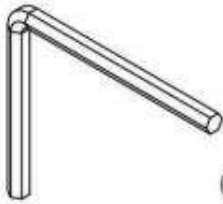


" Категория: НС за домашна употреба

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТ: Не използвайте сензорите за пулс на ръкохватката при скорости над 14 км/ч.

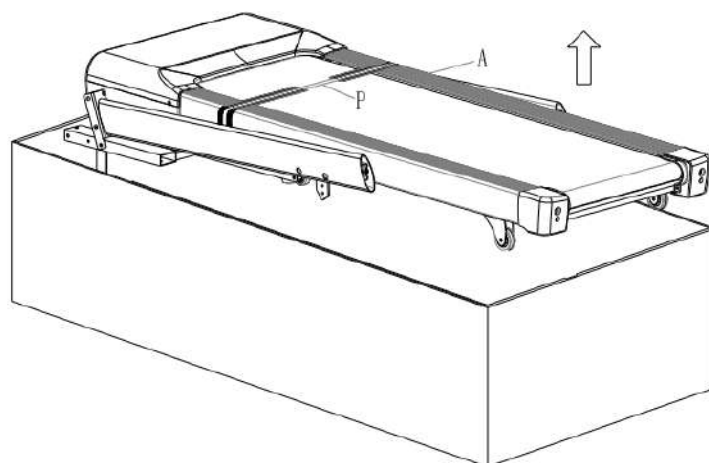
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системата за следене на пулса може да не е точна. Претренирането може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако почувствате гадене, незабавно спрете да тренирате!



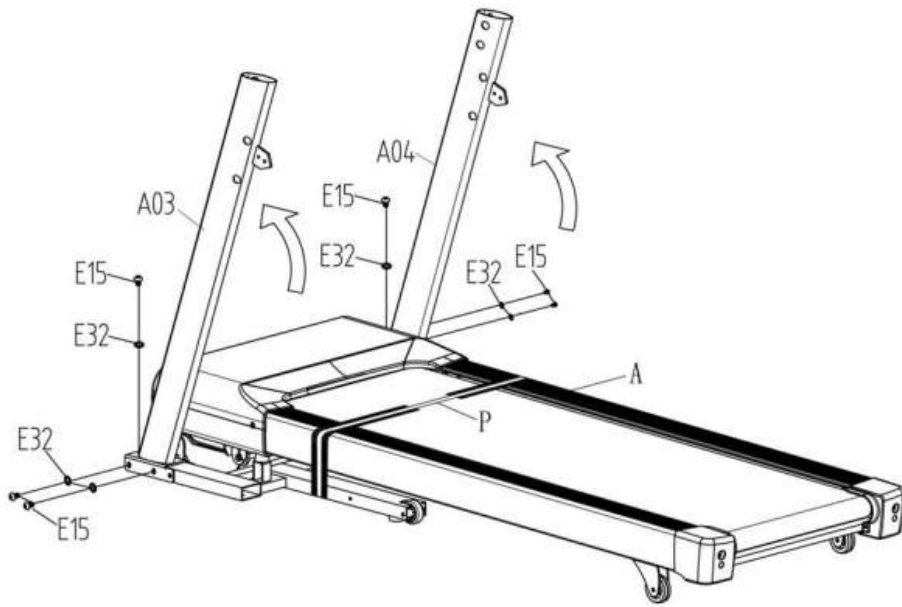
A Основна рамка	1	C11 Вътрешен капак на дясна колона	1
B Контролен панел	1	C12 Ръкохватка от пяна	2
C Конзола	1	C13 Капази на винтове	4
D Предпазен ключ	1	C14 Край на ръкохватката	2
C05 Капак на контролния панел	1	C36 Ляв долен капак	1
C08 Външен капак на лявата колона	1	C37 Долен десен капак	1
C09 Външен капак на дясна колона	1	E Силиконово масло	1
C10 Вътрешен капак на лявата колона	1	D14 Захранващ кабел	1

<p>E15 M8*15</p>  <p>(22X)</p>	<p>E24 ST4.2*15</p>  <p>(6X)</p>	<p>E32 ø8</p>  <p>(10X)</p>
<p>B07 S5</p>  <p>(1X)</p>	<p>B08 S=13 14 15</p>  <p>(1X)</p>	<p>B11 S6</p>  <p>(1X)</p>

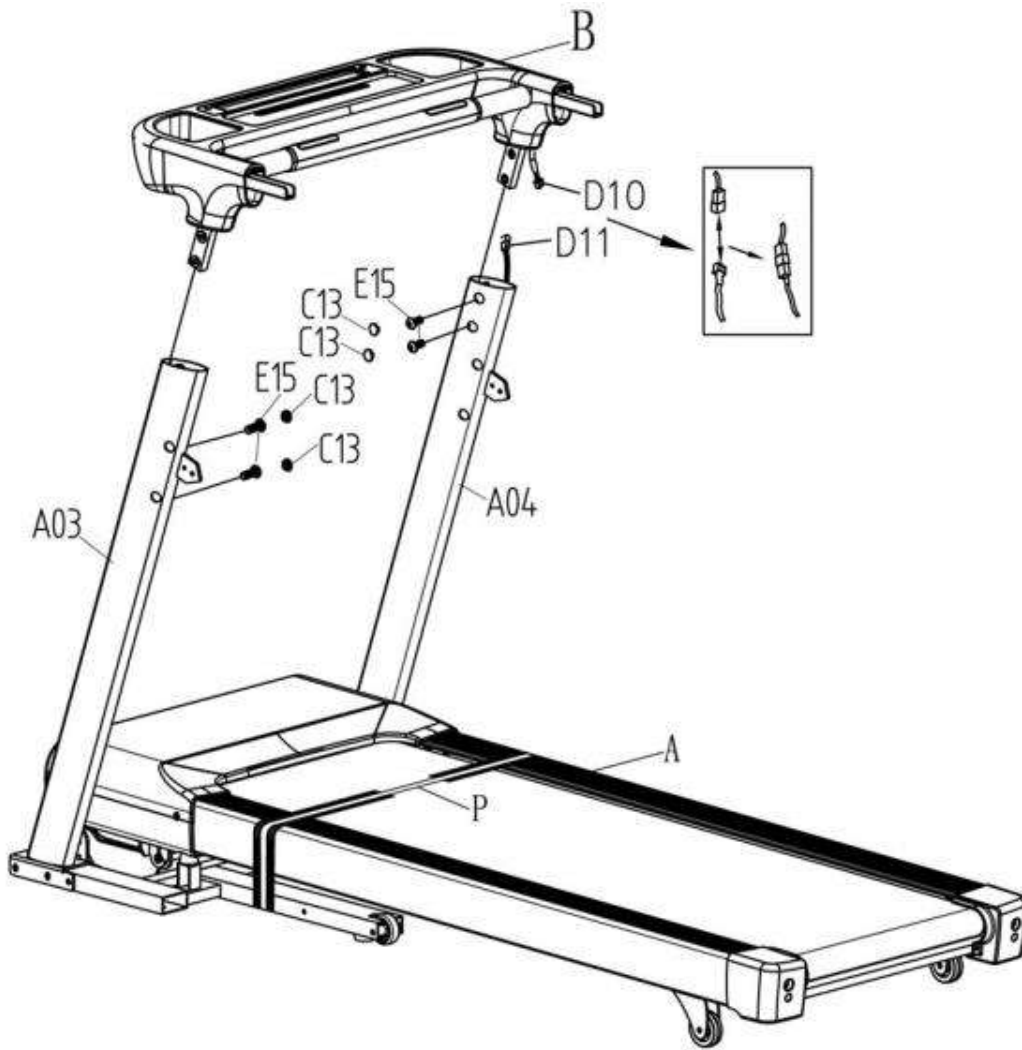
1



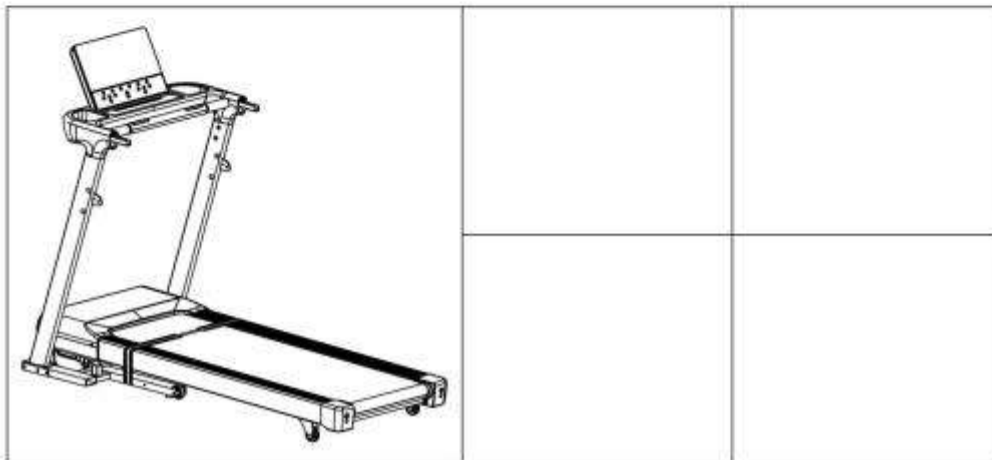
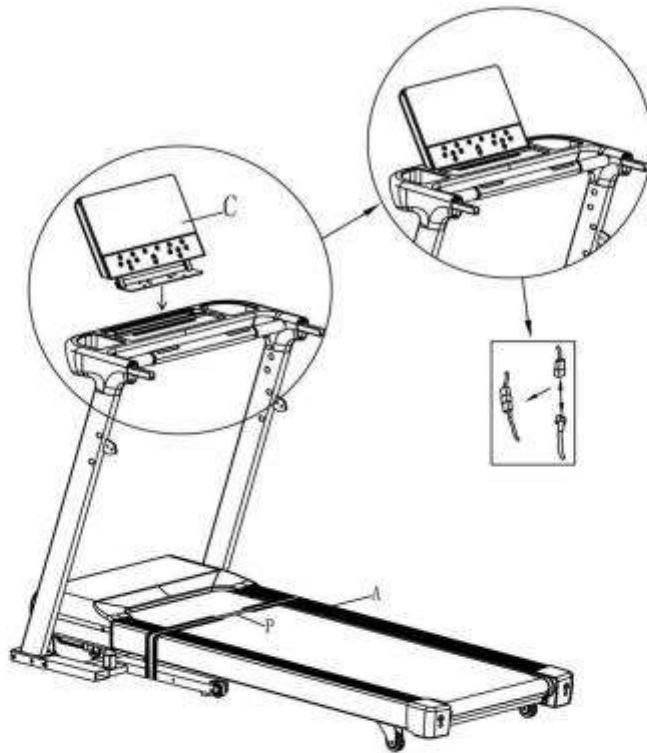
2
Г

