



IN 26636

—
inSPORTline ZenRun 40



.....	3
.....	4
.....	5
.....	6
.....	7
.....	8
.....	8
.....	8
.....	8
.....	12
.....	13
.....	15
.....	16
.....	16
.....	17
.....	17
.....	18
.....	19
.....	19
.....	19
.....	20
.....	21
.....	21

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

"Прочетете внимателно ръководството и го запазете за бъдещи справки.

" Винаги закопчайте предпазния ключ към дрехите или колана си, преди да започнете да тренирате. Движете се естествено, напред. Не гледайте на краката си. Само за един човек може да използва продукта по едно и също време. Скоростта се увеличава постепенно, не моментално.

" В случай на опасност натиснете бутона за спиране или издърпайте предпазния ключ. Оставете устройството, след като спре да се движи. Следвайте инструкциите за монтаж. Монтажът може да се извърши от пълнолетно лице.

" Пазете от деца и домашни любимци. Не оставяйте деца и домашни любимци без надзор в близост до бягащата пътека. Бягащата пътека е само за възрастни.

"Преди да започнете каквото и да е упражнение, попитайте Вашия лекар. Важно е, ако имате здравословни проблеми или продължаващо лечение, или имате високо кръвно налягане.

" Редовно проверявайте всички болтове и гайки. Те трябва да бъдат затегнати правилно. Проверявайте редовно 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 някакъв остър ръб, спрете да използвате бягащата пътека. Моля, бягащата пътека да е на равна, суха и чиста повърхност. Спазвайте безопасно разстояние от най-малко 0,6 m около бягащата пътека. Не използвайте на влажно място Не поставяйте бягащата пътека върху дебел килим.

" Ако охранващият кабел е повреден, не използвайте уреда. 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 областта около бягащата пътека. Ако бягащата пътека работи, не отстранявайте защитния капак. Ако трябва да премахнете защитния капак по време на поддръжка, изключете 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, когато включите бягащата пътека. Преди да стартирате бягащата пътека, застанете отстрани.

" Не тренирайте 40 минути след хранене. Винаги правете замявки преди тренировка. Не поставяйте чужд предмет до вентилация или контакти. Поддръжката трябва да се извършва само според ръководството, за да се удължи живота.

" Не модифицирайте продукта. Упражнявайте разумно и не се разтягайте прекалено много. Ако тренирате за първи път, дръжте дръжките си здраво, докато свикнете с устройството.

" В случай на грешка или повреда незабавно спрете тренировката. Ако бягащата пътека внезапно увеличи скоростта си, извадете предпазния ключ.

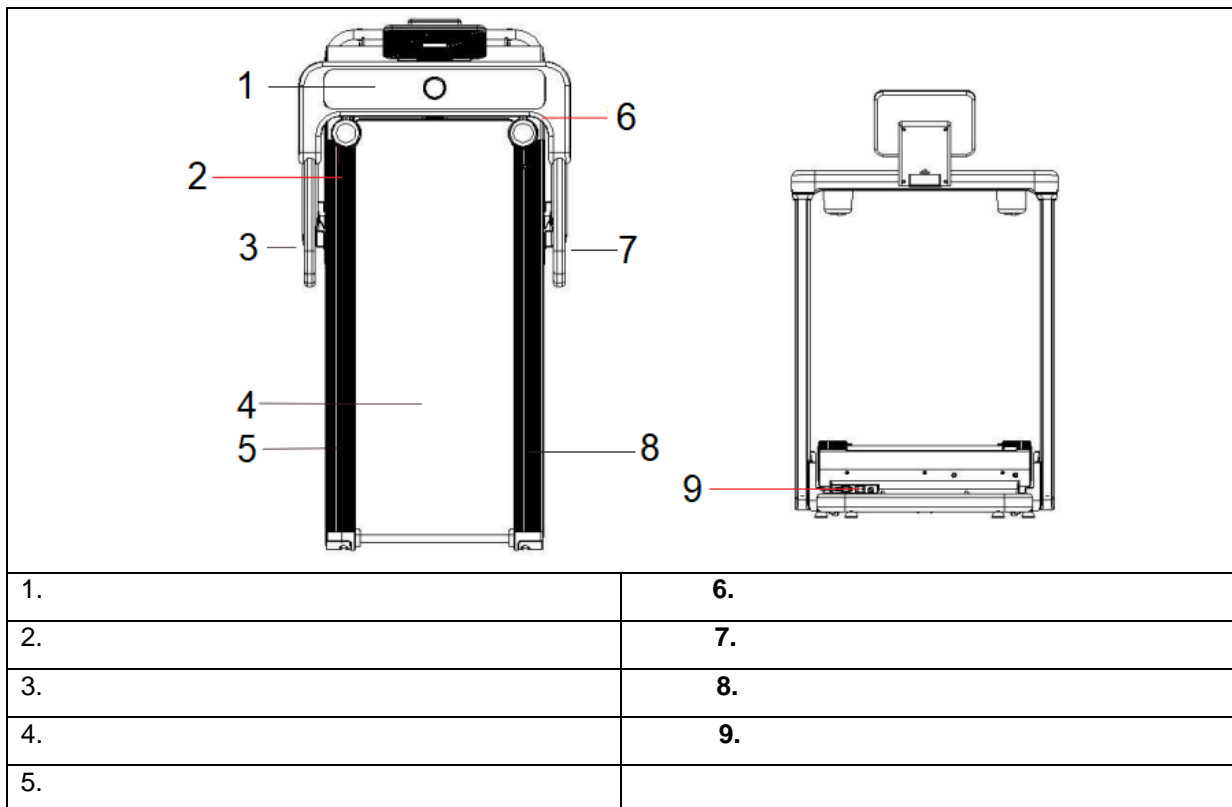
" Свържете бягащата пътека към контакта, след като бягащата пътека е сглобена. Използвайте само заземен контакт. Ако не използвате устройството, извадете щепсела от контакта и извадете предпазния ключ.

