



РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА – БГ
IN 26635 Сгъваема бягаща пътека inSPORTline ZenRun 20



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
ОПИСАНИЕ	4
СЪДЪРЖАНИЕ НА ОПАКОВКАТА.....	5
СПЕЦИФИКАЦИИ	5
СХЕМА.....	6
ЧАСТИ.....	7
МОНТАЖ	9
СГЪВАНЕ.....	9
УПОТРЕБА	9
КОНТРОЛЕН ПАНЕЛ	10
РЕЖИМ НА ГОТОВНОСТ	10
БУТОНИ	11
ПРОГРАМИ	11
КОДОВЕ ЗА ГРЕШКИ	15
ПОДДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ	16
РЕДОВЕН ПРЕГЛЕД.....	17
БЕЗОПАСНО ТРЕНИРАНЕ	17
ПЪРВО СТАРТИРАНЕ	18
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВАНЕ	18
СЪХРАНЕНИЕ	19
ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ.....	19
РЕГУЛИРАНЕ НА ЛЕНТАТА ЗА БЯГАНЕ	20
СМАЗВАНЕ	20
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	21
ГАРАНЦИЯ, ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИЯ	21

SevenSport s.r.o. си запазва правото да прави каквито и да било промени и подобрения на своя продукт без предизвестие. Посетете нашите уебсайтове www.insportline.bg и www.yako.bg, където ще намерите най-новата версия на ръководството.

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

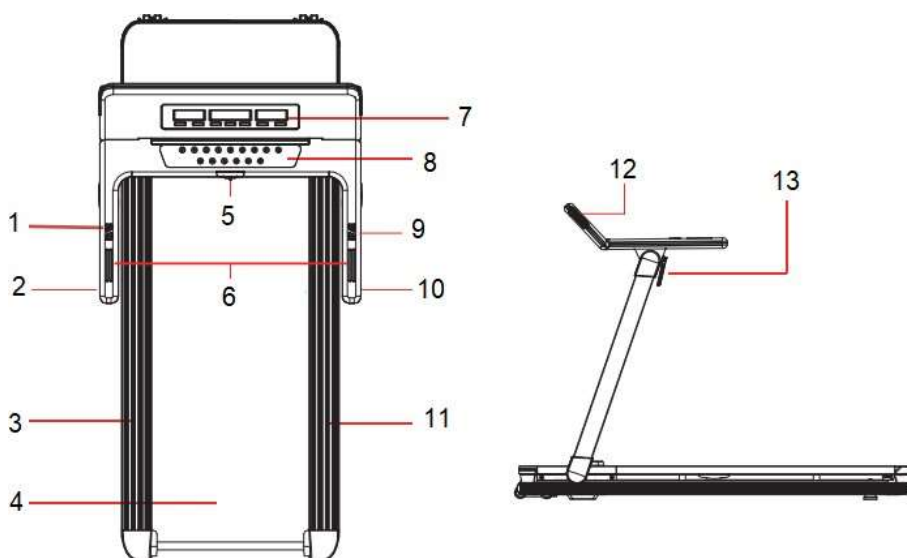
- Прочетете внимателно ръководството и го запазете за бъдещи справки.
- Винаги закопчавайте аварийната спирачка към дрехите или колана си, преди да започнете да тренирате.
- Движете се естествено напред, не гледайте в краката си. Пътеката е предназначена за ползване само от един човек.
- Скоростта се увеличава постепенно, а не изведнъж.
- В случай на опасност натиснете бутона за спиране или издърпайте аварийната спирачка.
- Слезте от уреда след като спре да се движи.
- Следвайте инструкциите за монтаж. Сглобяването може да се извърши от пълнолетно лице.
- Пазете от деца и домашни любимци. Не оставяйте деца и домашни любимци без надзор близо до бягащата пътека. Бягащата пътека е само за възрастни.
- Преди да започнете каквото и да е упражнение или програма, консултирайте се с Вашия лекар. Важно е, ако имате здравословни проблеми, провеждате лечение или имате високо кръвно налягане.
- Проверявайте редовно всички болтове и гайки. Те трябва да бъдат затегнати правилно. 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 повреда. Ако се появи остър ръб, спрете да използвате бягащата пътека.
- Поставете бягащата пътека на равна, суха и гладка повърхност. Спазвайте безопасно разстояние от поне 0,6 м около бягащата пътека. Да не се използва във влажни зони. Не поставяйте бягащата пътека върху дебел килим.
- Ако охранващият кабел е повреден, не използвайте устройството. Купете нов в оторизиран магазин.
- Пазете бягащата пътека от влага и вода.
- Поставете бягащата пътека така, че да не покрива контакта.
- Не използвайте аерозолни спрейове в зоната около бягащата пътека.
- Не отстранявайте защитния капак докато бягащата пътека работи. Ако трябва да премахнете защитния капак по време на поддръжката, извадете щепсела на 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 забавяне в задвижването на лентата при включване. Преди да стартирате бягащата пътека, застанете на страничните степенки.
- Не спортувайте 40 минути след хранене.
- Винаги правете замявки преди тренировка.
- Не поставяйте чужд предмет до вентилация или контакти.
- Поддръжката на уреда трябва да се извършва само според ръководството за да удължите живота му.
- Не модифицирайте продукта.
- Тренирайте разумно и не прекалявайте. При първа тренировка дръжте здраво

ръкохватките, докато свикнете с уреда.

- В случай на грешка или повреда незабавно спрете. Ако бягащата пътека внезапно увеличи скоростта си, извадете аварийната спирачка.
- Свържете бягащата пътека към контакта, след като бягащата пътека е сглобена. Използвайте само заземен контакт.
- Ако не използвате устройството, изключете го от контакта и извадете аварийната спирачка.
- Никоя част от бягащата пътека не може да забрани движението на потребителя.
- Не използвайте на открито.
- Не излагайте на пряка слънчева светлина.
- Не поставяйте в помещения с висока влажност (басейни, сауни и др.)
- Не използвайте повече от 2 часа без прекъсване.
- Ако бягащата пътека не се използва, извадете аварийната спирачка.
- **Работна температура:** 5 – 40 °C
- **Максимално тегло на потребителя:** 120 kg
- **Категория:** HC за домашна употреба







ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТ: Не използвайте сензорите за пулс в дръжката при скорости над 14 km/h. Системата за следене на пулса може да не е точна. Прекомерното натоварване по време на тренировка може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако почувствате гадене, незабавно спрете упражнението!