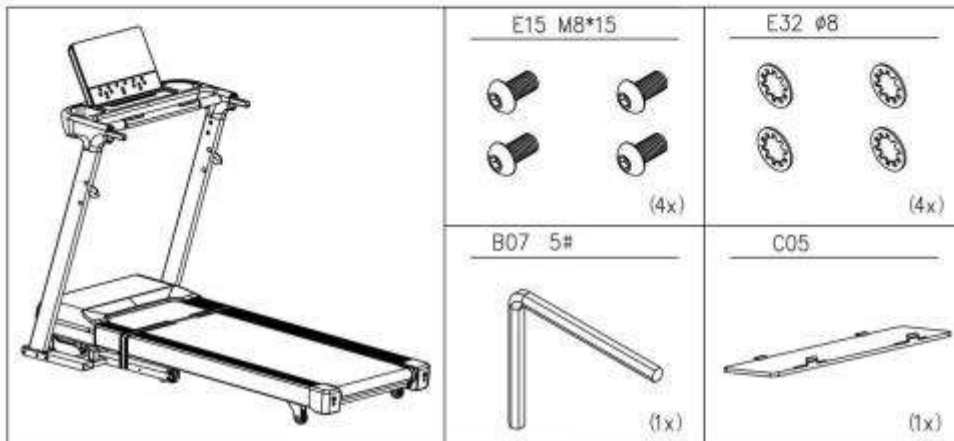
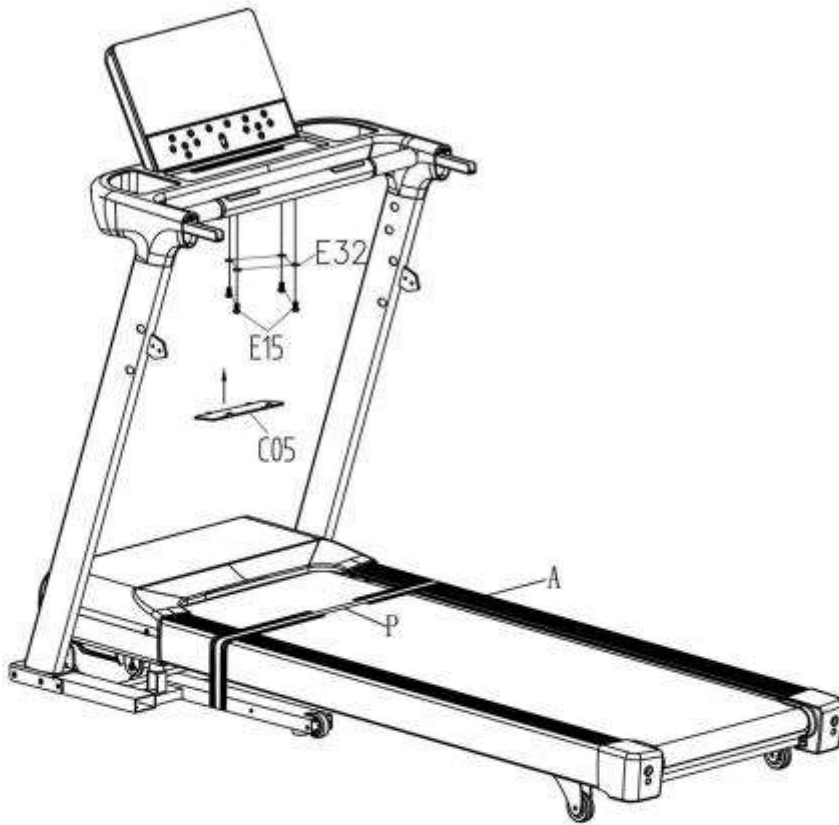


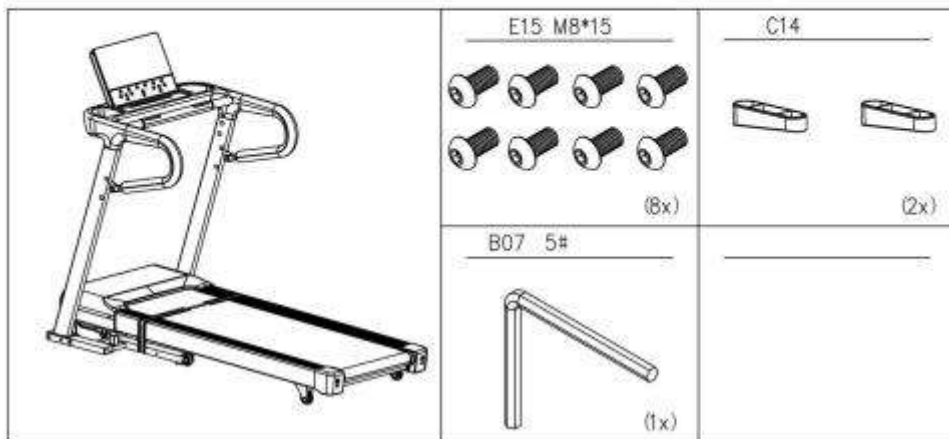
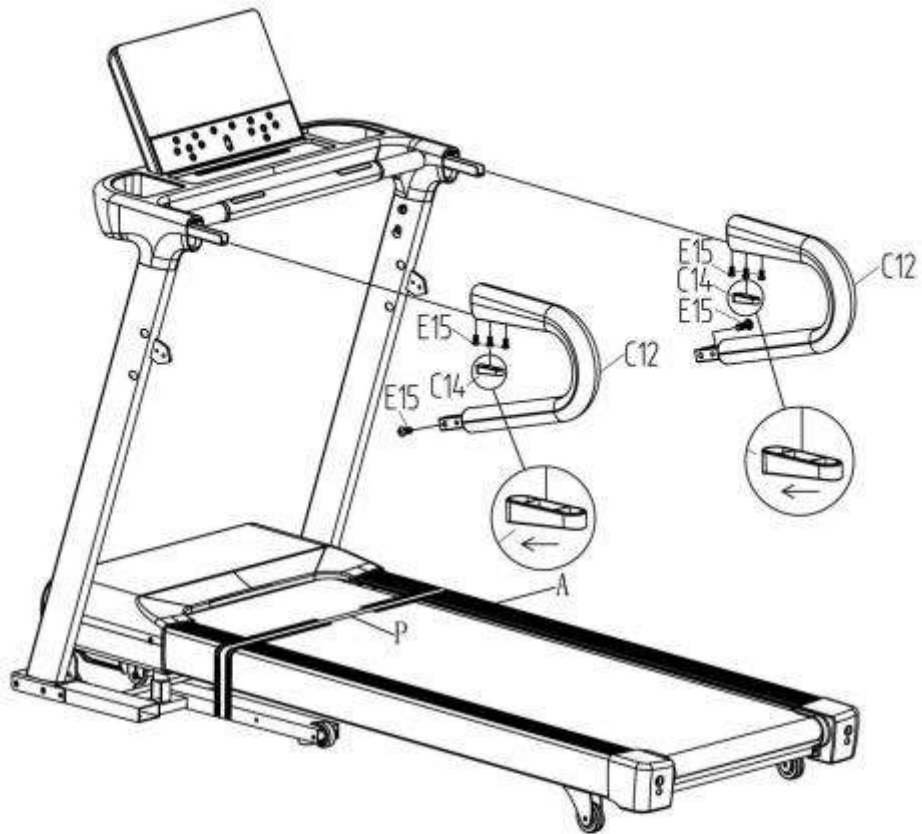
	<p>E15 M8*15</p> <p>(6x)</p>	<p>E32 ø8</p> <p>(6x)</p>
	<p>B07 5#</p> <p>(1x)</p>	