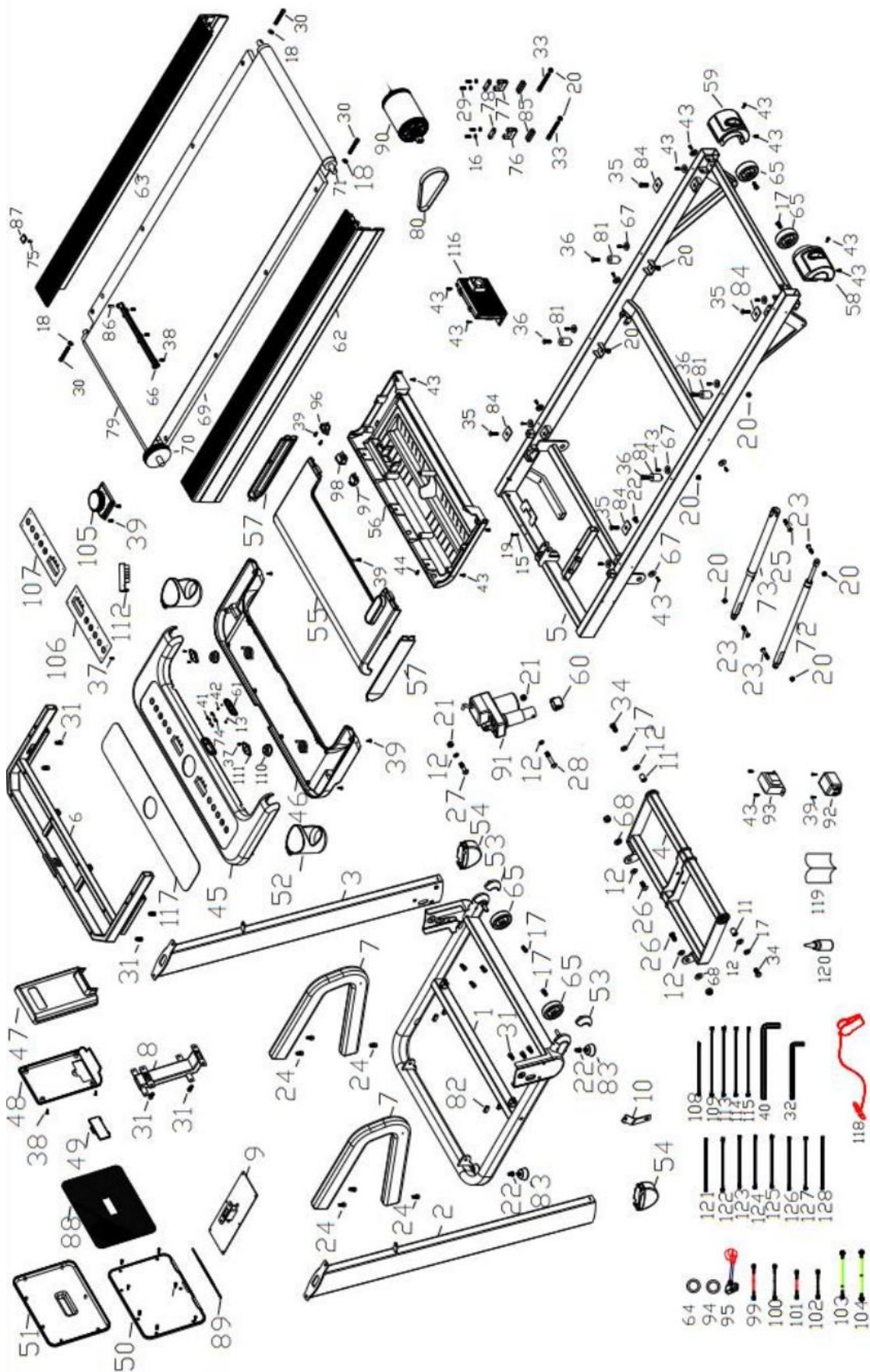
-
-
-
- ()
- 2
-
-
- : 5 – 40 °C
- : 150 kg
- : HC

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТ:

Не използвайте сензори за пулс в ръкохватките при скорости над 14 km/h.