ОПИСАНИЕ



1. Бутони за наклон	8. Контролни бутони
2. Ръкохватка	9. Бутони за скорост
3. Странична степенка	10. Ръкохватка
4. Бягаща повърхност	11. Странична степенка
5. Аварийна спирачка	12. Високоговорители
6. Сензори за пулс	13. Сгъваеми дръжки
7. Дисплей	

СЪДЪРЖАНИЕ НА ОПАКОВКАТА

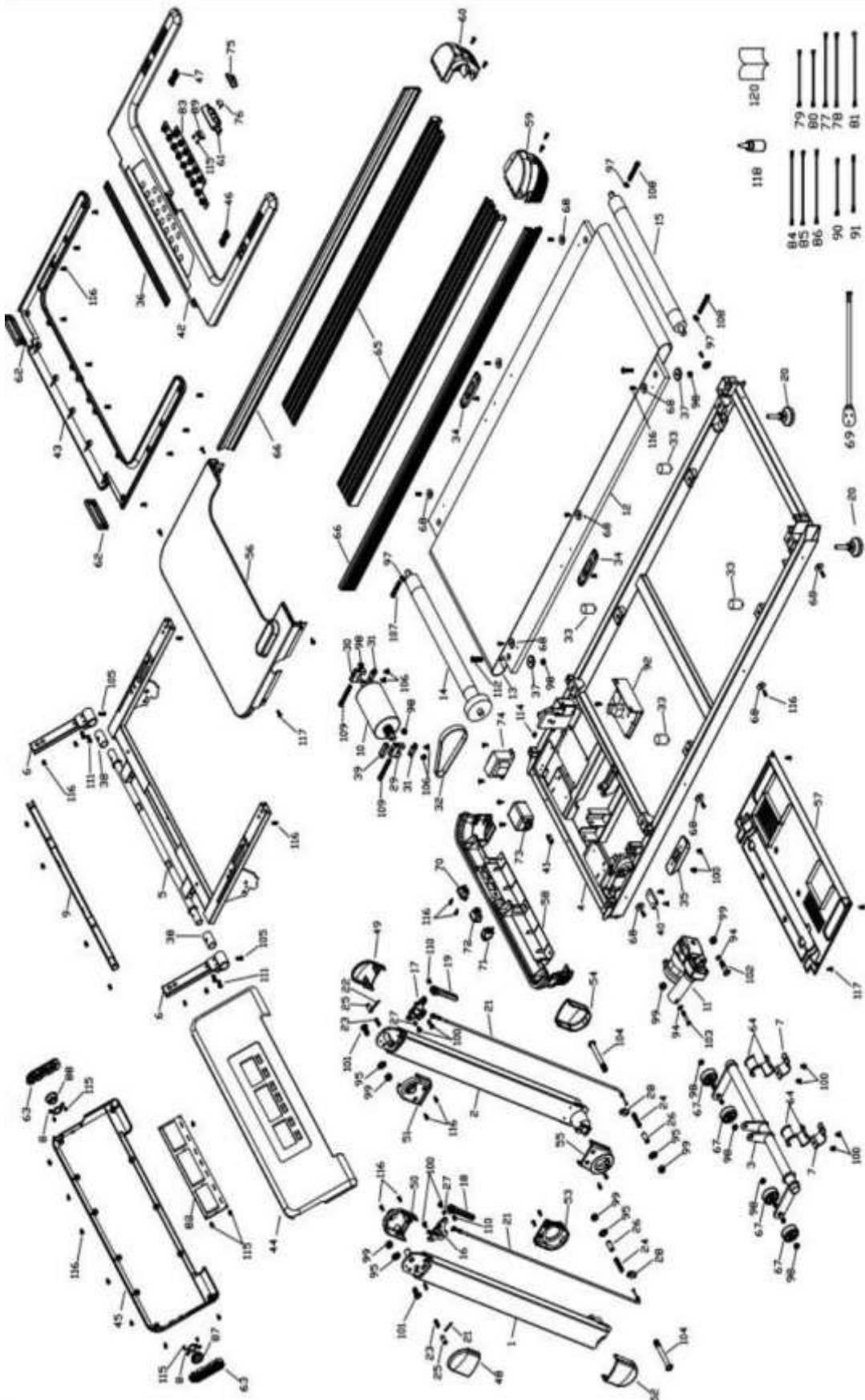
Бягаща пътека 1x	
Материали за сглобяване 1x	
Силиконово олио 2x	
Захранващ кабел 1x	
Аварийна спиращка 1x	
Ръководство 1x	

СПЕЦИФИКАЦИИ

Тегло:	58 kg
Бягаща повърхност:	46x123 cm
Размер в сгънат вид:	160x77x18 cm
Размер в разгънат вид:	160x77x117 cm
Мощност на двигателя:	2,5 hp
Скорост:	1 – 14,8 km/h
Наклон:	0 – 18
Макс. товароносимост:	120 kg