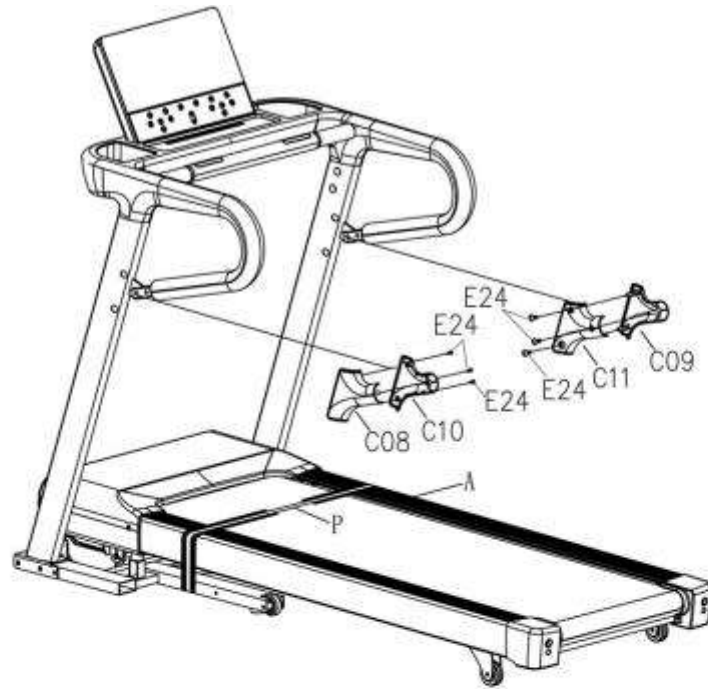


	<p>E15 M8*15</p> <p>(4x)</p>	<p>C13</p> <p>(4x)</p>
	<p>B07 5#</p> <p>(1x)</p>	

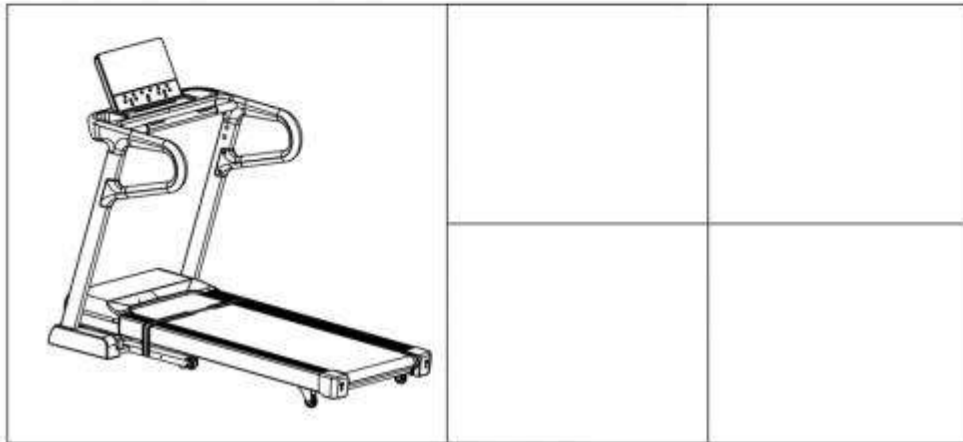
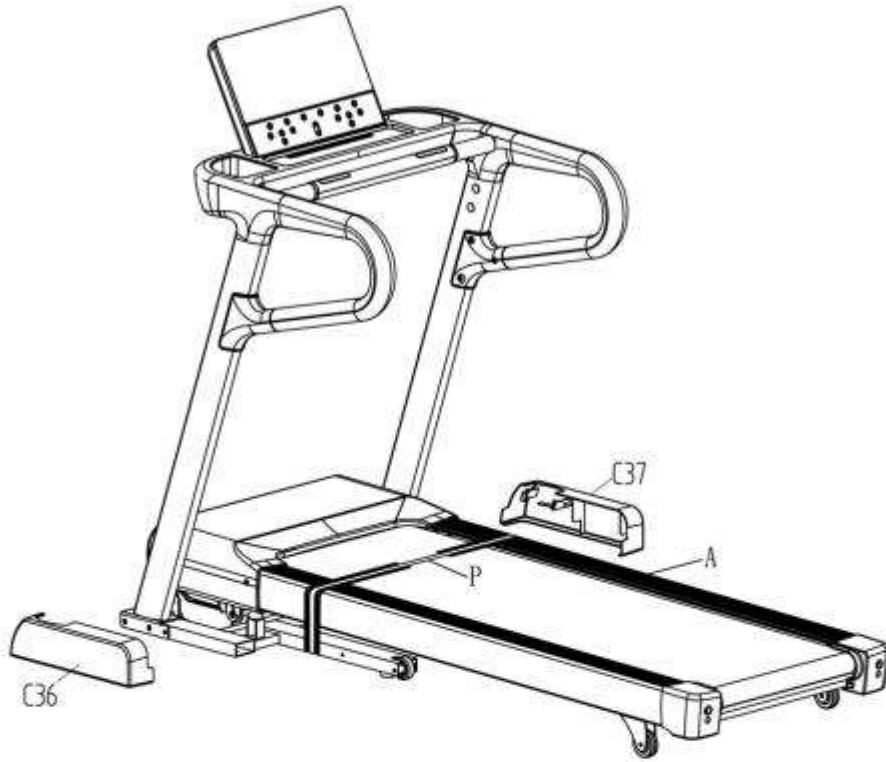


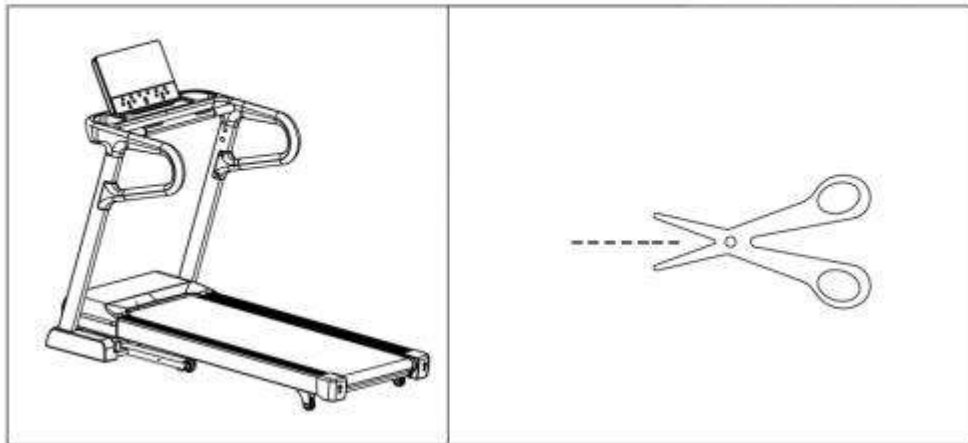


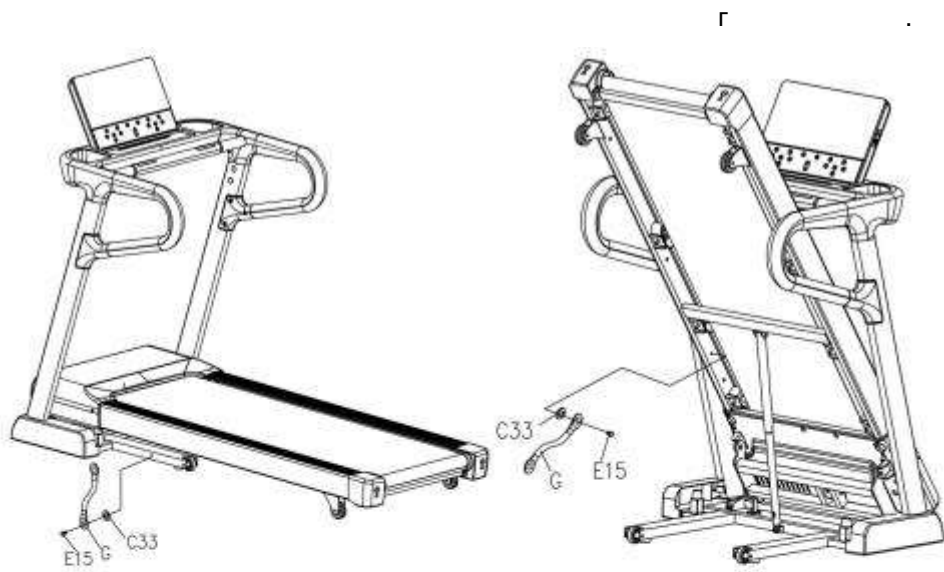




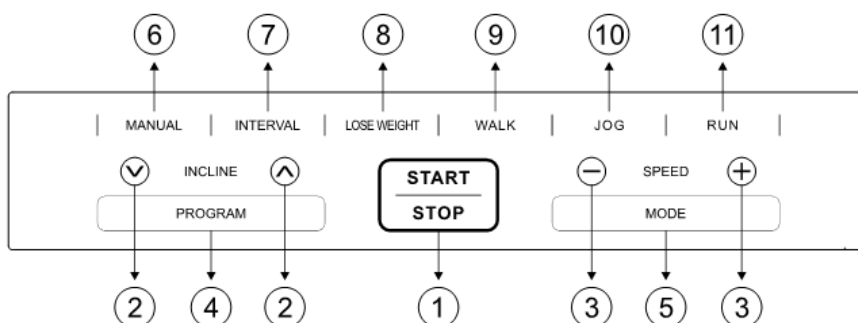
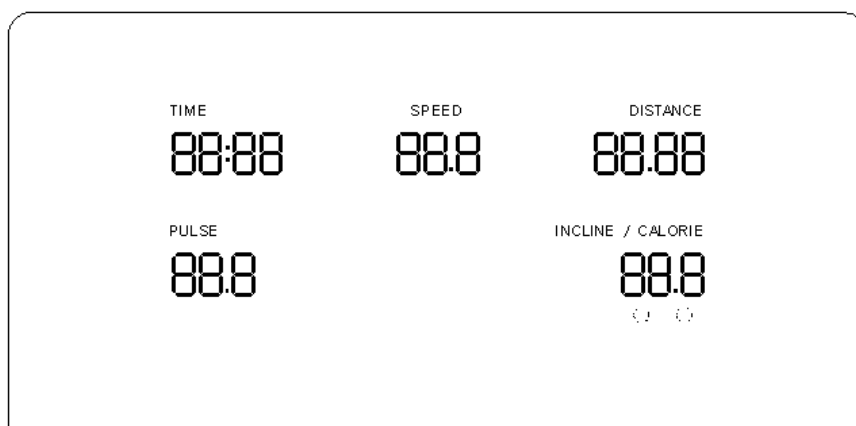
	E24 ST4.2*15 (6x)	
	B08 S=13 14 15 (1x)	