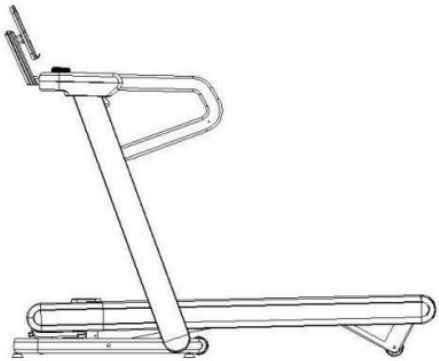
ВНИМАНИЕ! Системата за следене на пулса може да не е точна. Прекомерното натоварване по време на тренировка може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако почувствате гадене, незабавно спрете упражнението!

















No.	.	.	No.	.	.
1		1	37	ST3.0x8	17
2		1	38	ST4.2x9.5	19
3		1	39	ST4.2x16	41
4		1	40	M6	1
5		1	41	ST2.3x4	4
6		1	42	ST2.5x6	2
7		2	43	ST4.2x16	36
8		1	44	ST4.2x25	3
9		1	45		1
10		1	46		1
11		2	47		1
12	M10	6	48		1
13	M4	2	49		1
14		1	50		1
15	M4	1	51		1
16	M6	6	52		1
17	M6x10	4	53		2
18	M8	3	54		2
19	M4x10	1	55		1
20	M8	9	56		1
21	M10	2	57		2
22	M8	12	58		1
23	M8x30	3	59		1
24	M8x16	6	60		1
25	M8x45	1	61		1
26	M10x25	2	62		1
27	M10x40	1	63		1
28	M10x65	1	64		1
29	M6x15	4	65		4
30	M8x60	3	66		1
31	M8x16	16	67		14
32	M5	1	68		2
33	M8x70	2	69		1
34	M10x30	2	70		1
35	M8x25	4	71		1
36	M8x30	4	72		1

73		1	97		1
74		2	98		1
75		1	99	350	1
76		1	100	350	2
77		1	101	150	2
78		2	102	150	1
79		1	103	1 -	2
80		1	104	2 -	1
81		4	105	LED	1
82		2	106		1
83		4	107		1
84		4	108	200	1
85		2	109	250	1
86		1	110		2
87		1	111		2
88			1 112	Bluetooth	1
89		1	113	650	1
90		1	114	#110	1
91		1	115	900	1
92		1	116		1
93		1	117	LED	1
94		1	118		1
95		1	119		1
96		1	120		1

		
	86 kg	
	135x52 cm	
	173x89x142 cm	
	Brushless 4 hp	
	1.0-18.8 km/h	
	Yes	
	150 kg	
	-6 – 15	

	1		1
	1		2
	1		1
	1		1
	2		1
	2		1

Дисплеят показва скоростта в диапазона от 1,0 – 18,8 км/ч. След като зададете обратното броене, ще се покаже обратно броене 3, 2, 1 преди стартиране. След достигане на 0:00, бягащата пътека бавно ще спре и след това ще покаже END. INCL (наклон), DIS (разстояние), CAL (калории) Данните се показват по време на предварително зададени програми P01-P12, програми HP1 - HP3 и програми FAT Данните се променят в цикъл на всеки 5 секунди. Дисплей за наклон от -6 до 15 Дисплей за разстояние 0,00 - 99.90, ако е зададено обратно броене, след достигане на 0 бягащата пътека бавно ще спре. Дисплеят ще покаже END и след това ще премине в режим на готовност.

Калориите ще показват изгорените калории 0,0 - 999,0, ако е зададено обратно броене, бягащата пътека бавно ще спре, когато достигне 0. Дисплеят ще покаже END и след това ще премине в режим на готовност.

TIME (време), STEP (брой стъпки), PUL (импулс) Данните се показват в цикъл на всеки 5 секунди.

Времето показва времето за тренировка 0:00 - 99:59, ако е зададено обратно броене, бягащата пътека бавно ще спре, когато достигне 0. Дисплеят ще покаже END и след това ще премине в режим на готовност.

Стъпки показва броя на стъпките 0 - 9999, когато се достигнат 9999 стъпки, броячът се рестартира.

Хванете дръжките със сензор за показване на пулс, показване на сърдечна честота от 50-200 удара/мин. Данните са ориентировъчни и не служат за медицински цели.