CXEMA



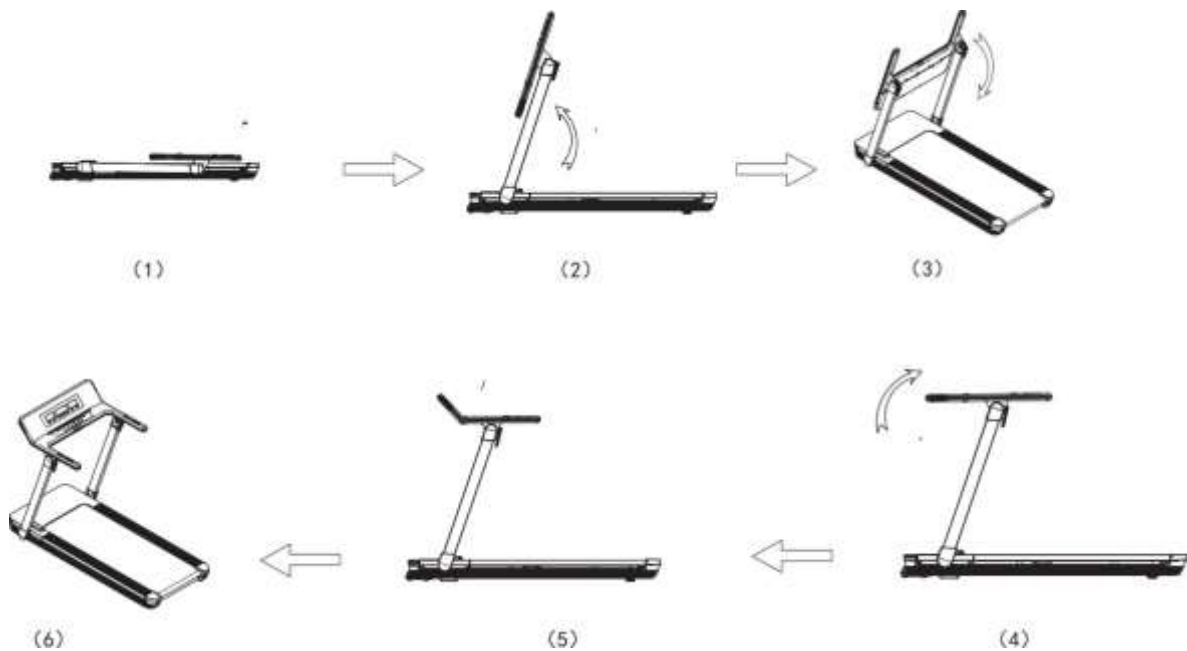
ЧАСТИ

No.	Name	Qty.	No.	Name	Qty.
1	Лява стойка	1	37	Кръгла шайба Ø30*Ø8.5*8.5	4
2	Дясна стойка	1	38	Гумена капачка	2
3	Рамка за наклон	1	39	Гумена подложка	1
4	Основна рамка	1	40	Капак	1
5	Рамка за контр. панел	1	41	Капак	1
6	Странични рамки на контр. панел	2	42	Капак на панела	1
7	Втулка за рамката на наклона	2	43	Капак на долния панел	1
8	Кабел за високоговорител	2	44	Капак на панела	1
9	Горна рамка на контр. панел	1	45	Капак на долния панел	1
10	Мотор	1	46	Десни бутони	1
11	Мотор за наклона	1	47	Леви бутони	1
12	Дъска за бягане	1	48	Горен капак на стойката	1
13	Лента за бягане	1	49	Горен капак на стойката	1
14	Предна ролка	1	50	Горен капак на стойката	1
15	Задна ролка	1	51	Горен капак на стойката	1
16	Свързваща планка лява дръжка	1	52	Долен външен ляв капак на стойката	1
17	Свързваща планка дясна дръжка	1	53	Долен външен десен капак на стойката	1
18	Лява сгъваема дръжка	1	54	Ляв долен капак на стойката	1
19	Дясна сгъваема дръжка	1	55	Десен долен капак на стойката	1
20	Нивелиращи крачета	2	56	Капак на мотора	1
21	Стоманен кабел	2	57	Долен капак на мотора	1
22	Щифт М4х30	2	58	Преден капак на мотора	1
23	Компресионна пружина Ø9хØ1.0х20	2	59	Ляв заден капак	1
24	Компресионна пружина	2	60	Десен заден капак	1
25	Ос Ø10х26	2	61	Капак на предпазен ключ	1
26	Ос Ø12х30	2	62	Капак на контролен панел	2
27	Ос Ø8хØ6х5.2	4	63	Капак на говорителя	2
28	Кабелна планка	2	64	Плъзгач	4
29	Лява планка за закрепване на мотора	1	65	Странична зона за стъпване	2
30	Дясна планка за закрепване на мотора	1	66	Страничен капак	2
31	Капак на мотор	2	67	Колелца	4
32	Ремък	1	68	Катарама	14
33	Демпферни подложки Ø24*Н33*М8*10	4	69	Захранващ кабел	1
34	Демпферни подложки 120*24*15	2	70	Контакт	1

35	Квадратен капак 126*34*20	2	71	Защита от пренапрежение	1
36	Силиконов капак 459.5*23.5*3	1	72	Ключ за хранване	1
73	Филтър	1	97	Шайба Ø8.4x Ø15xT0.8	3
74	Индукция	1	98	Гайка М8	10
75	Предпазен ключ (аварийна спирачка)	1	99	Гайка М10	4
76	Предпазен ключ планка	1	100	Болт М6x10	12
77	Червен кабел 350 mm	1	101	Болт М10x25	2
78	Черен кабел 350 mm	1	102	Болт М6x10	12
79	Червен кабел 150 mm	2	103	Болт М10x60	1
80	Черен кабел 150 mm	1	104	Болт М10x100	2
81	Жълто-зелен кабел 300 mm	1	105	Болт М5x16	2
82	Дънна платка	1	106	Болт М6x20	4
83	Бутони контролен панел	1	107	Болт М8x45	1
84	Кабел за наклон 3 pin, 700 mm	1	108	Болт М8x60	2
85	Кабел за скорост 3 pin, 700 mm	1	109	Болт М8x70	2
86	Кабел за сгъване 3 pin, 700 mm	2	110	Болт М6x16	2
87	Кабел говорител 4W3U	1	111	Болт М6x25	4
88	Аудио кабел 4W3U	1	112	Болт М8x35	1
89	Кабел за аварийна спирачка 150 mm	1	113	Phillips винт М4x10	1
90	5 pin комуникационен кабел 650 mm	1	114	Болт М5x12	2
91	5 pin комуникационен кабел 1,500 mm	1	115	Phillips винт ST3.0x8	35
92	Контролер	1	116	Phillips винт ST4.2x16	77
93	Шайба Ø8.2xØ16xT1.0	2	117	Самонарезен винт ST4.2x16	26
94	Шайба Ø10.2xØ20xT1.5	2	118	Силиконово олио	2
95	Шайба Ø10.7xØ16.6xT2.5	4	119	Материали за сглобяване	1
96	Шайба Ø4.2xØ8xT0.5	1	120	Ръководство	1

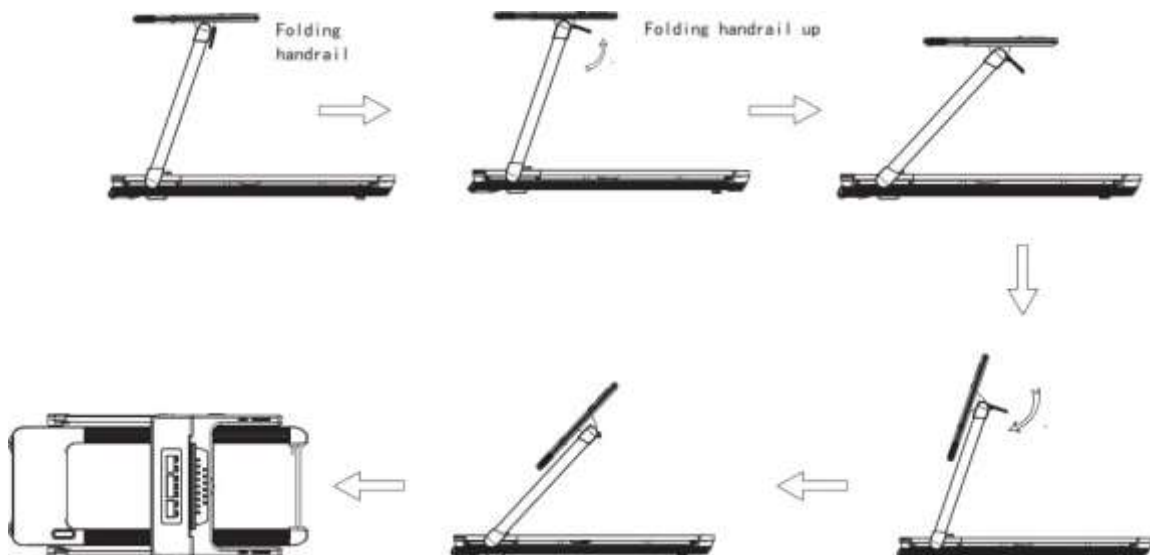
МОНТАЖ

Разгънете бягащата пътека, както е показано по-долу. Повдигнете стойките в изправено положение. Разгънете контролния панел с дръжките, така че да е успореден на повърхността на бягащата пътека.