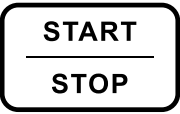



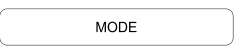


	<p>B07 5#</p> <p>(1x)</p>	



DISPLEJ

<p>TIME</p> <p>88:88</p>	<p>: 0 – 18</p> <p>: . 99:00 (:)</p>
<p>SPEED</p> <p>88.8</p>	<p>: 0,8 – 18,0 km/h</p>
<p>DISTANCE</p> <p>88.88</p>	<p>: 0,00 – 99,99</p> <p>: max. 99,99</p> <p>HRC – r y</p> <p>FAT – y</p>
<p>PULSE</p> <p>88.8</p>	<p>y</p> <p>: 50 – 200 y /min</p>
<p>INCLINE / CALORIE</p> <p>88.8</p>	<p>/</p> <p>5 y</p> <p>: 0,0 – 999 kal</p> <p>: max. 999 kal</p> <p>: 0 – 15</p>

1		y / r . , r ,
2	 INCLINE	ry 0 – 15 ry , y 0,5 y ry
3	 SPEED	ry : 0,8 – 18 km/h 0,1 km/h , y 0,5 y ry
4	 PROGRAM	r P1 – P12, HRC, FAT
5	 MODE	r (30:00), (1.00), (50.0). ry y
6	MANUAL	r P1 „30:00“. y SPEED, ry START.
7	INTERVAL	r P2. „30:00“. SPEED, START.
8	LOSE WEIGHT	r P3. „30:00“. SPEED, START.
9	WALK	r P4. „30:00“. SPEED, START.
10	JOG	r P5. „30:00“. SPEED, START.
11	RUN	r r P6. „30:00“. SPEED, START.

г
 START 3- у , у у г
 г 0,8 km/h.
 гу (SPEED/INCLINE).

START. г 0,8 km/h.
 гу , у .
 (SPEED/INCLINE).

MODE, у г
 SPEED INCLINE, г

Показанието TIME е „30:00“. Диапазон на настройка 5:00 – 99:00. Можете да регулирате стойността на настройката с помощта на бутоните SPEED и INCLINE. След като програмата за обратно броене е стартирана, използвайте бутоните SPEED и INCLINE, за да регулирате скоростта и наклона.

Показанието DISTANCE е „1.00“. Диапазон на настройка 0,50 – 99,90. Можете да регулирате стойността на настройката с помощта на бутоните SPEED и INCLINE. След като програмата за обратно броене е стартирана, използвайте бутоните SPEED и INCLINE, за да регулирате скоростта и наклона.

(CALORIE) „50,0“. 10,0 – 999. гу
 у SPEED INCLINE. у SPEED
 INCLINE гу

След като зададете програмата за обратно броене, натиснете START. Натискането на START ще започне 3-секундно обратно броене, ще прозвучи звуков сигнал и след това бягщата пътека ще се движи със скорост от 0,8 km/h. Можете да регулирате скоростта и наклона, като натиснете съответните бутони (SPEED/INCLINE).

Чрез натискане на PROGRAMS можете да изберете предварително зададените програми, изброени в таблицата по-долу. Показанието за време е „30:00“. Можете да регулирате стойността на настройката с помощта на бутоните SPEED и INCLINE. Натиснете START, за да стартирате програмата. Програмата е разделена на 16 (дължината на един сегмент е зададеното време/16. Когато програмата премине към следващия, се чува звуков сигнал. По време на програмата можете да регулирате скоростта и наклона по всяко време, като използвате подходящи бутони. Можете да натиснете STOP по всяко време, за да спрете програмата.

PROGRAM \ SEGMENT		/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2		5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
		2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2

P3		5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
		2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P4		5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
		2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P5		5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
		2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P6		5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
		2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	4	2	2	2
P7		5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
		0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8		5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
		0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9		5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
		0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10		5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
		0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11		5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
		0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12		5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
		0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

Използвайте бутона PROGRAM, за да изберете програмата FAT, която ще се покаже на дисплея за DISTANCE. Можете да регулирате стойностите с помощта на бутона SPEED. Използвайте MODE, за да потвърдите стойността.

Трябва да зададете данните по-долу:

F1 пол (01 мъжки, 02 женски)

F2 възраст (25 стойност по подразбиране, диапазон на настройка 10 – 99)

F3 височина (170 първоначална стойност, диапазон на регулиране 100 – 200 cm)

Тегло F4 (оригинална стойност 70, диапазон на настройка 20 – 150 kg)

F5 резултат

≤19	
= (20-25)	
= (26-29)	г
≥30	

HRC

Програмата определя интензивността на тренировката, като засича текущата сърдечна честота, така че потребителят да е в рамките на зададената целева стойност.

Věk	Puls za minutu			Věk	Puls za minutu			Věk	Puls za minutu		
	H	Původní	L		H	Původní	L		H	Původní	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

H – -

L – -

Натиснете бутона PROG, за да изберете HRC, HRC ще се покаже на дисплея DISTANCE. Можете да регулирате стойностите на настройката с помощта на бутоните SPEED и INCLINE. Натиснете MODE, задайте възрастта.

Първоначалната възрастова стойност е 30. След това програмата препоръчва подходящ пулс според таблицата в диапазона 84 – 195. След това задайте максималната скорост, първоначалната стойност е 10 км/ч, диапазонът на настройка е 3,0 - 18,0 км/ч. След това задайте продължителност , стойността по подразбиране е 10:00, диапазонът на настройка е 10:00 - 99:00.

След като зададете всички стойности, натиснете START, за да стартирате програмата. Можете да регулирате скоростта и наклона според съответните бутони.

Програмата ще регулира скоростта според сърдечния ви ритъм и след като достигне максимално зададената стойност, ще започне да регулира наклона. Ако сърдечната честота не бъде открита в продължение на 20 секунди, програмата ще спре.

В случай на опасност предпазният ключ може да бъде издърпан, за да спре незабавно работата на колана. След като извадите ключа, на дисплея ще се покаже "---" и ще прозвучи звуков сигнал. За рестартиране на бягащата пътека е необходимо да поставите предпазния ключ.

USB PORT

USB

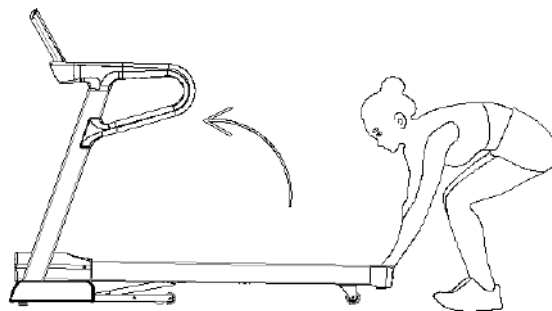
ф .

MP3

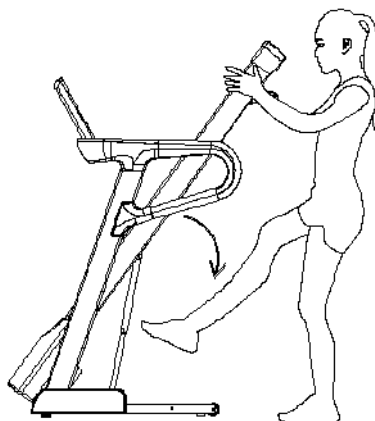
MP3 у

у .