PROG

P01 – P12, HP1 – HP3, FAT

P1 – P12

HP1 – HP3

FAT

MODE

Използва се за избор на режим. 0:00 (ръчна програма), 15:00 (отброяване на времето), 1.0 (отброяване на разстояние), 50.0 (отброяване на калории). Използвайте бутоните за скорост и наклон, за да регулирате стойността, използвайте бутона START, за да стартирате програмата.

KNOB BUTTON

Натиснете бутона, за да стартирате, поставите на пауза или спрете програмата. Натиснете, за да стартирате програмата, задръжте за 3 секунди, за да спрете или нулирате. Чрез завъртане можете да регулирате скоростта, ако програмата работи или да зададете стойността, ако регулирате стойността на програмата. Регулирайте скоростта с 0,1 км и тя се коригира на всеки 0,5 секунди.

INCLINE +, INCLINE –

Използва се за задаване на наклона, ако програмата работи. Стойността се регулира с 1°. Наклонът винаги се регулира на всеки 0,5 секунди.

SPEED 4, 8, 12

INCLINE 4, 8, 12

QUICK START ()

Включете бягащата пътека и свържете предпазния ключ. Натиснете въртящото се копче, ще започне 3-секундно обратно броене, ще прозвучи звуков сигнал и след това бягащата пътека ще започне с 1 км/ч. След като стартирате програмата, можете да регулирате скоростта с бутоните за регулиране на скоростта и наклона с бутоните за регулиране на наклона.

INCLINE

INCLINE +

3

3

MANUAL MODE ()

В режим на готовност натиснете копчето, бягащата пътека стартира с 1,0 км/ч с наклон 0. Завъртете копчето, за да промените скоростта (SPEED), използвайте бутоните INCLINE + / -, за да промените наклона.

В режим на готовност натиснете MODE, стойността 30:00 (ВРЕМЕ) ще мига, използвайте бутоните INCLINE +/- или завъртете копчето, за да регулирате стойността в диапазона от 5:00 - 99:00.

В режим на готовност натиснете MODE, стойността 1,00 (DIS) ще мига, използвайте бутоните INCLINE + / - или завъртете копчето, за да регулирате стойността в диапазона от 0,50 – 99,9

В режим на готовност натиснете MODE, стойността 50.0 (CAL) ще мига, използвайте бутоните INCLINE +/- или завъртете копчето, за да регулирате стойността в диапазона от 10.0 - 999.0. След като зададете програмата, използвайте бутоните INCLINE + / -, за да регулирате наклона и използвайте копчето, за да регулирате скоростта.

Конзолата съдържа 12 предварително зададени програми. Програмите могат да се избират чрез натискане на бутона PROG. След като изберете програмата, дисплеят TIME започва да мига, показва се първоначалната стойност от 30:00, натиснете бутона INCLINE + / - и копчето, за да регулирате стойността. Предварително зададените програми са разделени на 20 сегмента, дължината на всеки сегмент е зададеното време / 20. При влизане в следващия сегмент се чува звуков сигнал. Можете да промените наклона и скоростта, ако е необходимо. Когато програмата приключи, се показва END и бягащата пътека бавно спира. След 5 секунди той преминава в режим на готовност.

Time range Select range	range	Time set / 20 = running time for each segment																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	SPEED	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLINE	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	SPEED	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	INCLINE	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04	SPEED	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	INCLINE	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05	SPEED	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	INCLINE	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06	SPEED	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	INCLINE	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07	SPEED	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	INCLINE	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P08	SPEED	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	INCLINE	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09	SPEED	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	SPEED	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	INCLINE	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	SPEED	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	INCLINE	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12	SPEED	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2

HP1 – HP3

Age -

BPM -

H – , L –

AGE	BPM			AGE				AGE			
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	SEFAULT	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

Натиснете бутона PROGRAM, за да изберете HRC (програма за сърдечен ритъм). Максималната скорост е 12,0 км/ч, при избор на програмата се показва предварително зададената програма за 30 години, пулс 114 удара в минута. Натиснете бутона MODE, за да зададете възрастта (AGE), стойността 30 се показва на дисплея за скорост. Можете да регулирате възрастта с помощта на бутоните за скорост и наклон. Диапазонът е 15 – 80 години.

След като зададете възрастта, натиснете бутона MODE. Използвайте бутоните за регулиране на наклона и скоростта, за да регулирате целевия пулс в диапазона 84 – 195. След като зададете целевия пулс, натиснете бутона MODE. Използвайте бутоните за регулиране на наклона и скоростта, за да зададете времето. Дисплеят TIME ще покаже стойността 30:00. Използвайте бутоните за регулиране на наклона и скоростта, за да регулирате времето в диапазона 10:00 - 99:00.

Натиснете MODE, за да преминете в режим на готовност, или натиснете START, за да стартирате програмата.

Можете да регулирате скоростта и наклона по време на програмата, но системата ще се опита да коригира тези стойности, за да постигне целевия пулс.