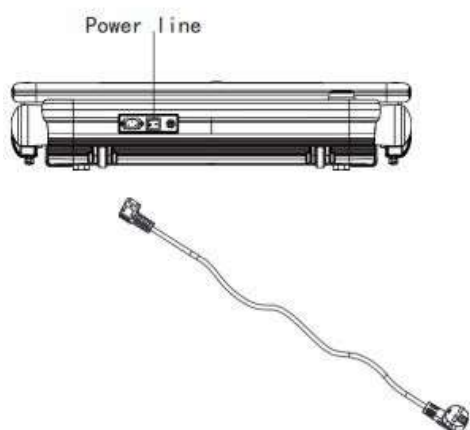
СГЪВАНЕ

Сгънете дръжките нагоре, след това сгънете стойките надолу.

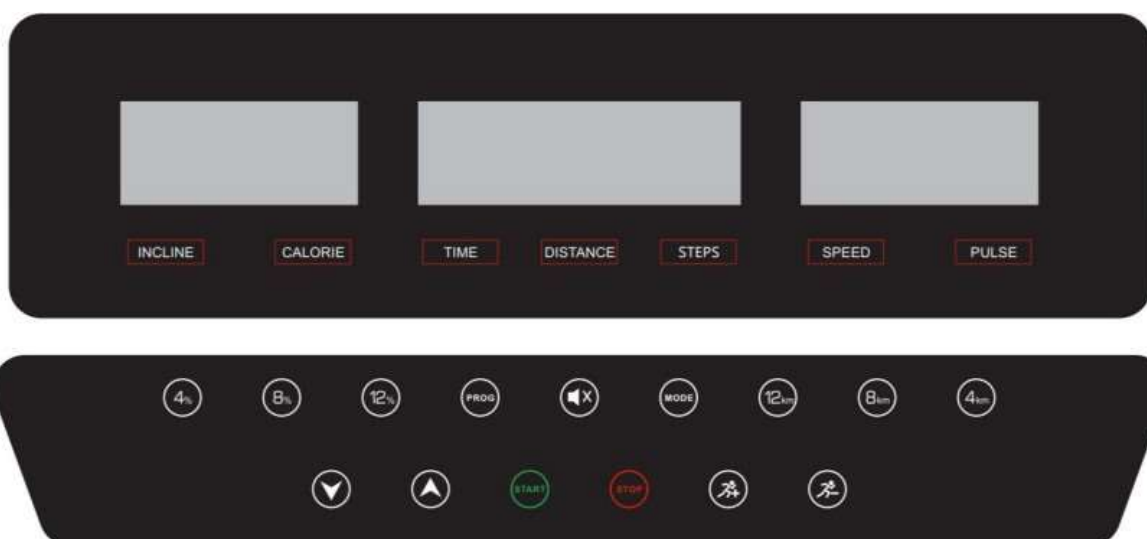


УПОТРЕБА

Включете захранващия кабел в захранването. Включете превключвателя, ще прозвучи звуков сигнал. Всички данни ще бъдат показани. Застанете на страничните панели, включете предпазния ключ (аварийната спирачка) и го прикрепете към дрехите си. Натиснете бутона START, ще започне 3-секундно обратно броене. Скоростта може да се регулира с помощта на бутоните +/- на лявата дръжка, наклонът може да се регулира с помощта на бутоните +/- на дясната дръжка.



КОНТРОЛЕН ПАНЕЛ



Когато се стартира, бягащата пътека преминава в режим на готовност. Натиснете START, за да стартирате режима за бързи упражнения.

РЕЖИМ НА ГОТОВНОСТ

- Когато контролният панел е в режим на готовност, всички дисплеи светят, а стойностите им са:
- Speed (скорост) / pulse (пулс): 0 / 0
- Incline (наклон) / calories (калории): 0 / 0
- Time (време) / distance (разстояние) / number of steps (брой стъпки): 0 / 0 / 0
- Ако програмата за обратно броене работи и обратното броене достигне 0, конзолата ще премине в режим на готовност след 5 секунди.
- Ако програмата е на пауза, натискането на STOP ще постави конзолата в режим на готовност.
- Ако програмата е на пауза, тя преминава в режим на готовност след 5 минути неактивност.

Режим на заспиване

Ако бягащата пътека не се използва в продължение на 10 минути, тя преминава в режим на заспиване. Ако натиснете произволен бутон, конзолата ще се събуди.

Bluetooth възпроизвеждане на музика

След като сдвоите вашето смарт устройство с бягащата пътека, можете да възпроизведете музика през високоговорителя на бягащата пътека. Можете да контролирате музиката само чрез вашето смарт устройство.

Отчитане на сърдечната честота

Хванете сензорите на дръжките. Ще се покаже диапазон от 50-200 удара в минута.

БУТОНИ

PROGRAM (Програма)

В режим на готовност натиснете бутона, за да изберете програма "P" / "U" / "F" (предварително зададена програма / потребителска програма / тест за телесни мазнини). Типът програма се показва в дисплея за наклон/калории. Натиснете STOP, за да поставите конзолата в режим на готовност.

MODE (Режим)

В режим на готовност натиснете бутона, за да изберете обратното броене: време / разстояние / калории. С натискането на бутона заключвате и показаните данни на дадения дисплей. Натиснете го отново, за да започнете да показвате данните отново в цикъл от 5 секунди.

START (Старт) / STOP (Стоп)

С натискането на бутона START започва 3-секундно обратно броене. След това всички данни ще бъдат добавени.

Ако не работи нито една програма, натиснете START, за да потвърдите и стартирате избраната програма. Ако програмата работи, натиснете бутона STOP, за да поставите програмата на пауза. Показват се всички данни с изключение на скоростта и наклона.

Ако програмата е на пауза, многократното натискане ще нулира всички стойности и конзолата ще премине в режим на готовност. Ако програмата е на пауза, натиснете START, за да стартирате програмата на пауза. Ако програмата бъде на пауза за 5 минути, тя ще премине в режим на готовност.

INCLINE (Наклон) 4% / 8% / 12%

Бутони за бърз избор на наклон.

SPEED (Скорост) 4 km/h / 8 km/h / 12 km/h

Бутони за бърз избор на скорост.

SAFETY KEY (Аварийна спирачка)

Ако е необходимо аварийно спиране на бягащата пътека, извадете предпазния ключ (аварийна спирачка) от контролния панел. Ще прозвучи звуков сигнал и дисплеят за време/разстояние/стъпки ще покаже „SAF“. Ако предпазният ключ не е включен, бягащата пътека не може да се стартира. Ключът за безопасност трябва да бъде включен, за да стартира програма.

ПРОГРАМИ

QUICK START (Бърз старт)

В режим на готовност натиснете START, ще започне 3-секундно обратно броене. Всички данни ще бъдат добавени. Бягащата пътека стартира при най-ниската скорост от 1 км/ч. По време на работа можете да промените скоростта и наклона, като използвате съответните бутони. Данните се показват на дадените дисплеи в цикъл на всеки 5 секунди.