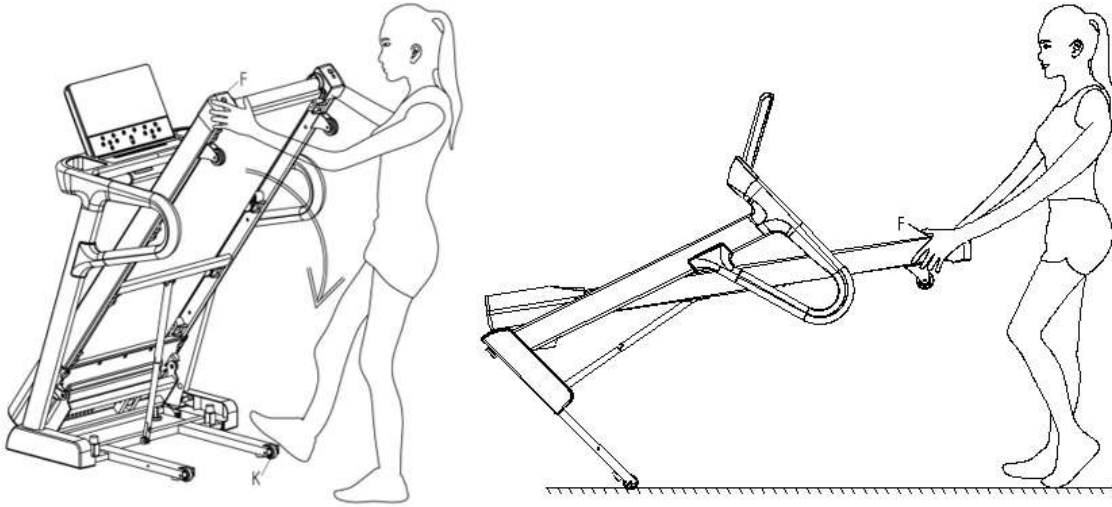
у у



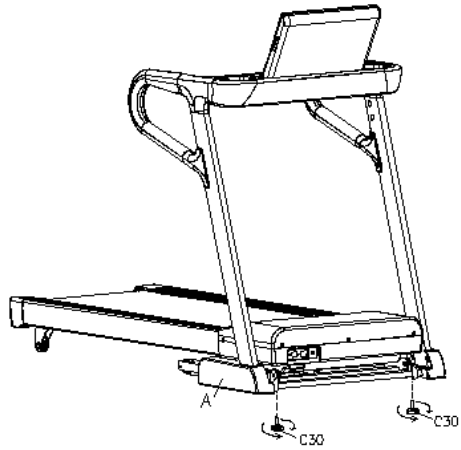
у .



Г Г



Г



У



<p>г : .</p> <p>Методи за ремонт:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Първо проверете дали предпазителят е задействан, ако е така, натиснете го. 2. Проверете захранващия кабел на главния превключвател, предпазителя от претоварване и контролера, за да осигурите добра връзка. 3. Проверете дали захранващият кабел от дисплея към контролера е свързан. Отстранете колоната и проверете всяка секция от окабеляването от дисплея до контролера, за да се уверите, че кабелите са свързани. Ако кабелите са свързани неправилно, свържете ги, ако са повредени, сменете ги. 	<p>E01/E13</p> <p>Грешка Описание на грешката: След свързване на захранването електронният дисплей ще покаже "E01"-----комуникационна грешка (контролерът не е получил сигнала на дисплея); дисплеят показва "E13"-----комуникационна грешка (дисплеят не получава сигнала на контролера) Методи за ремонт:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комуникацията между дисплея и контролера е блокирана. Проверете всяка част от връзката между дисплея и кабелите на контролера, за да се уверите, че кабелите са свързани правилно. Ако кабелите са свързани неправилно, свържете ги, ако са повредени, сменете ги. 2. Сменете повредения дисплей. 3. Повреда на сигналната линия на контролера, сменете контролера.
<p>E02</p> <p>Грешка Описание на грешката: Защита от пренапрежение или аномалия на двигателя се показва на дисплея след стартиране. Методи за ремонт:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проверете дали окабеляването на двигателя е свързано правилно, свържете отново, ако не работи, сменете двигателя. 2. Проверете дали контролерът е повреден или е късо съединение, ако е така, сменете контролера. 3. Проверете дали захранващото напрежение е по-малко от 50% от нормалното напрежение, моля, използвайте правилната спецификация за напрежение, за да тествате отново. 	<p>E03</p> <p>Грешка Описание на повреда: След стартиране на дисплея ще се покаже "E03"-----липсва сензорен сигнал Методи за ремонт:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ако "E03" се показва за 5-8 секунди след стартиране на двигателя, сигналът на сензора за скорост не се открива. Проверете дали щепселът на сензора е включен или дали магнитният сензор е счупен или повреден, включете го или сменете магнитния сензор. 2. Сигналната линия на сензора на долния контролер е повреден , сменете контролера.
<p>E04</p> <p>Показва "E04" - детект за наклон или автоматичният тест е неуспешен след стартиране (няма функция за наклон, няма грешка) Методи за ремонт:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проверете дали сигналният кабел на двигателя за наклон е свързан правилно, след това изключете и свържете отново конектора. 2. Проверете дали АС кабелът на двигателя за наклон е свързан правилно. 3. Проверете дали кабелът е повреден или скъсан, сменете кабела или двигателя 4. Сменете контролера. 5. Проверете контролния блок. 	<p>E05</p> <p>След стартиране на дисплея ще се покаже "E05" - свръхтокова защита.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Възможна причина е твърде голяма стойност на тока поради превишаване на номиналния товар. 2. Определена част от бягащата пътека е заседнала, моторът не може да се върти, товарът е твърде голям, токът е твърде голям. 3. Проверете за необичайни шумове или миризми на изгорялото двигателя работи. Сменете двигателя. 4. Проверете дали има миризма на изгоряло от контролер, ако е така, сменете контролера.

<p>E06</p> <p>Грешка Описание на грешката: Ако дисплеят показва „E06“ след стартиране, това обикновено означава, че веригата на двигателя е прекъсната Методи за ремонт: 1. Свържете отново двигателя. 2. Прекъсната вътрешна верига на двигателя, сменете двигателя. 3. г работи без товар, токът е твърде нисък</p>	<p>E08</p> <p>Грешка Описание на повреда: Дисплеят показва "E08" след стартиране - 24C02 памет грешка (с драйвер 24C02) Методи за ремонт: 1. IC паметта не е поставена на място, поставете в леглото на IC и обърнете внимание на позицията на PIN1. 2. IC паметта е повредена или съответната веригата е дефектна, сменете IC паметта или сменете контролера.</p>
<p>E10</p> <p>Грешка Описание на грешката: Ако след стартиране на дисплея се появи „E10“, това обикновено означава незабавно късо съединение на двигателя. Методи за ремонт: 1. Въртящият момент на двигателя е твърде висок, регулирайте потенциометъра на въртящия момент в подходящата позиция. 2. Вътрешно късо съединение на двигателя, сменете двигателя. 3. Зъбното колело е блокирало, регулирайте зъбното колело или добавете смазочно масло.</p>	

Съхранявайте колана на сухо и сенчесто място. Пазете от прах. Изключвайте винаги от контакта. Животът и безопасността на устройството могат да бъдат гарантирани само ако редовно проверявате продукта за повреди или износване. Никога не отстранявайте защитните капаци. Коланът е предназначен само за употреба на закрито, не използвайте във влажни помещения. Редовно проверявайте затягането на всички винтове и гайки.

г , у г .
г г .

" Преди всяка употреба се уверете, че няма предмети наоколо, които пречат на потребителя да се движи свободно.

" Преди всяка употреба проверете дали лентата за бягане е добре позиционирана или износена.

„След всяка употреба забърсвайте влагата.

" Почистете дисплея на конзолата с влажна, мека памучна кърпа. Избягвайте използването на прекомерни количества вода.

" Почистете пластмасовия капак.

" Почистете ръкохватките и дисплея.

" Проверете дали работната повърхност е добре закрепена и проверете за износване.

" Проверете всички болтове и гайки за износване и правилно затягане.

• Смажете всички метални краища със защита от корозия.

• Проверете нивото на AA батерията в конзолата, сменете я, ако е необходимо.

• Почистете работната повърхност.

Не препоръчваме извършването на модификации/корекции.

Използването на каквито и да е средства, различни от почистващ препарат или силиконово олио, може да намали живота на продукта.

Моля, консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Той да ви препоръча честотата, интензивността и продължителността на упражнението въз основа на вашата възраст и здравословно състояние. Ако болка или стягане в гърдите, неравномерен пулс, задух, световъртеж или друг дискомфорт – моля, спрете незабавно! Ако използвате бягащата пътека често, можете да изберете нормална скорост на ходене или скорост на джогинг. Ако нямате опит или не сте сигурни коя е най-добрата начална скорост за вас, вижте данните по-долу:

1 - 3.0 km/h - ф гу

3.0 - 4.5 km/h ф

4.5 - 6.0 km/h ,

6.0 - 7.5 km/h

7.5 - 9.0 km /h г г

9.0 - 12.0 km/h г

12.0 - 14.5 km/h г

14.5 km/h ф г

:

• 6 / - .

• г 8 / - .

PŘED ZAHÁJENÍM CVIČENÍ

PŘÍPRAVA

Prosím, konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem ještě před cvičením, zvláště pokud spadáte do věkové kategorie nad 45 let nebo pokud máte zdravotní problémy.

Dříve než se na pás postavíte, vyzkoušejte si, jak se stroj ovládá. Především se správně naučte stroj spouštět a zastavovat. Věnujte pozornost také ovládání rychlosti. Vše opakujte, dokud si na ovládání nezvyknete.

CVIČENÍ

Nejprve se naučte stroj ovládat. Dobře si zapamatujte, jak pás rozjet, zastavit a jak usměrnit rychlost. Jakmile si na ovládání zvyknete, zkuste na pásu ujít 1 km stabilní rychlostí a pokuste se vylepšit čas. Mělo by Vám to zabrat cca 15 – 25 minut. Poté zkuste ujít 1 km při rychlosti 4,8 km/h (doba trvání cca 12 minut). Cvičení několikrát opakujte. Poté si můžete zvýšit rychlost a úhel stoupání na dobu 30 minut. Tento postup Vám zaručí kvalitní cvičení. Nepospíchejte. Pamatujte, že cvičením si zlepšujete zdraví a že by pro Vás mělo být zábavou.