Първата минута от програмата служи за загрявка. Системата автоматично ще регулира стойностите на скоростта и наклона. Ако пулсът е по-нисък от зададената стойност, скоростта се увеличава с 0,5 км/ч. След достигане на скорост от 8 км/ч - 12 км/ч, бягащата пътека започва да увеличава наклона с 1 градус.

Ако пулсът е по-висок от зададената стойност, наклонът се намалява с 1 градус и след това скоростта с 0,5 км/ч.

ПРОГРАМА ЗА ТЕЛЕСНИ МАЗНИНИ (МАЗНИНИ)

Натиснете бутона PROG, за да изберете FAT. Използвайте бутона MODE, за да зададете стойностите F1 – F4. Можете да регулирате стойностите с помощта на бутоните за промяна на скоростта и наклона.

F1 – Пол (01 мъжки, 02 женски) F2 – Възраст (10 - 99)

F3 – 100 – 200 cm)

F4 - (20 - 150 kg)

F5

След като зададете всички стойности, задръжте сензорите на дръжките за 5-6 секунди. Резултатът ще се покаже. Стойностите са ориентировъчни и не служат за медицински цели.

≤19	
=(20---24)	
=(25---29)	
≥30	

	Start			
Time, min:seconds	0:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Incline	0	N/A	N/A	-6 – 15
Speed (speed), km/h	0.0	N/A	N/A	1.0 – 18.8 km/h
Distance, km	0.00	1.00	0.50 – 60.0	0.00 – 60.0
Heart rate (beats per minute)	P	N/A	N/A	50 – 200
Calories	0.0	50.0	10.0 – 999.0	0.0 – 999.0
Steps	0	N/A	N/A	0 – 9999

Ако извадите ключа за безопасност, дисплеят за скорост ще покаже - - -. Прозвучава звуков сигнал. След повторно свързване бягащата пътека може да се стартира отново.

10

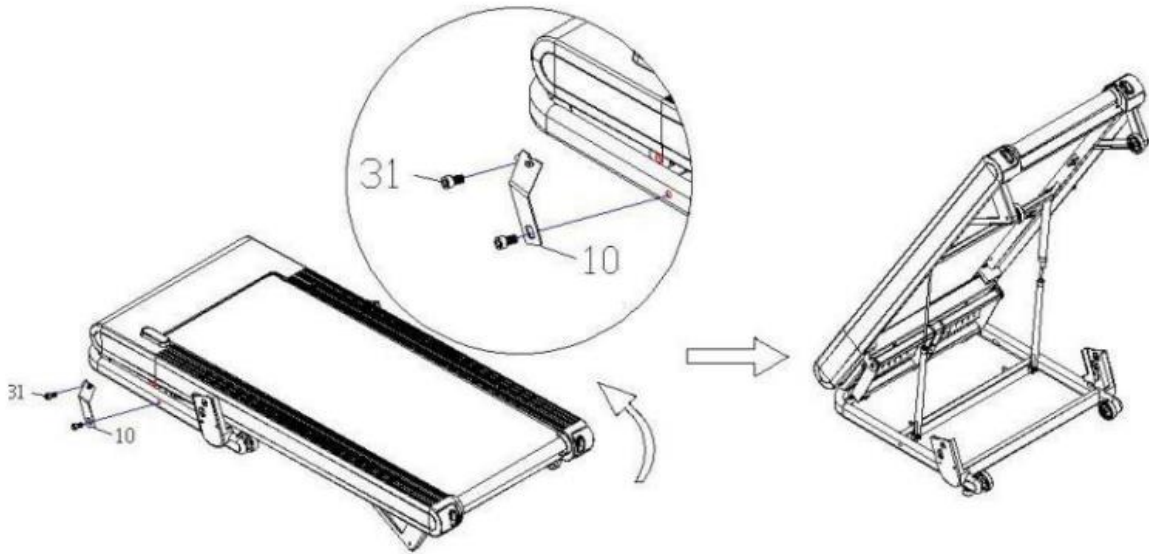
MP3

ERROR CODES

E01	
E02	
E03	
E04/E09	
E05	
E06/E07	
E08	
E10	
E13	
E15	Communication error
E18	Drive mechanism failure
E20	Pressure error
E32	Inverter error