Обхват на показаните данни:

Incline (Наклон): 0 – 15

Calories (Калории): 0 – 999

Time (Време): 0:00 - 99:59

Distance (Разстояние): 0.00 – 99.99

Number of steps (Брой стъпки): 0 – 9999

Speed (Скорост): 1.0 – 14.8 km/h

Heart rate (Сърдечен пулс): 50-200 удара в минута

Натиснете STOP, за да спрете програмата на пауза; данните ще се показват в цикъл на всеки 5 секунди. Дисплеят на скоростта и наклона ще бъде 0.

Натискането на STOP по време на програма на пауза нулира всички данни и поставя конзолата в режим на готовност.

Натиснете START, за да стартирате програмата на пауза; данните ще продължат да се изчисляват. Ако програмата е на пауза за повече от 5 минути, конзолата преминава в режим на готовност.

COUNTDOWN PROGRAM (Програма обратно броене)

Можете да изберете една от трите програми за обратно броене.

Time countdown (Отброяване на времето)

Използвайте бутона MODE, за да изберете обратното отброяване на времето, на дисплея ще мига "15:00". Използвайте наклона +/-, бутони за скорост +/- за настройка на обратното броене в диапазона от 5:00 - 99:00. Стойността се коригира с 1 минута. Натиснете START, за да започнете отброяването на времето; другите стойности ще бъдат добавени.

Distance countdown (Отброяване на разстояние)

Използвайте бутона MODE, за да изберете обратното броене на разстоянието, дисплеят на разстоянието ще мига "1.00". Използвайте бутоните за наклон +/-, скорост +/-, за да настроите обратното броене в диапазона 0,50 – 99,90. Стойността се коригира с 0,1 км. Натиснете START, за да започнете обратното броене на разстоянието; другите стойности ще бъдат добавени.

Calories countdown (Обратно броене на калории)

Използвайте бутона MODE, за да изберете обратното броене на калории, дисплеят за калории ще мига "50". Използвайте бутоните наклон +/-, скорост +/-, за да зададете обратното броене в диапазона 1 - 999. Стойността се регулира с 1.

Натиснете START, за да започнете обратното броене на калории; другите стойности ще бъдат добавени. Можете да регулирате скоростта и наклона с помощта на съответните бутони. Само една програма за обратно броене може да бъде зададена едновременно.

След като настроите обратното броене, стартирайте програмата, като натиснете START. Ще започне 3-секундно обратно броене и ще прозвучи звуков сигнал.

Натиснете STOP, за да спрете програмата на пауза; данните ще се показват в цикъл на всеки 5 секунди. Стойностите на скоростта и наклона ще бъдат 0. Натискането на STOP по време на програма на пауза нулира всички данни и поставя конзолата в режим на готовност.

Натиснете START, за да стартирате програмата на пауза; данните ще продължат да се изчисляват. Ако програмата е на пауза за повече от 5 минути, конзолата преминава в режим на готовност. Ако зададената стойност достигне 0, ще прозвучи звуков сигнал и конзолата ще премине в режим на готовност след 5 секунди.

PRESET PROGRAMS (Предварително зададени програми)

Има 15 предварително зададени програми за избор. Използвайте бутона "PROG", за да изберете програма. Избраната програма ще се покаже на дисплея за наклон/калории "P". Натиснете "MODE", за да потвърдите. "P1" ще се появи на дисплея за наклон/калории. Можете да избирате програми P1 - P15 чрез бутоните за промяна на наклона +/-, скоростта +/- . Изберете програмата и потвърдете с натискане на "MODE".

Дисплеят за време "15:00" започва да мига, стойността може да се регулира с помощта на бутоните за смяна на скоростта +/- в диапазона 5:00 - 99:00. Потвърдете, като натиснете START или се върнете към предишната настройка, като натиснете STOP. След като бъде зададено, ще започне 3-секундно обратно броене.

Предварително зададените програми са разделени на 10 сегмента, времето на всеки сегмент е зададеното време/10. Преходът към следващия сегмент е придружен от звуково известие.

Можете да променяте скоростта и наклона по време на тренировка.

Обхват на показаните данни:

Incline (Наклон): 0 – 15

Calories (Калории): 0 – 999

Time (Време): 0:00 - 99:59

Distance (Разстояние): 0.00 – 99.99

Number of steps (Брой стъпки): 0 – 9999

Speed (Скорост): 1.0 – 14.8 km/h

Heart rate (Сърдечен пулс): 50-200 удара в минута

Натиснете STOP, за да спрете програмата на пауза; данните ще се показват в цикъл на всеки 5 секунди. Дисплеят на скоростта и наклона ще бъде 0. Натискането на STOP по време на програма на пауза нулира всички данни и поставя конзолата в режим на готовност.

Натиснете START, за да стартирате програмата на пауза; данните ще продължат да се изчисляват. Ако програмата е на пауза за повече от 5 минути, конзолата преминава в режим на готовност.

		Set time / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	speed	2.8	2.8	4.9	4.9	6.8	6.8	4.9	4.9	2.8	2.8
	incline	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	speed	9.9	2.8	4.9	6.8	2.8	6.8	4.9	6.8	4.9	2.8
	incline	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
P3	speed	2.8	2.8	4.9	6.8	6.8	8.9	6.8	4.9	4.9	0.9
	incline	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	speed	2.8	4.9	2.8	6.8	0.9	4.9	6.8	4.9	2.8	0.9
	incline	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	speed	4.9	5.9	6.9	6.8	8.9	10.8	8.9	6.8	6.8	4.9
	incline	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	speed	2.8	4.9	8.9	10.8	6.8	12.0	8.9	10.8	4.9	2.8
	incline	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2

P7	speed	2.8	6.8	8.9	10.8	8.9	8.9	8.9	6.8	4.9	4.9
	incline	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	speed	4.9	4.9	8.9	8.9	10.8	4.9	10.8	10.8	4.9	2.8
	incline	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	speed	1.9	4.9	4.9	8.0	8.0	4.0	5.9	2.8	2.8	1.9
	incline	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	speed	1.9	2.8	4.0	5.9	6.8	4.9	4.9	5.9	6.8	2.8
	incline	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	speed	2.8	4.0	4.9	8.9	4.9	8.9	4.9	4.9	5.9	2.8
	incline	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	speed	0.9	1.9	2.8	9.9	6.8	6.8	9.9	4.9	4.0	2.8
	incline	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	speed	0.9	0.9	2.8	4.9	4.9	4.9	8.9	2.8	0.9	0.9
	incline	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
P14	speed	2.8	4.0	6.8	2.8	4.0	5.9	2.8	4.0	4.9	2.8
	incline	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	speed	1.9	2.8	4.9	4.9	6.8	6.8	6.8	5.9	4.0	2.8
	incline	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0

USER PROGRAM (Потребителска програма)

Има 3 потребителски програми U1, U2, U3 за избор. Използвайте бутона "PROG", за да изберете потребителската програма "U", избраната програма ще се покаже на дисплея за наклон/калории. Натиснете MODE, изберете програма U1 – U3, показани на дисплея за наклон/калории. Потвърдете избраната програма с натискане на MODE.