FREKVENCE

Optimální frekvence cvičení je 3 – 5krát týdně po 15 – 60 minutách. Doporučujeme si nejprve udělat harmonogram a toho se držet. Nedoporučuje se zvyšovat stoupání během počáteční fáze cvičení. Zvyšování sklonu použijte teprve tehdy, až budete chtít zvýšit intenzitu tréninku.

PŘÍPRAVA A SPALOVÁNÍ KALORIÍ

Chcete-li ušetřit čas, je nejlepší cvičit 15 – 20 minut. Zahřívací fáze by měla trvat kolem 2 minut za rychlosti 4,8 km/h. Poté by mělo dojít ke zvýšení rychlosti na 5,3 a následně 5,8 km/h, vždy po dvou minutách. Poté vždy co 2 minuty přidávejte 0,3 km/h, dokud se Vám nezrychlí dech. Pozor, dýchání nesmí být obtížné. Pokračujte v běhu uvedenou rychlostí. Pokud zaznamenáte problémy s dechem, snižte rychlost na 0,3 km/h. Nakonec si ponechte 4 minuty na pozvolné zmírnění rychlosti. Pokud by se Vám zvyšování náročnosti pomocí rychlosti zdálo nedostatečné, můžete zvýšit náročnost úpravou sklonu. Pozvolné zvyšování úhlu sklonu může významně ovlivnit náročnost cviků.

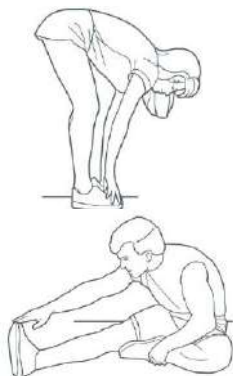
METODA SPALOVÁNÍ KALORIÍ - Toto cvičení napomáhá rychlejšímu pálení kalorií. Nejdříve cvičte po dobu 5 minut při rychlosti 4 – 4,8 km/hod a poté co 2 minuty vždy o 0,3 km/hod zrychlujte. Pokuste se vytrvat po dobu 45 minut. Pro zvýšení intenzity se můžete pokusit vydržet cvičit zhruba hodinu. Během cvičení můžete sledovat televizi. Jakmile začne reklama, přidejte 0,3 km/h a až skončí, vraťte se na původní rychlost. Během reklam tedy dojde k větší spotřebě kalorií. Ke konci cvičení 4 minuty zpomalujte.

ODĚV

Pro cvičení zvolte pár dobrých bot neomezujících pohyb. Během cvičení nic nepokládejte na běžící pás nebo do mezer zařízení. Zabráňte tak případnému opotřebení a poškození zařízení. Oblékejte se pohodlně.

ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Před cvičením je dobré vykonat zahřívací cviky. Zahřáté svalstvo je pružnější. Věnujte procvičení 5 – 10 minut. Základní zahřívací cviky naleznete v tabulce.



Předklon

Mírně prohněte kolena a předkloňte se. Povolte záda a ramena. Snažte se dosáhnout na prsty u nohou. Vydržte 10 – 15 vteřin a třikrát opakujte.

Protážení steh

Posadte se na rovnou podlahu. Jednu nohu narovnejte a druhou přikrčte a přitáhněte k té první. Snažte se dosáhnout na prsty natažené nohy. Vydržte 10 – 15 vteřin. Poté se uvolněte.



Опакуйте u обoу нoхoу тrикрaт.

Protážení lýtek a Achillových šlach

Opřete se rukama o zeď nebo o strom a jednu nohu natáhněte dozadu. Nohu zachovejte napnutou a patu držte pevně na zemi. Tlačte na zeď nebo na strom. Vydržte v této poloze 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát u každé nohy.

Protážení čtyřhlavého stehenního svalu

Pravou rukou se chytněte zdi nebo stolu, abyste udrželi rovnováhu. Poté natáhněte levou ruku dozadu, chytněte se za kotník a tlačte nohu směrem k hýždím. Pokračujte, dokud neucítíte napětí ve stehenních svalech. Vydržte 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát u obou nohou.

Protážení krejčovského svalu

Posadte se tak, abyste měli podrážky naproti sobě a kolena aby směřovala ven. Chodidla tlačte ve směru třísel. Vydržte 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát.

Съхранявайте бягащата пътека в чиста и суха среда. Уверете се, че превключвателят на захранването е изключен и бягащата пътека не е включена в контакта.

" Това устройство отговаря на стандартните разпоредби за безопасност и е подходящо за домашна употреба. Всяка друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителя. Ние не носим отговорност за щети, причинени от неправилна употреба на бягащата пътека.

" Преди да започнете тренировка на бягаща пътека, консултирайте се с вашия лекар. Лекарят трябва да прецени дали сте физически годни да използвате машината и какво усилие можете да издържите. Неправилното упражнение или превключване на тялото може да навреди на здравето ви.

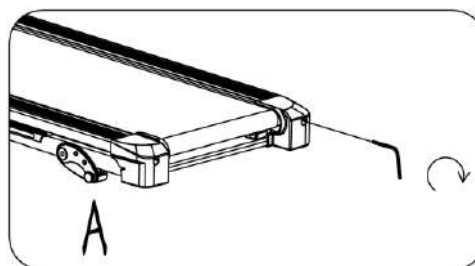
" Моля, прочетете внимателно следните съвети и инструкции за упражнения. Ако почувствате болка, гадене, задух или други здравословни проблеми по време на тренировка, незабавно спрете тренировката. Ако болката продължава, незабавно посетете лекар.

" Тази бягаща пътека не е подходяща за професионална употреба. Също така не може да се използва за медицински цели.

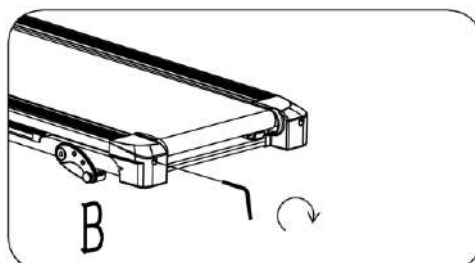
" Сензорът за сърдечен ритъм не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за вашия среден сърдечен ритъм и всеки предложен сърдечен ритъм не е медицински обвързващ. Измерените данни може да не са винаги точни поради неконтролируеми човешки фактори и фактори на околната среда.

Поставете бягащата пътека върху равна повърхност и настройте скоростта на 6-8 км/ч, за да видите дали се отклонява.

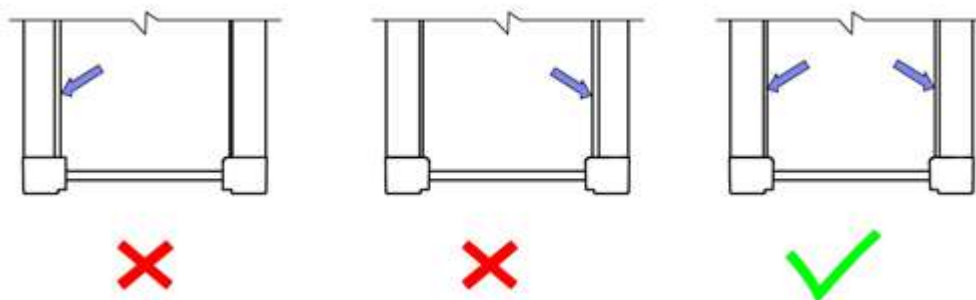
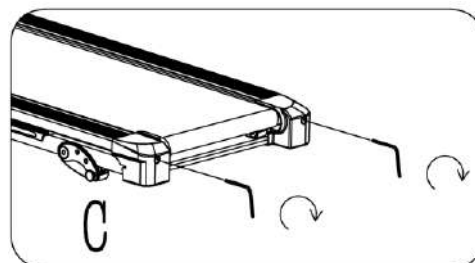
Ако лентата се отклонява надясно, завъртете десния регулиращ винт $\frac{1}{4}$ оборот по часовниковата стрелка и левия регулиращ винт $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете процедурата, докато се центрира. Следвайте инструкциите на фигура А.



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



Лентата на бягащата пътека ще се разхлаби с времето. За да затегнете отново, завъртете двата винта на пълен оборот. Проверете напрежението на ремъка. Повторете тази процедура, докато лентата се затегне правилно. Внимавайте да затегнете двата винта еднакво. Следвайте фигура С.



Преди първа употреба проверете смазването на ремъка, нанесете смазка, ако е необходимо. Смазването на лентата на бягащата пътека и платформата за бягане е от ключово значение, тъй като триенето значително влияе върху цялостната продължителност на живота и работоспособността на устройството. Затова препоръчваме да не пренебрегвате редовното нанасяне на лубрикант.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Винаги изключвайте уреда от електрическата мрежа преди почистване, смазване или поддръжка.