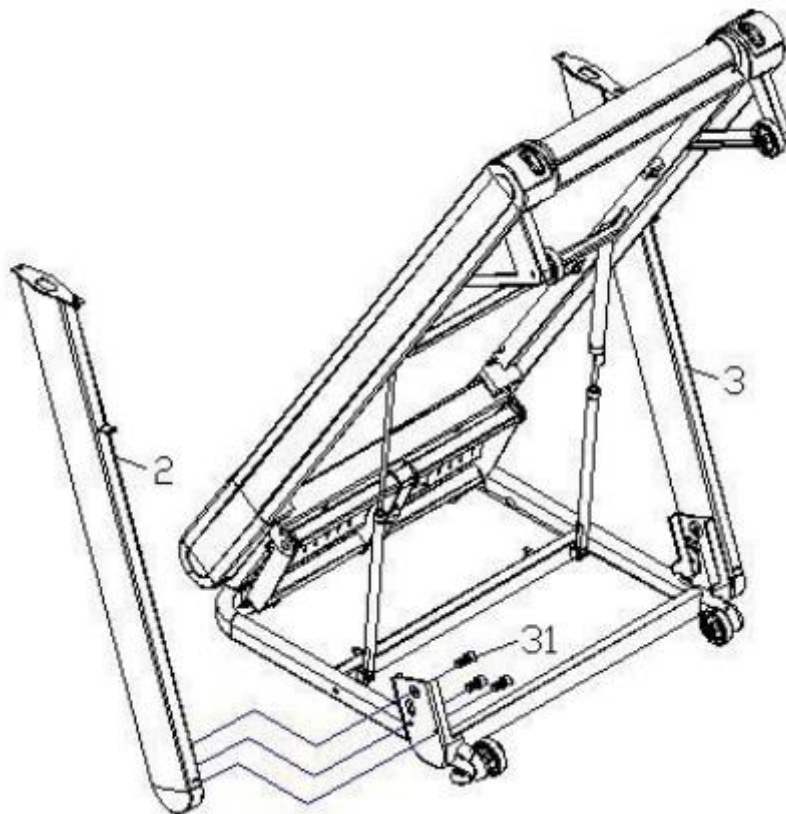
1

Извадете бягащата пътека от опаковката. Развийте предпазителя (10), като разхлабите винтовете (31). След това повдигнете рамката, както е показано.



2

Свържете кабелите от дясната стойка и основата. След това прикрепете стълба (3) към основната рамка с #31 винтове M8x16. Затегнете всички винтове едновременно.



3

Свържете комуникационните кабели от опората с кабела от контролния панел. След това прикрепете контролния панел към стълбовете с помощта на винтове #31 M8x16.



4

Прикрепете ръкохватките към стълбовете и контролния панел с винтове #24 M8x16.



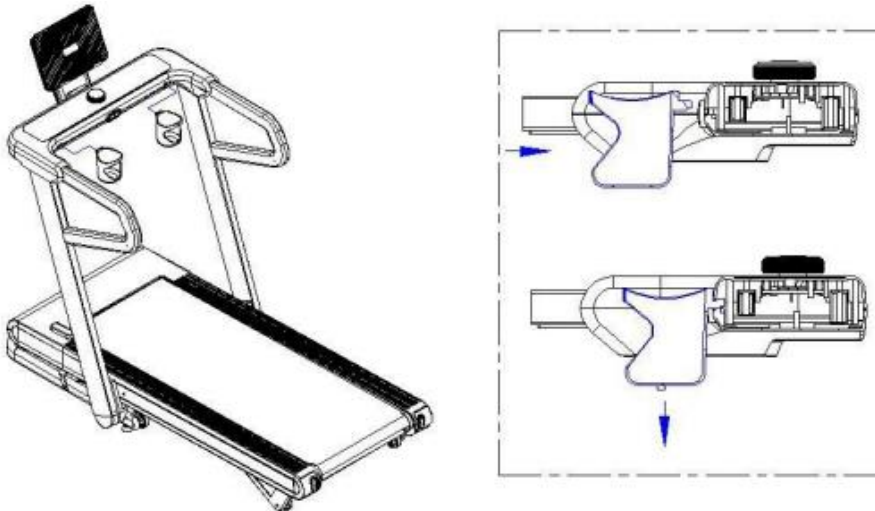
5

Свалете капака от контролния панел (49) и след това свържете кабелите от конзолата към контролния панел. Плъзнете конзолата в контролния панел и я закрепете с #31 винтове M8x16.



6

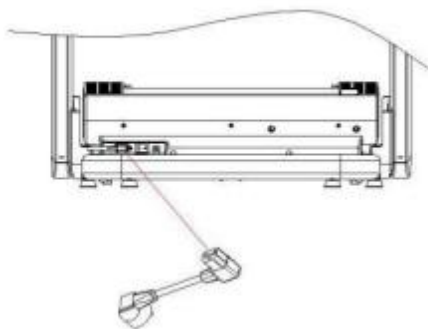
Прикрепете държача за бутилка към контролния панел.



7

верете се, че всички винтове и връзки са здраво затегнати преди употреба.

- " Поставете бягащата пътека върху равна и чиста повърхност с достатъчно свободно пространство.
- " Включете в контакта и завъртете превключвателя на включено положение.
- " Проверете дали всички данни се показват правилно. Застанете отстрани.
- " Прикрепете ключа за сигурност към контролния панел и към дрехите си.
- " Натиснете START, обратното броене и ръчната програма ще започнат.