Задайте времето за упражнение в диапазона от 5:00 - 99:00, като настройката е винаги с 1 минута.

След като зададете времето, натиснете MODE, за да регулирате скоростта и наклона, или STOP, за да се върнете към предишната настройка. Задайте скоростта на първия сегмент. Дисплеят за време/разстояние/стъпки ще покаже "1". Скоростта ще се покаже на дисплея за скорост/пулс. Регулирайте скоростта с помощта на бутоните за скорост +/- и след това натиснете "MODE", за да потвърдите. Така задавате скоростта за всичките 10 сегмента.

След като зададете скоростите на всички сегменти, ще преминете към настройките на наклона. Дисплеят за време/разстояние/стъпки ще покаже "1". Наклонът ще бъде показан на дисплея за наклон/калории. Регулирайте наклона с помощта на бутоните за наклон +/- и след това потвърдете, като натиснете "MODE". Така задавате наклона за всичките 10 сегмента.

След като настроите всички сегменти, натиснете START. Програмата се записва под избрания профил. След като бъде зададено, ще започне 3-секундно обратно броене. Предварително зададените програми са разделени на 10 сегмента, времето на всеки сегмент е зададеното време/10. Преходът към следващия сегмент е придружен от звуково известие.

Можете да променят скоростта и наклона по време на тренировка.

Обхват на показаните данни:

Incline (Наклон): 0 – 15

Calories (Калории): 0 – 999

Time (Време): 0:00 - 99:59

Distance (Разстояние): 0.00 – 99.99

Number of steps (Брой стъпки): 0 – 9999

Speed (Скорост): 1.0 – 14.8 km/h

Heart rate (Сърдечен пулс): 50-200 удара в минута

Натиснете STOP, за да спрете програмата на пауза; данните ще се показват в цикъл на всеки 5 секунди. Дисплеят на скоростта и наклона ще бъде 0. Натискането на STOP по време на програма на пауза нулира всички данни и поставя конзолата в режим на готовност.

Натиснете START, за да стартирате програмата на пауза; данните ще продължат да се изчисляват. Ако програмата е на пауза за повече от 5 минути, конзолата преминава в режим на готовност.

BODY FAT TEST (Тест за телесни мазнини)

В режим на готовност използвайте бутона "MODE", за да изберете програма "F", която ще се покаже на дисплея за наклон/калории. Следните стойности ще трябва да бъдат зададени, стойностите се задават с помощта на бутоните за наклон +/-, скорост +/- и се потвърждават с натискане на "MODE":

F1 – пол (01 мъжки, 02 женски), оригинална стойност 01

F2 – възраст (10 – 99 години), оригинална стойност 25

F3 – височина (100 – 220 см), оригинална стойност 170

F4 – тегло (20 – 150 кг), оригинална стойност 70

Дисплеят за наклон/калории винаги показва стойности F1-F4, дисплеят за време/разстояние/стъпки след това показва стойността на данните, винаги мига.

След като зададете всички стойности, натиснете MODE, за да се върнете към предишната стъпка, натиснете STOP. Ще започне обратно броене от 25 секунди, през което трябва да хванете сензорите на дръжките. Ще чуете звуков сигнал, последван от резултата.

Стойностите са ориентировъчни и не служат за медицински цели.

≤19	Недохранване
=(20---25)	Нормално тегло
=(26---29)	Наднормено тегло
≥30	Затлъстяване

КОДОВЕ ЗА ГРЕШКИ

E00	Без грешка	
E01	Претоварване	1. Силен ток 2. Претоварване на двигателя, част от задвижването може да е блокирало. Смажете двигателя. 3. Проверете състоянието на двигателя. 4. Сменете контролера

E02	Сензор на Хол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверете връзките на двигателя 2. Сменете двигателя 3. Сменете контролера
E03	Текуща грешка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Силен ток 2. Проверете връзката на захранващия кабел 3. Сменете контролера
E04	Лоша фаза	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверете връзките на двигателя 2. Сменете двигателя 3. Сменете контролера
E05	Ниско напрежение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверете свързването на тока 2. Проверете дали захранващият кабел е правилно свързан
E06	Пренапрежение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверете напрежението
E08	Текуща грешка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверете дали захранващият кабел е правилно свързан 2. Сменете контролера
E3	Грешка при наклона	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверете връзките на двигателя за накланяне 2. Рестартирайте след включване на двигателя за наклон
E21	Грешка в данните	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сменете контролера
E22	Комуникационна грешка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверете връзката между контролния панел и контролера 2. Проверете състоянието на драйвера 3. Проверете състоянието на контролния панел 4. Изключете и включете
E30	Грешно калибриране на двигателя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сменете контролера
E31	Прегряване	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оставете да изстине
E32	Ревърсивна работа на двигателя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверете ремъка
E33	Грешка в параметрите на двигателя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задайте правилно параметрите на двигателя
SAF	Предпазният ключ (аварийната спирачка) не е включен	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверете връзката на предпазния ключ 2. Проверете връзката на донгъла 3. Проверете ключа и сензора за повреди 4. Проверете състоянието на контролния панел
E50	Други грешки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сменете контролера

ПОДДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ

СЪХРАНЕНИЕ

Съхранявайте бягащата пътека на сухо и тъмно място. Пазете от прах. Изключете щепсела от стенния контакт (ако има такъв), преди да я приберете.

Издръжливостта и безопасността на устройството могат да бъдат гарантирани само ако продуктът се проверява редовно за повреди или износване. Никога не отстранявайте защитните капаци.

Бягащата пътека е само за употреба на закрито, не я използвайте във влажни помещения.

Проверявайте редовно всички болтове и гайки за затягане.

ПОДДРЪЖКА

Винаги използвайте мека, памучна кърпа и неагресивен препарат за почистване.

Никога не използвайте агресивни почистващи препарати на базата на алкохол или бензин.

РЕДОВЕН ПРЕГЛЕД

ЕЖЕДНЕВНО

- Преди всяка употреба се уверете, че няма предмет в зоната, който пречи на потребителя да се движи свободно.
- Преди всяка употреба проверете дали ръбовете на бягащата повърхност са добре заключени и проверете за износване.
- След всяка употреба избърсвайте потта и влагата.
- Почистете дисплея на конзолата с влажна, мека памучна кърпа. Избягвайте да използвате твърде много вода.

ВЕДНЪЖ СЕДМИЧНО

- Почистете пластмасовия капак.
- Почистете дръжките и дисплея
- Проверете дали ръбовете на бягащата повърхност са здраво заключени.
- Проверете всички винтове, гайки за износване и затягане.

ВЕДНЪЖ МЕСЕЧНО

- 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 вътрешни корекции / настройки.