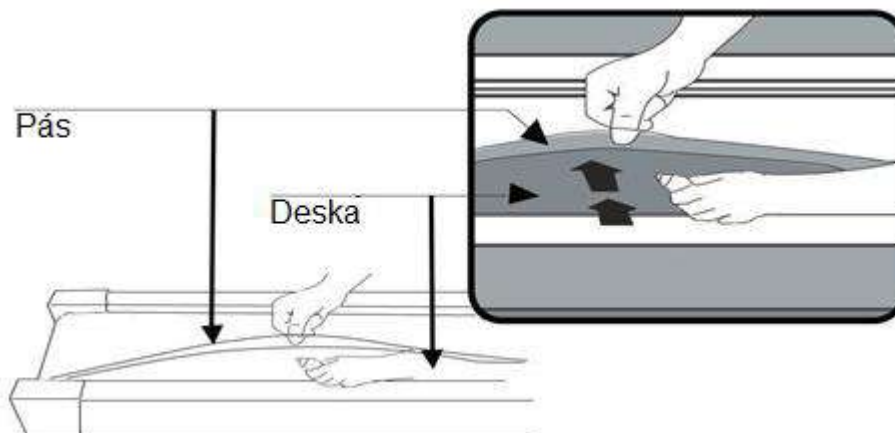
Препоръчителна честота на смазване:

Потребител (по-малко от 3 часа на седмица)	На всеки 6 месеца
Потребител (3 – 5 часа на седмица)	На всеки 3 месеца
Потребител (повече от 5 часа на седмица)	На всеки 2 месеца

:

Повдигнете лентата от едната страна и нанесете лубрикант, след което го разнесете върху цялата област с кърпа. Нанесете и от другата страна.

Всички движещи се части трябва да се движат свободно и тихо. Ненормалното движение може да навреди на безопасността на продукта. Проверявайте и затягайте редовно всички винтове. Правилната и редовна поддръжка удължава живота на бягащата пътека.

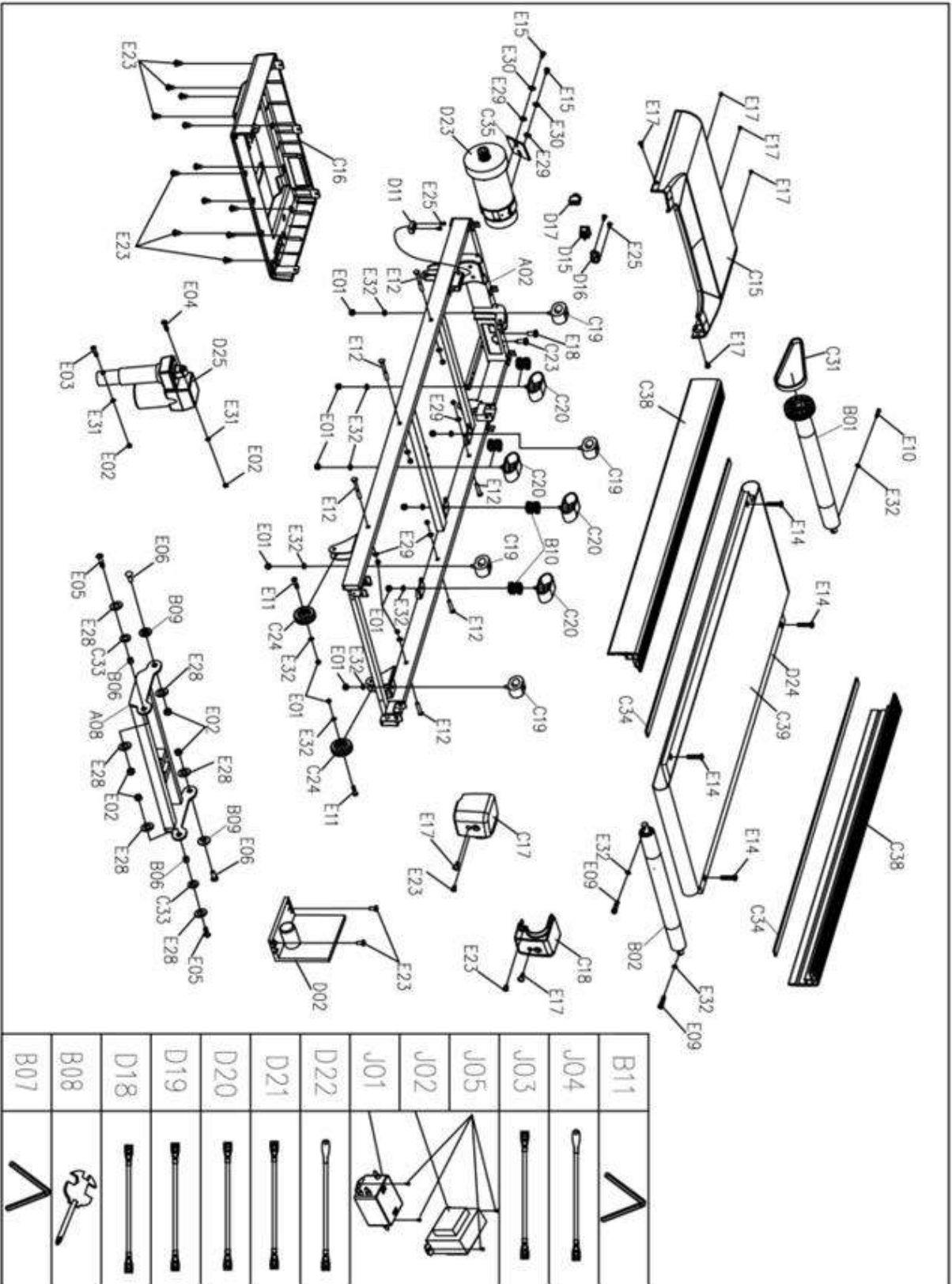


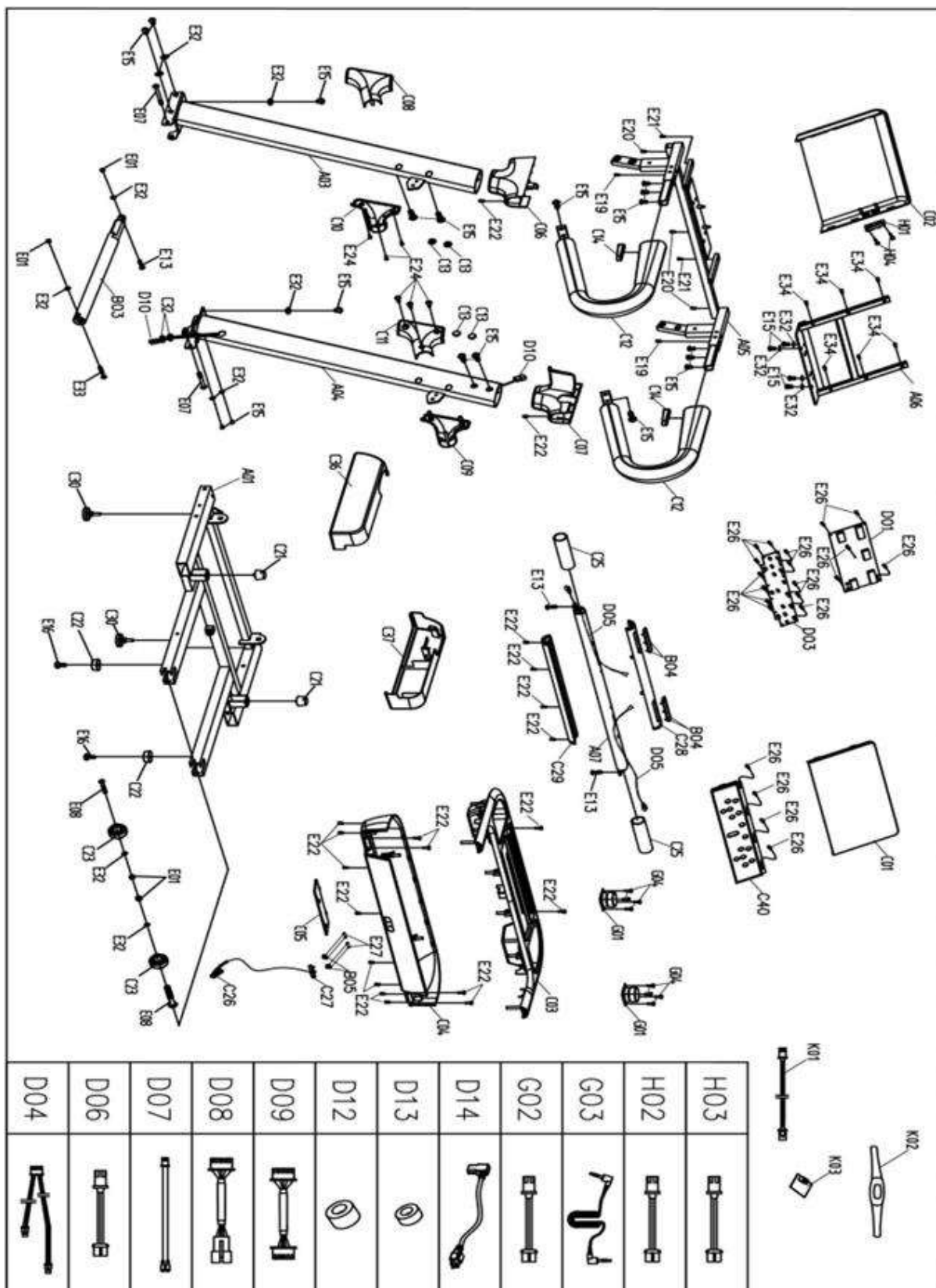
SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn	Název	Specifikace	Ks	Ozn	Název	Specifikace	Ks
A01	Rám základny		1	B11	#6 klíč		
A02	Hlavní rám		1	C01	Horní kryt LED displeje		1
A03	Levý sloupek		1	C02	Spodní kryt panelu		1
A04	Pravý sloupek		1	C03	Horní kryt panelu		1
A05	Rám konzole		1	C04	Spodní kryt panelu		1
A06	Rám ovládacího panelu		1	C05	Prostřední a spodní kryt panelu		1
A07	Rám madel		1	C06	Levý kryt displeje		1
A08	Sestava zvedacího rámu		1	C07	Pravý kryt displeje		1
B01	Přední válec	Φ50*t3.0*562	1	C08	Levý vnější kryt sloupku		1
B02	Zadní válec	Φ46*t3.0*560	1	C09	Pravý vnější kryt sloupku		1
B03	Píst		1	C10	Levý vnitřní kryt sloupku		1
B04	Destička pulsu		4	C11	Pravý vnitřní kryt sloupku		1
B05	Pružina bezpečnostního zámku		2	C12	Pěnové madlo		2
B06	Objímka		2	C13	Krytka šroubu		4

B07	Klíč 5#		1	C14	Krytka madel		2
B08	Křížový šroubovák		1	C15	Horní kryt motoru		1
B09	Objímka		2	C16	Spodní kryt motoru		1
B10	Pružina 1		4	C17	Levý zadní kryt		1
C18	Pravý zadní kryt		1	C40	Základní deska tlačítek		1
C19	Tlumící podložka		4	D01	Displej		1
C20	Tlumící podložka		4	D02	Základní deska		1
C21	Tlumící podložka		2	D03	Základní deska tlačítek		1
C22	Nožička		2	D04	Horní kabel detektoru pulsu		1
C23	Transportní kolečka		2	D05	Spodní kabel detektoru pulsu		2
C24	Nastavitelný válec		2	D06	Horní kabel bezpečnostního vypínače		1
C25	Pěnová madla		2	D07	Spodní kabel bezpečnostního vypínače		1
C26	Bezpečnostní spona		1	D08	Horní kabel displeje		1
C27	Bezpečnostní zámek		1	D09	Prostřední kabel displeje 1		1
C28	Horní kryt destiček pulsu		1	D10	Spodní kabel displeje		1
C29	Spodní kryt destiček pulsu		1	D11	Senzor magnetu		1
C30	Nastavitelné nožičky		2	D12	Magnetický kroužek		1
C31	Řemenovka		1	D13	Jádro		1
C32	Kruhová zástrčka kabelu		2	D14	Napájecí kabel		1
C33	Plastová těsnění		2	D15	Vypínač		1
C34	EVA podložka	1190*20*2.0	2	D16	Zásuvka		1
C35	EVA podložka	80*64*3.0	1	D17	Ochrana proti přetížení		1
C36	Levý spodní kryt		1	D18	AC samostatný kabel	Délka 200, modrý	1
C37	Pravý boční kryt		1	D19	AC samostatný kabel	Délka 200, hnědý	2
C38	Bočnice		2	D20	AC samostatný kabel	Délka 350, hnědý	1

C39	Běžecový pás		1				
D21	AC samostatný kabel	Délka 350, modrý	1	E13	Imbusový šroub	M8*30	3
D22	Uzemňovací kabel	Žluto zelená	1	E14	Imbusový šroub	M8*25	4
D23	DC motor		1	E15	Imbusový šroub	M8*15,	24
D24	Běžecová deska		1	E16	Křížový šroub	M5*16	2
D25	Motor náklonu		1	E17	Křížový šroub	M5*12	7
E01	Matice	M8	20	E18	Křížový šroub	M5*8	1
E02	Matice	M10	6	E19	Křížový šroub	ST4.2*30	2
E03	Imbusový šroub	M10*90,	1	E20	Křížový šroub	ST4.2*25	3
E04	Imbusový šroub	M10*45	1	E21	Křížový šroub	ST4.2*20	2
E05	Imbusový šroub	M10*30	2	E22	Křížový šroub	ST4.2*12	20
E06	Imbusový šroub	M10*30	2	E23	Křížový šroub	ST4.2*12	17
E07	Imbusový šroub	M8*80	2	E24	Křížový šroub	ST4.2*15	6
E08	Imbusový šroub	M8*70	2	E25	Křížový šroub	ST2.9*8	4
E09	Imbusový šroub	M8*65	2	E26	Křížový šroub	ST2.9*6.0	21
E10	Imbusový šroub	M8*55	1	E27	Křížový šroub	ST2.5*6	4
E11	Imbusový šroub	M8*40	2	E28	Velká podložka	φ10*φ26*2.0	6
E12	Šroub s krkem	M8*35	6	E29	Plochá podložka	8	8
E30	Pružná podložka	8	2	E33	Imbusový šroub	M8*45	1
E31	Podložka se zuby	10	2	E34	Křížový šroub	ST4.2*15	6
E32	Podložka se zuby	8	27				





След като продуктът достигне края на живота си или ако по-нататъшният ремонт вече не е икономически изгоден, изхвърлете продукта в съответствие с местните разпоредби и по екологичен начин. Занесете продукта до най-близкия определен пункт за събиране.

Като изхвърляте отпадъците в съответствие с разпоредбите, вие ще помогнете за запазването на ценни природни ресурси и ще помогнете за предотвратяване на отрицателни въздействия върху околната среда и вероятно човешкото здраве. Ако не сте сигурни, консултирайте се с местните власти, за да избегнете нарушаване на разпоредбите и последващи санкции. Не изхвърляйте батериите в боклука, а ги занесете на определени места за рециклиране.

,

Общи положения и дефиниции на термини

Настоящите гаранционни условия и редът за рекламации уреждат условията и обхвата на гаранцията, предоставена от продавача за стоките, доставени на купувача, както и реда за разглеждане на рекламации, предявени от купувача за доставените стоки. Продавачът е САКСО ООД, със седалище и адрес на управление: ул. Сакар Планина 1, гр. Русе. Регистрационен номер на дружеството: 117028813, вписан в Търговския регистър. Според валидните законови разпоредби зависи дали Купувачът е Краен клиент или не. "Купувачът, който е краен клиент" или просто "крайният клиент" е юридическото лице, което не сключва и не изпълнява договора, за да управлява или рекламира собствена търговска или стопанска дейност. "Купувачът, който не е Краен клиент" е Бизнесмен, който купува стоки или използва услуги с цел използване на стоките или услугите за собствената си дейност. Купувачът спазва Общия договор за покупко-продажба и бизнес условията в степената, определена в Търговския закон.

Настоящите Условия за гаранция и гаранционни претенции са неразделна част от всеки Договор за покупка, сключен между Продавача и Купувача. Всички условия на гаранцията са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в Договора за покупка, в изменението на този договор или в друго писмено споразумение.

Гаранционни условия Гаранционен срок

Продавачът предоставя на купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако не е посочено друго в сертификата за гаранция, фактурата или други документи, свързани със стоките.

Правният гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не е засегнат. С Гаранцията за качеството на стоката, Продавачът гарантира, че доставените Стоки за определен период от време са подходящи за редовна или договорена употреба и че Стоките ще поддържат редовни или договорни функции.

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от:

- Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирани ремонтни работи, неправилно сглобяване, не добре сглобени елементи на уреда.
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди
- Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, фуги и др.)
- Неизбежно събитие, природно бедствие
- Корекции, направени от неквалифициран човек
- Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, преднамерени промени в дизайна или конструкцията и др.

Процедура по предявяване на рекламация Рекламациите се приемат от централния офис на САКСО ООД, намиращ се в гр. Русе на ул. „ТЕЦ Изток“ 20. Купувачът е длъжен да провери доставените от Продавача стоки веднага след поемане на отговорност за стоките и вредите му, т.е. непосредствено след доставката. Купувачът трябва да провери Стоките, за да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при такава проверка.

При предявяване на рекламация Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на гаранцията от бележката или фактурата, която включва серийния номер на продукта, или евентуално чрез документи без сериен номер. Ако Купувачът не докаже валидността на Гаранционната претенция от тези документи, Продавачът има право да отхвърли Гаранционната претенция. Ако Купувачът уведоми за дефект, който не е обхванат от Гаранцията (напр. В случай, че Гаранционните условия не са изпълнени или в случай на грешка и т.н.), Продавачът има право да изисква компенсация за всички разходи, произтичащи от ремонта. Разходите се изчисляват съгласно действащия ценоразпис на услугите и транспортните разходи.

Ако Продавачът разбере (чрез тестване), че продуктът не е повреден, Гаранционната претенция не се приема. Продавачът си запазва правото да предяви иск за обезщетение за разходи, произтичащи от неверни гаранционни претенции.

В случай, че Купувачът предяви претенция относно Стоките, които са законно обхванати от предоставената от Продавача гаранция, Продавачът трябва да фиксира докладваните дефекти чрез ремонт или чрез замяна на повредената част или продукт с нова. Въз основа на съгласието на Купувача, Продавачът има право да замени дефектираните Стоки за напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики.

Продавачът има право да избере формата на процедурите за иски за гаранция, описани в този параграф. Продавачът урежда Гаранционната претенция в рамките на 30 дни след доставката на дефектните стоки, освен ако не е договорен по-дълъг срок. Денят на предаване на ремонтираната или обменяна стока на Купувача е денят на уреждане на гаранционния иск.

Когато Продавачът не е в състояние да уреди Гаранционната претенция в рамките на уговорения срок поради специфичния характер на дефекта на Стоките, той и Купувачът се договарят за алтернативно решение. В случай, че такова споразумение не е направено, Продавачът е длъжен да предостави на Купувача финансова компенсация под формата на връщане на пари.

Дистрибутор: САКСО ООД
Офис: Русе, ул. "ТЕЦ Изток" 20
Телефон: 0894 566 060
E-mail: office@yako.bg
Web: www.yako.bg
www.insportline.bg