ВНИМАНИЕ:

- " Проверете дали лентата за бягане не се плъзга.
- " Винаги настройвайте бягащата пътека на най-ниската скорост.
- " Никога не включвайте бягащата пътека, освен ако ключът за безопасност не е закрепен към дрехите ви.
- " Не е подходяща за хора с намалена подвижност.

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

" Преди всяка употреба се уверете, че няма обект в зоната, която пречи на потребителя да се движи свободно.

" Преди всяка употреба проверете дали ръбовете на бягащата лента са правилно застопорени и проверете за износване.

" След всяка употреба избършете потта и влагата. " Почистете дисплея на конзолата с влажна, мека памучна кърпа. Избягвайте да използвате твърде много вода.

" Почистете правилно пластмасовия капак.

" Почистете ръкохватките и дисплея.

" Проверете дали ръбовете са здраво застопорени.

" Проверете всички винтове, гайки за износване и затягане.

" Смажете всички метални краища със защита от корозия.

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

" Почистете повърхността на движение. Не препоръчваме извършването на вътрешни корекции/корекции.

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

Консултирайте се с вашия лекар преди да тренирате. Той може да препоръча правилната честота и интензивноступражнения съобразени с вашата възраст и здравословно състояние. Ако изпитвате гадене, задух по време на бягане, неравномерен сърдечен ритъм, стягане в гърдите или друга аномалия, незабавно спрете да тренирате. Консултирайте се с вашия лекар преди тренировка. Ако използвате уреда по-често, можете да изберете между ходене и бягане.

Ако не сте сигурни за най-подходящата скорост, вижте следните данни:

Скорост 1 - 3,0 км/ч хора с по-слаба телесна структура
Скорост 3,0 - 4,5 км/ч по-малко физически здрави индивиди
Скорост 4,5 - 6,0 км/ч хора, свикнали с класическо ходене
Скорост 6.0 -7.5 км/ч хора с бързо ходене
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
Скорост над 14,5 км/ч професионални бегачи

ВНИМАНИЕ:

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

ПОДГОТОВКА

Ако сте на възраст над 45 години или имате здравословни проблеми и за първи път използвате бягаща пътека, моля, консултирайте се с Вашия лекар преди да тренирате.

Преди да използвате моторизираната бягаща пътека, моля, стойте настрана и научете как да я използвате, напр. как да стартирате, спирате и регулирате скоростта. Можете да го използвате, след като се запознаете с функциите.

УПРАЖНЕНИЕ

Застанете настрана, за да научите 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 ТРЕНИРА

Най-добре е всяка тренировка 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. Накрая оставете 4 минути, за да намалите най-накрая скоростта. Ако смятате, че увеличаването на интензивността чрез увеличаване на скоростта е твърде трудно, можете бавно да увеличите наклона. Само една малка корекция може значително да увеличи интензивността.

ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ – Този начин ви позволява 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 минути. За да увеличите интензивността, можете да опитате да тренирате 1 час с тази скорост. Можете да тренирате, докато гледате телевизия. 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 поне 4 минути.

ОБЛЕКЛО

Всичко, от което се нуждаете, е чифт обувки, които ви позволяват да изпълните краката си напълно и в същото време да не залепват чужди тела под подметките на обувката ви, така че да не носите мръсотия върху лентата и бягащата дъска. Мръсотията и другите чужди тела могат да ги повредят. Трябва да носите удобни дрехи.

По-добре е да направите няколко упражнения за загряване преди бягане. Загритите мускули се разтягат, 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. Задръжте позицията за 10-15 секунди.
Повторете припл. 3 пъти.



Подколенно сухожилие
Седейки на възглавница, изпънете единия крак изправен и сгънете другия навътре. Издърпайте го възможно най-близо до тялото си. Опитайте се да докоснете пръстите на краката и да продължите да се разтягате за 10-15 секунди.
Повторете 3 пъти за всеки крак.



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



Квадрицепси
Подпрете се с дясната си ръка на стената или масата и протегнете лявата си ръка назад, за да държите 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.



Седнете с допрени подметки и колене навън. Издърпайте краката си към слабините. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете 3 пъти.

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.

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 потребителите. 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 можете да понесете.

" Внимателно прочетете следните съвети и упражнения. Ако почувствате болка, гадене, дишане или други здравословни проблеми по време на тренировка, незабавно прекратете упражнението. Ако болката продължава, незабавно се свържете с Вашия лекар.

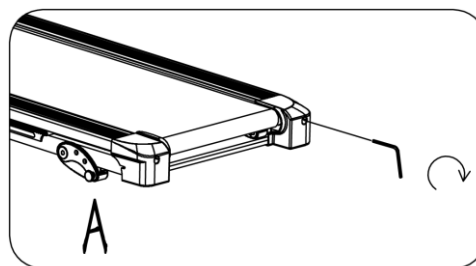
" Тази бягаща пътека не е подходяща за медицински цели. Не може да се използва и за лечебни цели.