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

БЕЗОПАСНО ТРЕНИРАНЕ

Моля, консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Той може да препоръча честотата, интензивността и продължителността на упражнението въз основа на вашата възраст и здравословно състояние. Ако почувствате някакви или подобни симптоми по време на тренировка – болка или стягане в гърдите, неравномерен пулс, задух, световъртеж или друг дискомфорт – моля, спрете незабавно! Консултирайте се с Вашия лекар, преди да продължите да тренирате. 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:

Скорост 1 - 3.0 km/h	за хора със слаба физика
Скорост 3.0 - 4.5 km/h	за хора, които не тренират често
Скорост 4.5 - 6.0 km/h	нормална скорост на вървене
Скорост 6.0 - 7.5 km/h	бързо ходене
Скорост 7.5 - 9.0 km /h	джогинг
Скорост 9.0 - 12.0 km/h	бягане със средна скорост
Скорост 12.0 - 14.5 km/h	за опитни бегачи
Скорост над 14.5 km/h	за отлични бегачи

ВНИМАНИЕ:

- За тренировка с ходене изберете скорост от 6 км/ч или по-ниска.
- За тренировка с бягане изберете скорост от 8 км/ч или по-висока.

ПЪРВО СТАРТИРАНЕ

ПОДГОТОВКА

Ако сте на възраст над 45 години, имате здравословни проблеми или за първи път използвате бягаща пътека, моля, консултирайте се с Вашия лекар преди да започнете да тренирате. Преди да използвате уреда, го разучете, напр. как да стартирате, спирате и регулирате скоростта. След като се запознаете с функциите му, може да го използвате.

УПРАЖНЕНИЕ

Разучете уреда, научете се как да работите с машината (регулиране на скоростта и наклона). Започнете да тренирате, след като се запознаете с функциите. Вървете 1 км с постоянно темпо и запишете необходимото време, което може да бъде около 15 - 25 минути. Вървете 1 км с 4,8 км/ч (необходими са ви около 12 минути). След като завършите успешно това упражнение няколко пъти, можете да настроите по-висока скорост и наклон. Упражнявайте се добре за 30 минути. Когато правите упражнения за ходене, не бързайте. Упражнението подобрява вашето здраве.

ЧЕСТОТА

Оптималната честота на упражнения е 3 - 5 пъти седмично за 15 - 60 минути. По-добре е първо да направите график и да не тренирате на случаен принцип. Можете да контролирате интензивността на движението чрез регулиране на скоростта и наклона. Препоръчваме да не задавате наклона в началото на упражнението. Когато искате да увеличите интензивността на упражнението, промяната в наклона ще бъде най-ефективна.

КАК ДА СЕ УПРАЖНЯВАТЕ

Най-добре е всяко упражнение да продължава 15 – 20 минути. Загрейте за 2 минути, като вървите с 4,8 км/ч, след това увеличете скоростта до 5,3 км/ч и след това до 5,8 км/ч. Всеки раздел трябва да отнеме около 2 минути. След това добавете 0,3 км/ч на 2 минути, докато дишането ви се ускори (все пак не би трябвало да имате затруднения). Продължавайте да тренирате с тази скорост. Ако почувствате, че ви е трудно да дишате, намалете скоростта с 0,3 км/ч. Последните 4 минути оставете за да намалите скоростта. Ако смятате, че повишаването на интензивността чрез увеличаване на скоростта е твърде трудно, можете бавно да увеличите наклона. Само малка корекция може значително да увеличи интензивността.

ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ

Как да изгаряте калории: Загрейте за 5 минути при скорост 4 – 4,8 км/ч, след което добавяйте 0,3 км/ч на всеки 2 минути. Продължете да увеличавате скоростта, докато почувствате, че е предизвикателство да изпълнявате упражнението непрекъснато в продължение на 45 мин. За да увеличите интензивността, можете да опитате да тренирате 1 час с тази скорост. Можете да тренирате, докато гледате телевизия например. Добавете скорост от 0,3 км/ч всеки път, когато видите реклами и се върнете към предишната скорост до края на рекламата, така че да увеличите интензивността само по време на реклами. Забавете за поне 4 минути накрая.

ОБЛЕКЛО

Всичко, от което се нуждаете е чифт удобни обувки, които позволяват да изпънете краката си напълно. Използвайте чисти обувки за да не пренасяте мръсотия и чужди предмети по бягащата повърхност тъй като те могат да повредят сериозно уреда. Носете удобни дрехи.

ЗАГРЯВАЩИ УПРАЖНЕНИЯ

По-добре е да направите няколко упражнения за загряване преди бягане. Затоплените мускули са лесни за разтягане, така че отделете време за 5–10-минутна загрявка. Повторете всяко упражнение, показано на снимките по-долу.



Докоснете пръстите на краката – Свийте леко коленете си и бавно изпънете тялото си надолу. Отпуснете гърба и раменете. Опитайте се да докоснете пръстите на краката. Задръжете позицията за 10-15 секунди. Повторете припл. 3 пъти.



Разтягане на подколенното сухожилие - Седейки на възглавница изпънете единия крак, другия сгънете навътре, както е показано. Издърпайте го възможно най-близо до тялото си. Опитайте се да докоснете пръстите на краката. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете 3 пъти за всеки крак.



Разтягане на прасци и ахилесово сухожилие - Подпрете се с две ръце на стена или друга повърхност. Опънете единият крак зад вас. Дръжте крака изправен и петата на земята. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете 3 пъти за всеки крак.



Разтягане на квадрицепсите - Подпрете се с дясната си ръка на стената или масата. Сгънете левия крак и протегнете лявата си ръка назад за да задържите глезена си. Издърпайте го към задните си части, докато усетите напрежение в бедрото. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете 3 пъти за всеки крак.



Разтягане на вътрешната част на бедрото - Седнете на пода с допрени ходила, коленете да сочат навън. Издърпайте краката максимално навътре към слабините. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете 3 пъти.

СЪХРАНЕНИЕ

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

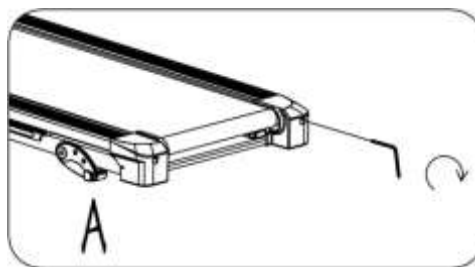
ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ

- Тази бягаща пътека се предлага със стандартни правила за безопасност и е подходяща за домашна употреба. Всяка друга употреба е забранена и може да бъде опасна за здравето. Ние не носим отговорност за наранявания, причинени от неправилна и забранена употреба на машината.
- Консултирайте се с вашия лекар преди да започнете да тренирате на бягащата пътека. Вашият лекар трябва да прецени дали сте физически годни да използвате машината и колко усилия може да понесете. Неправилната употреба може да навреди на вашето здраве.
- Прочетете внимателно следните съвети. Ако почувствате болка, гадене, затруднено дишане или други здравословни проблеми по време на тренировка, незабавно прекратете. Ако болката продължава, незабавно се свържете с Вашия лекар.
- Тази бягаща пътека не е пригодена за медицински цели. Също така не може да се използва за лечебни цели.
- Пулсомерът не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за вашия среден сърдечен ритъм и всяка показана честота на пулса не е медицински обвързваща. Натрупаните данни може не винаги да са точни поради неконтролируеми човешки фактори и/или фактори на околната среда.