" Пулсомерът не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за вашия среден сърдечен ритъм и всяка предложена честота на пулса не е обвързваща от медицинска гледна точка. Натрупаните данни може да не винаги са точни по отношение на неконтролируемите човешки фактори и фактори на околната среда.

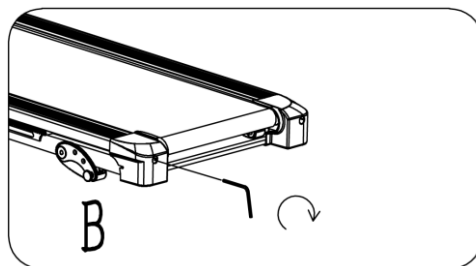
/

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.

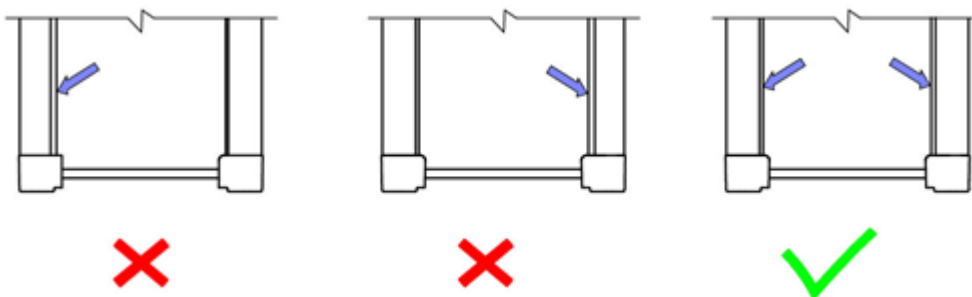
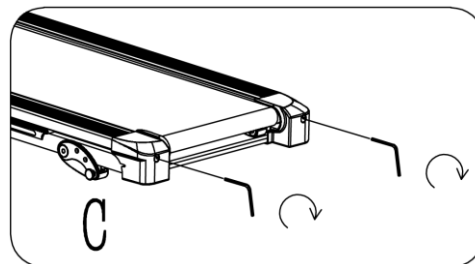
Ако лентата за бягане (20) се отклони надясно, завъртете регулиращия болт от дясната страна на $\frac{1}{4}$ оборот по посока на часовниковата стрелка, след това завъртете левия регулиращ болт на $\frac{1}{4}$ оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако коланът не се движи, повторете тази стъпка, докато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



С течение на времето лентата за бягане (20) ще се разхлаби. За да затегнете колана, завъртете левия и десния регулиращ болт с един пълен оборот по посока на часовниковата стрелка. Проверете напрежението на ремъка. Продължете този процес, докато коланът достигне правилното напрежение. Уверете се, че регулирате двете страни еднакво, за да осигурите равномерно подравняване на колана. Изображение С.



Смазването на лентата 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 лентата за бягане.

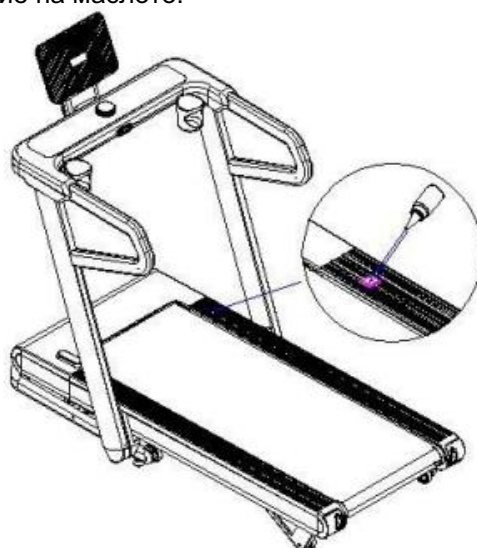
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Винаги изключвайте бягащата пътека от електрическия контакт, преди да я почиствате, смазвате или ремонтирате.

Препоръчваме да следвате таблицата за смазване по-долу:

Слабо трениращ (< 3 часа/седмица)	На всеки 6 месеца
Средно (3 - 5 часа/седмица)	На всеки 3 месеца
Редовно трениращ (> 5 часа/седмица)	На всеки 2 месеца

:

Проверете нивото на маслото. Ако е необходимо, долейте масло в резервоара за пълнене, приблизително след изминаване на 50 км. Винаги оставяйте бягащата пътека да работи на празен ход за най-добро разпределение на маслото.



След изтичане на срока на експлоатация на продукта или ако евентуалният ремонт е нерентабилен, изхвърлете го в съответствие с местните закони и щадящи околната среда 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, допитайте се до местните власти, за да избегнете нарушаване на закона или санкции. Не изхвърляйте батериите сред битовите отпадъци, а ги предайте на мястото за рециклиране.

,

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 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 икове 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