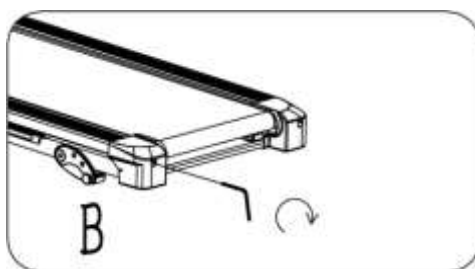
РЕГУЛИРАНЕ НА ЛЕНТАТА ЗА БЯГАНЕ

Поставете бягащата пътека на равна повърхност и я настройте на 3,5 – 5 км/ч, за да проверите дали лентата за бягане (20) се отклонява от центъра.

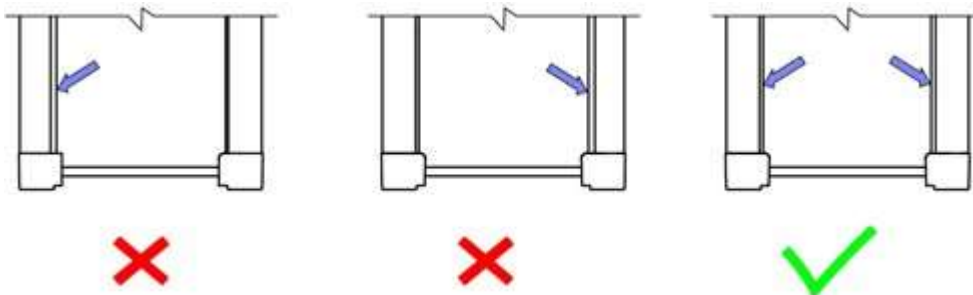
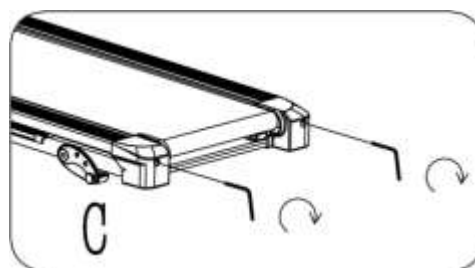
Ако лентата за бягане (20) се отклони надясно, завъртете регулиращия болт от дясната страна на $\frac{1}{4}$ оборот по часовниковата стрелка, след това завъртете левия регулиращ болт на $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете тази стъпка, докато се центрира.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



Ако лентата за бягане (20) се отклони наляво, завъртете регулиращия болт от лявата страна на $\frac{1}{4}$ оборот по часовниковата стрелка, след това завъртете десния регулиращ болт на $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете тази стъпка, докато се центрира. *Вижте изображение В.*



С течение на времето лентата за бягане (20) се разхлабва. За да затегнете лентата, завъртете левия и десния регулиращ болт с един пълен оборот по посока на часовниковата стрелка. Проверете опъването на лентата. Продължете този процес, докато лентата достигне правилното положение. Уверете се, че регулирате двете страни еднакво, за да осигурите равномерно подравняване на лентата. *Вижте изображение С.*



СМАЗВАНЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

Смазването на лентата за бягане и дъската за бягане е от съществено значение, тъй като триенето влияе върху продължителността на живота и работата на бягащата пътека. Затова Ви предлагаме редовно да проверявате дали лентата е смазана.

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

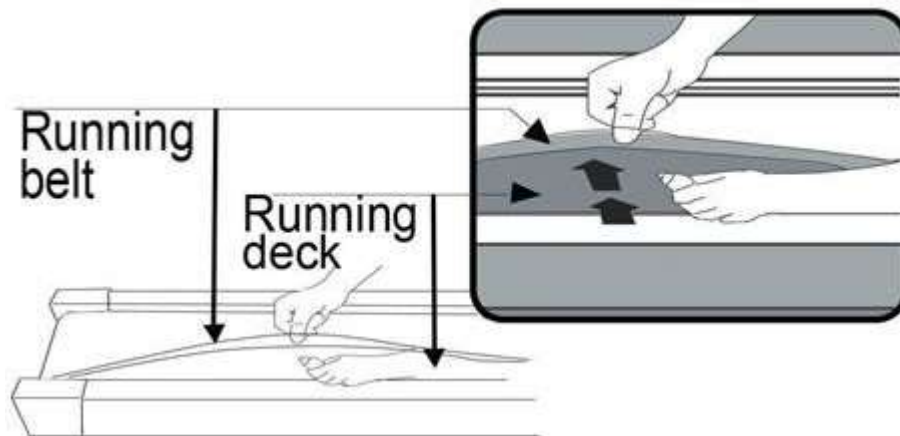
Препоръчваме да следвате таблицата за смазване по-долу:

Слабо използване (по-малко от 3 ч./седмица)	На всеки 6 месеца
Средно използване (3 - 5 ч./седмица)	На всеки 3 месеца
Интензивно използване (повече от 5 ч./седмица)	На всеки 2 месеца

Как да смазвате пътеката:

Повдигнете лентата от едната страна и нанесете лубрикант, след което нанесете лубрикант върху цялата повърхност с кърпа. повторете от другата страна. Всички движещи се части трябва да се движат свободно и тихо. Ненормалното движение може да наруши безопасността на продукта.

Проверявайте и затягайте редовно всички винтове. Правилната и редовна поддръжка удължава живота на бягащата пътека.



ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на експлоатация на продукта или ако евентуалният ремонт е нерентабилен, го изхвърлете в съответствие с местните закони, щадящи околната среда, или в най-близкия пункт за скрап. Чрез правилно изхвърляне ще защитите околната среда и природните източници. Освен това можете да помогнете за опазването на човешкото здраве.

Ако не сте сигурни в правилното изхвърляне, помолете местните власти за помощ за да избегнете нарушаване на закона или санкции. Не изхвърляйте батериите сред домашните отпадъци, а ги предайте на мястото за рециклиране.

ГАРАНЦИЯ, ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи положения и дефиниции на термини

Всички условия за гаранция, посочени по-долу, определят гаранционния срок и условия за предаване на рекламация. 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 степента, 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

Производитель:

**CZ
SEVEN SPORT s.r.o.**

Registered Office: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00,
ČR

Headquarters: Dělnická 957, Vítkov, 749 01

Warranty & Service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

CRN: 26847264

VAT ID: CZ26847264

Phone: +420 556 300 970

E-mail: eshop@insportline.cz

reklamace@insportline.cz

servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

**SK
inSPORTline s.r.o.**

Headquarters, warranty & service center: Električná 6471,
Trenčín 911 01, SK

CRN: 36311723

VAT ID: SK2020177082

Phone: +421(0)326 526 701

E-mail: objednavky@insportline.sk

reklamacie@insportline.sk

servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk