



**РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА – БГ**  
**IN 26729 Бягаща пътека inSPORTline ZenRun 80**



# СЪДЪРЖАНИЕ

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....       | 3  |
| СГЛОБЯВАНЕ.....                      | 4  |
| КОНТРОЛ ПАНЕЛ.....                   | 13 |
| ЧЕРТЕЖ.....                          | 36 |
| СПИСЪК ЧАСТИ.....                    | 38 |
| ПОДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ.....           | 39 |
| ПЕРИОДИЧНА ПОДДРЪЖКА.....            | 40 |
| БЕЗОПАСНА ТРЕНИРОВКА.....            | 40 |
| СТАРТИРАНЕ.....                      | 40 |
| ЗАГРЯВАЩИ УПРАЖНЕНИЯ.....            | 41 |
| СЪХРАНЕНИЕ.....                      | 42 |
| ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ.....                   | 42 |
| РЕГУЛИРАНЕ НА БЯГАЩА ПОВЪРХНОСТ..... | 42 |
| СМАЗВАНЕ НА БЯГАЩА ПЪТЕКА.....       | 43 |
| ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНА СРЕДА.....        | 44 |
| ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ..... | 44 |

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.yako.bg](http://www.yako.bg) и [www.insportline.bg](http://www.insportline.bg), където ще намерите най-новата версия на ръководството.

## ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- "Прочетете внимателно ръководството и го запазете за бъдещи справки.
- " Винаги закопчавайте предпазната щипка/ключ към дрехите или колана си, преди да започнете да тренирате.
- " Движете се естествено, напред. Не гледайте към краката. Само един човек може да тренира на фитнес уреда.
- „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 сглобяване. Сглобяването 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. Ако се появи остър ръб, спрете да използвате бягащата пътека.
- " Моля, поставете бягащата пътека на равна, суха и плоска повърхност. Спазвайте безопасно разстояние от поне 0,6 m около бягащата пътека. Не поставяйте в помещение с висока влажност. Не поставяйте бягащата пътека върху дебел килим.
- " Ако захранващият 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 гнездото.
- "Не използвайте аерозолни спрейове в района около бягащата пътека.
- " Ако бягащата пътека работи, не сваляйте 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 правете тренировка 40 минути след хранене.
- „Винаги правете замявка 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 се разумно и не се разтягайте прекалено много. Ако тренирате за първи път, хванете ръкохватки здраво, докато свикнете с уреда.
- " В случай на грешка или повреда незабавно спрете тренировката. Ако бягащата пътека внезапно увеличи скоростта си, използвайте предпазния ключ, за да спрете.
- " 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 предпазния ключ.

- " Никаква 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.)
- " Непрекъснатата употреба не може да бъде повече от **2 часа**.
- " Ако бягащата пътека не се използва, извадете предпазния ключ.
- " Работна температура: 5 – 40 °C
- " Максимално тегло на потребителя: 150 кг
- " Категория: НС за домашна употреба

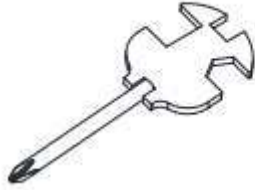
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТ:** Не използвайте сензори за пулс в дръжката при скорости над 14 km/h.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Системата за следене на пулса може да не е точна. Ако почувствате гадене, незабавно спрете тренировката!

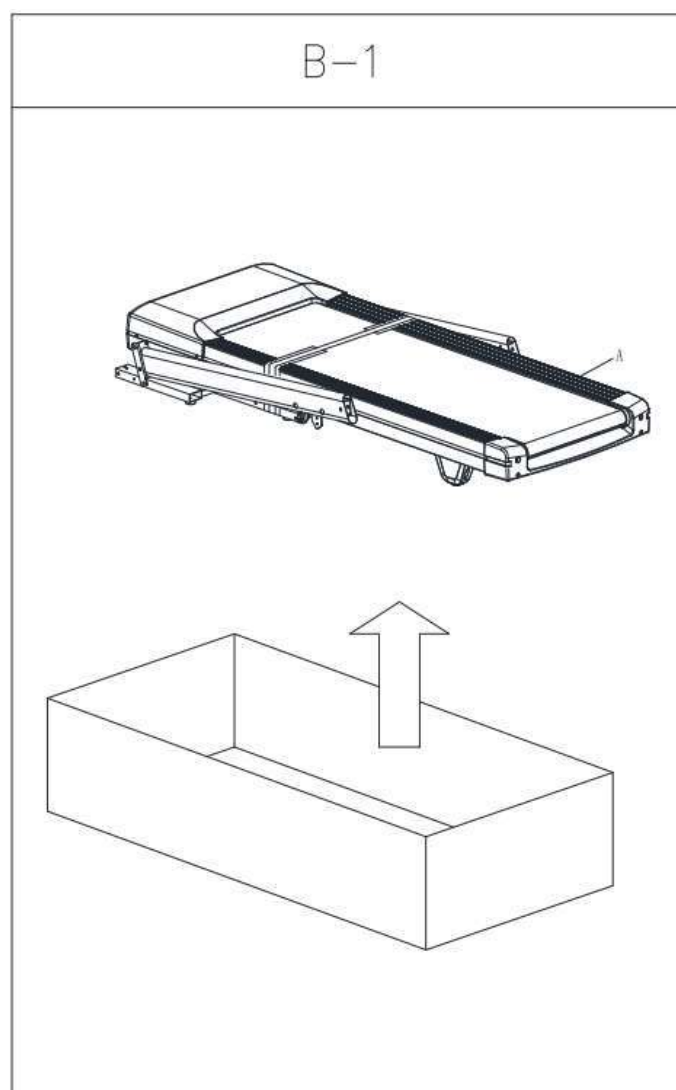
## СГЛОБЯВАНЕ

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |    |
| A                                                                                   | B                                                                                   | C                                                                                   | C05                                                                                  | C06                                                                                   |
|  |  |  |  |  |
| C07                                                                                 | C08                                                                                 | C09                                                                                 | C10                                                                                  | C11                                                                                   |
|  |  |  |  |                                                                                       |
| C15                                                                                 | C19                                                                                 | E22                                                                                 | E                                                                                    |                                                                                       |

|     |                 |   |     |                     |   |
|-----|-----------------|---|-----|---------------------|---|
| A   | Рамка           | 1 | C09 | Ръкохватки          | 2 |
| B   | Контрол панел   | 2 | C10 | Ляв капак           | 1 |
| C   | Дисплей         | 1 | C11 | Десен капак         | 1 |
| C05 | Ляв капак – L   | 1 | C15 | Предп.щипка         | 1 |
| C06 | Ляв капак – R   | 1 | C19 | Капак за ръкохватка | 2 |
| C07 | Десен капак – L | 1 | E22 | Захранващ кабел     | 1 |
| C08 | Десен капак – R | 1 | E   | Силиконово олио     | 1 |

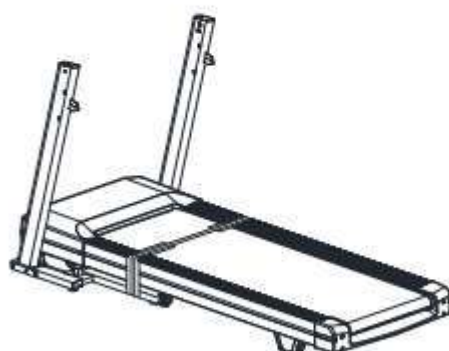
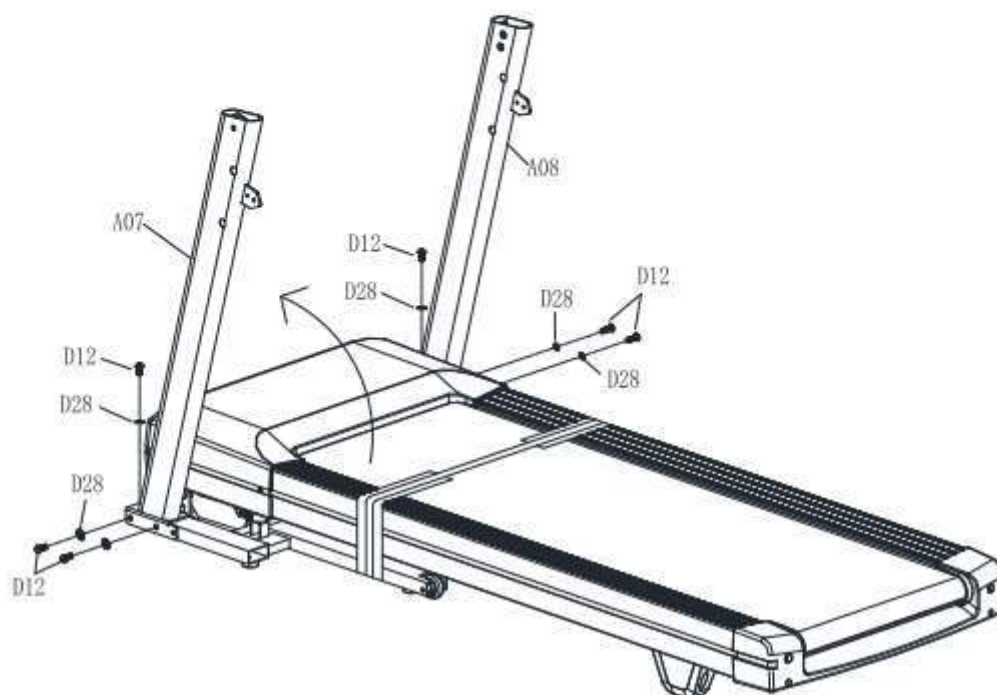
|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B06 S=13、14、15(1X)                                                                | B07 S5(1X)                                                                        | D12 M8*15(24X)                                                                      |
|  |  |  |
| D21 ST4.2*12(6X)                                                                  | D28 Ø8(12X)                                                                       |                                                                                     |
|  |  |                                                                                     |

Извадете рамката от кутията.



Фиксируйте опоры (A07, A08) с 6х винта M8x15 (D12), 6х шайбы Ø8 (D28).

B-2



B07 5#(1x)



D12 M8\*15(6x)

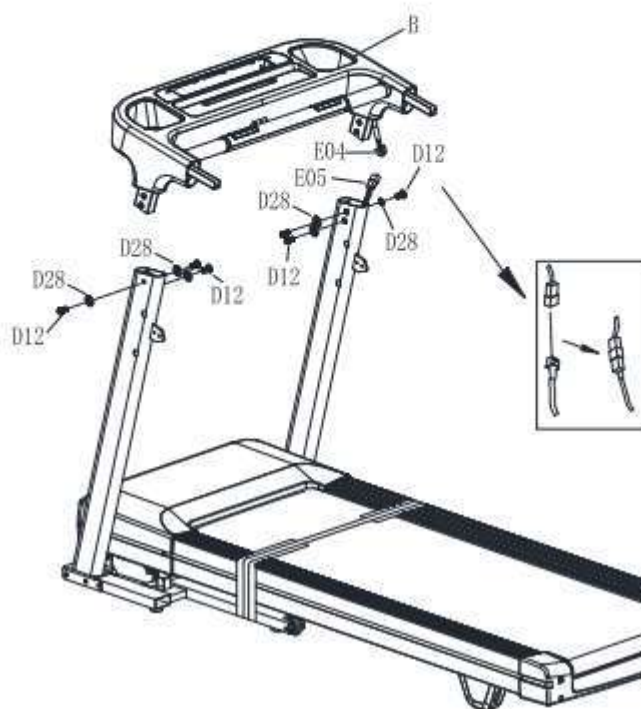


D28 Ø8(6x)



Свържете кабела от колоната/опората към кабела от контролния панел. Фиксирайте контролния панел (B) към колони (A07, A08) с помощта на 6x M8x15 винта (D12), 6x Ø8 шайби (D28).

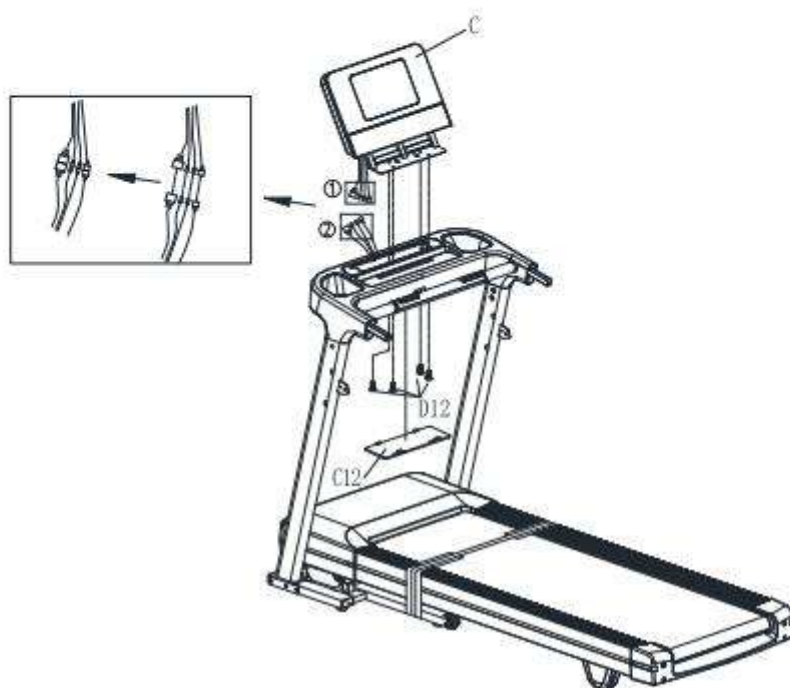
B-3



|            |              |
|------------|--------------|
| B07 5#(1x) | D12 M8*15(6) |
|            |              |
| D28 Ø8(6x) |              |
|            |              |

Свържете кабелите от контролния панел (В) към дисплея (С), както е показано. След това фиксирайте дисплея (С) към контролния панел (В) с помощта на 4x M8x15 винта (D12). Покрийте винтовете с капака (C12).

B-4



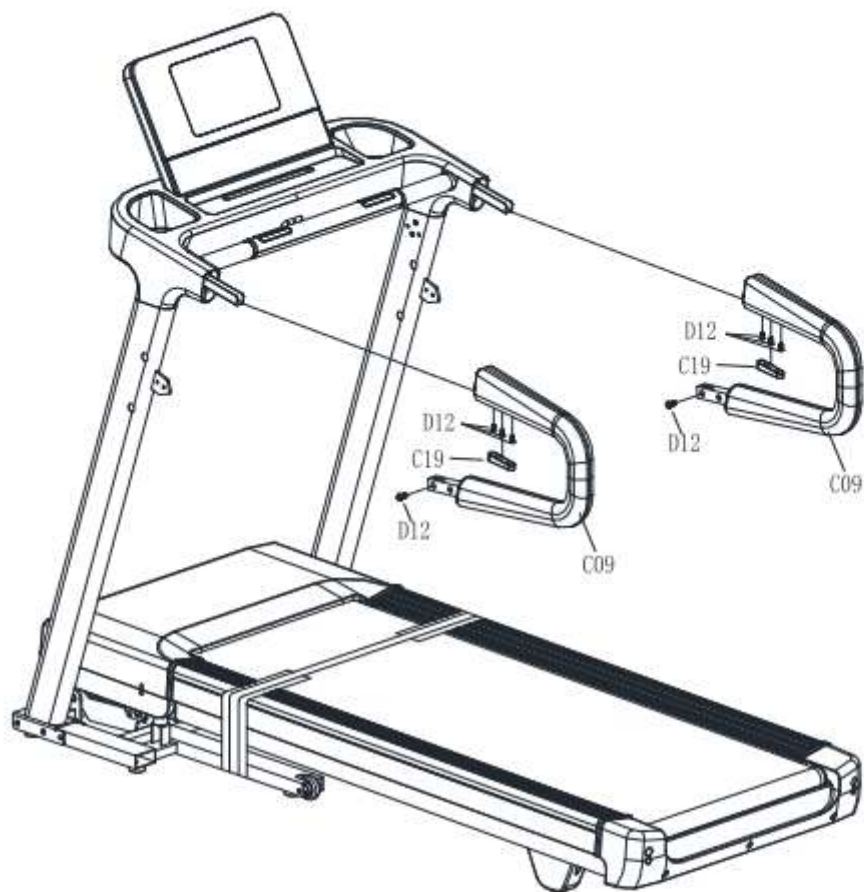
B07 5#(1x)

D12 M8\*15(4x)



Прикрепете ръкохватките (C09) към контролния панел (B) с помощта на 8x M8x15 винта (D12). Прикрепете капака на ръкохватката (C19).

B-5



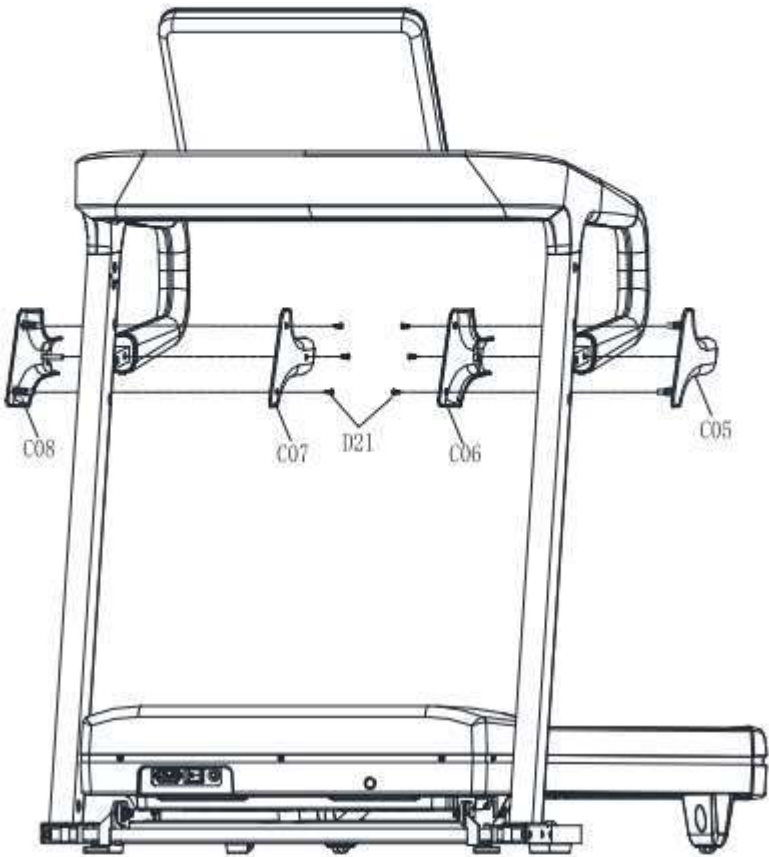
B07 5#(1x)

D12 M8\*15(8x)



Прикрепете капаците (C08, C07) и (C06, C05) към горната част на колоните (C09) с помощта на 6x ST4.2x12 винта (D21).

B-6

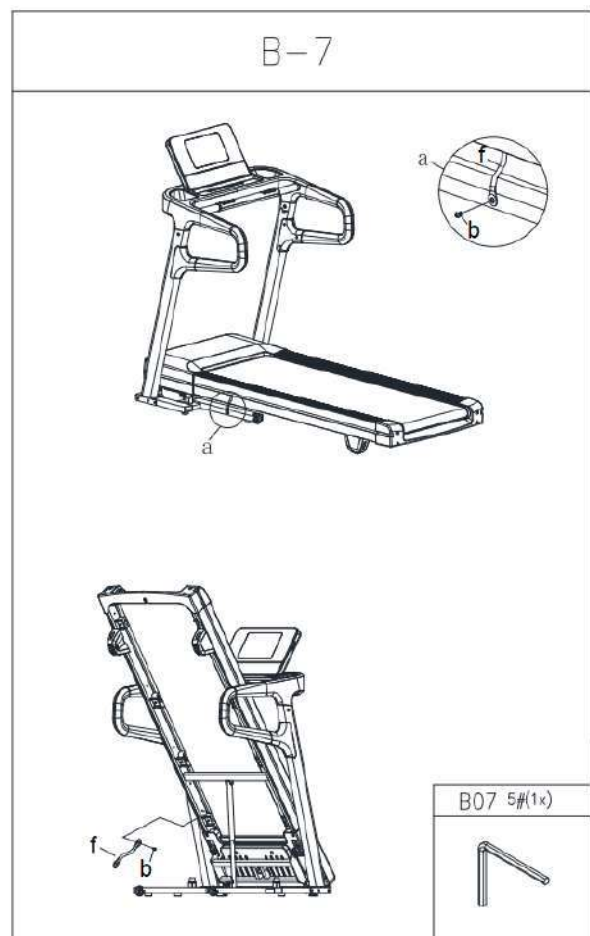


B06 S=13 14 15

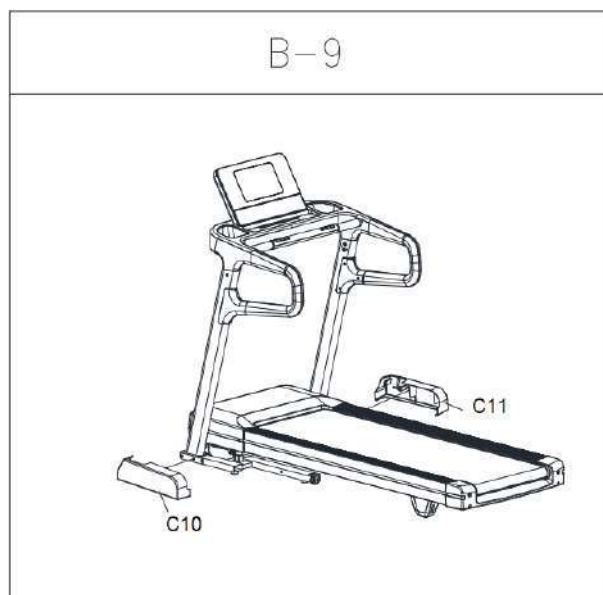
D21 ST4.2\*12(6x)



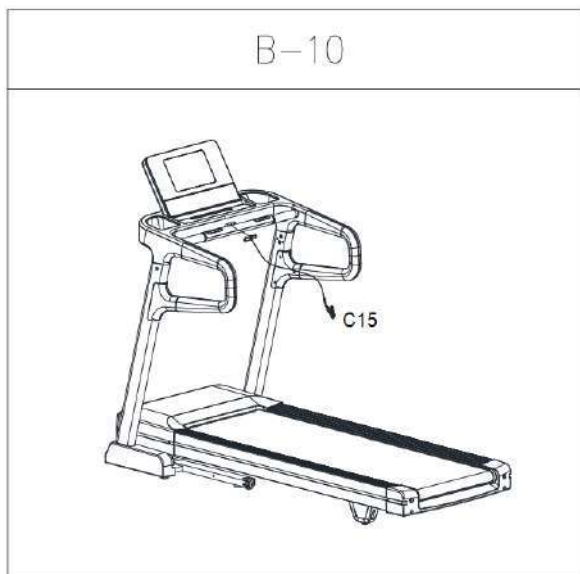
Срежете лентата.



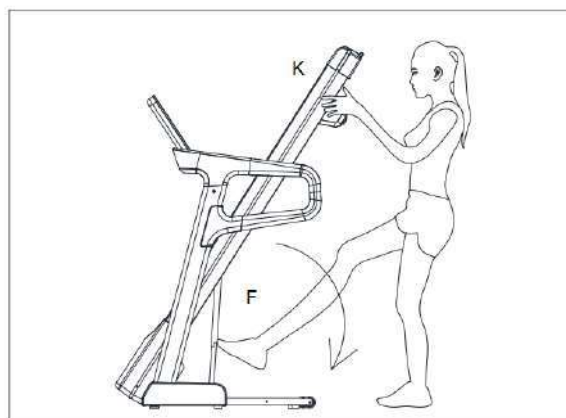
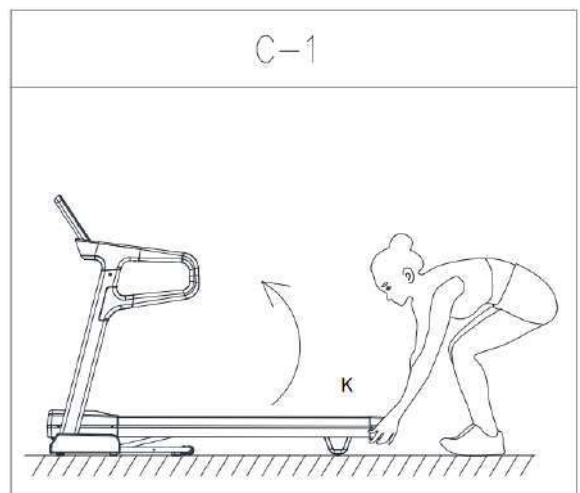
Прикрепете капаците (C10, C11) към долната част на колоните.



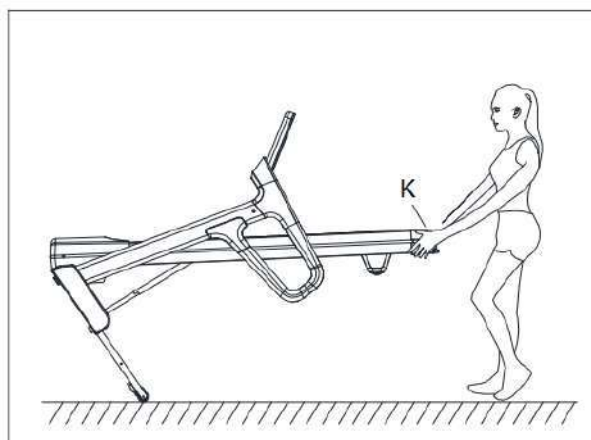
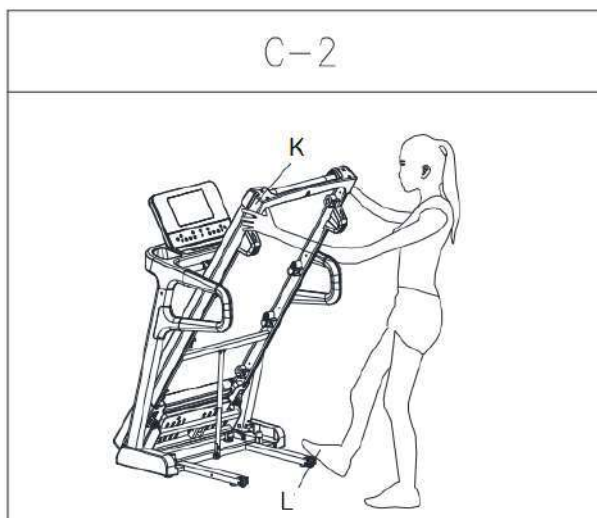
Свържете предпазния ключ/клипс.



### СГЪВАНЕ / РАЗГЪВАНЕ



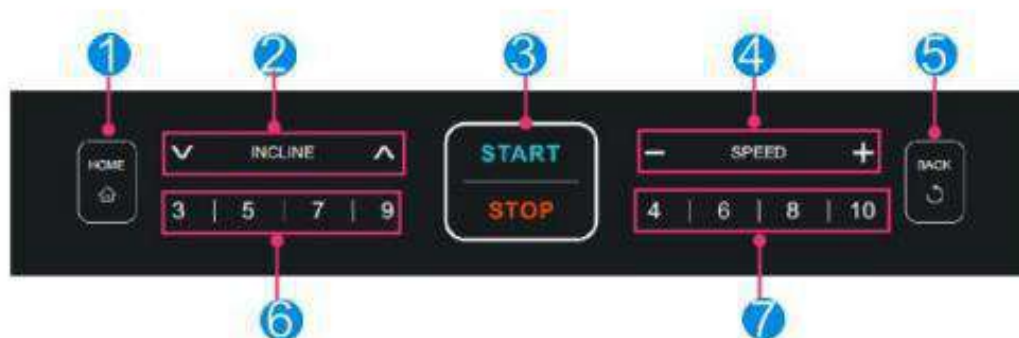
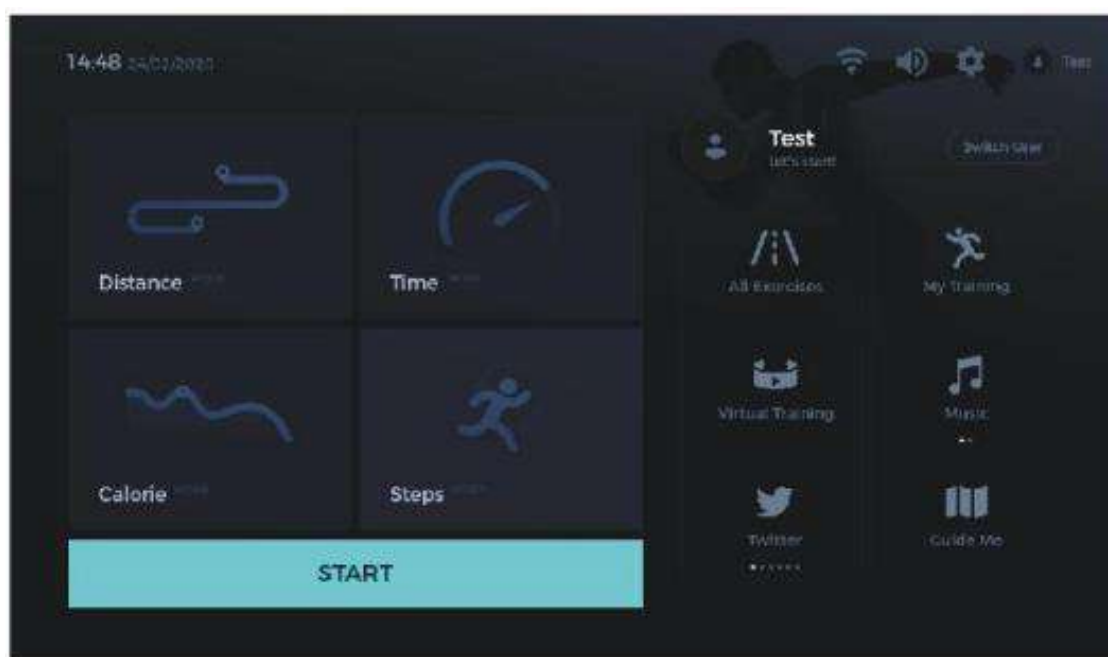
### ПРЕМЕСТВАНЕ

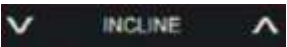
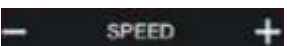
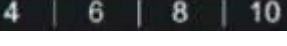


Редовно проверявайте за разхлабени части, винтове, болтове, гайки

Преди употреба се уверете, че предпазният клипс е свързан и го прикрепете към дрехите си.

## КОНТРОЛ ПАНЕЛ



|   |                                                                                     |                                                                                                                                                       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |  | Върнете се към основния интерфейс (освен случаите, когато сте в основния интерфейс).                                                                  |
| 2 |  | Incline +/-: Променете наклона на 15 нива. Натиснете, за да промените наклона с 1 ниво. Ако задържите бутона, наклонът ще се регулира непрекъснато.   |
| 3 |  | Start / Stop: Натиснете да start / stop програмата. Ако стартирате в ръчен режим, бягащата пътека стартира с най-ниската скорост и най-малкия наклон. |
| 4 |  | Speed +/-: Настройте скоростта 0.8 - 20 km/h, скоростта се регулира през 0.1 km/h. Ако задържите бутона, скоростта ще се регулира непрекъснато.       |
| 5 |  | Back: върнете се към предишния интерфейс.                                                                                                             |
| 6 |  | Incline 3, 5, 7, 9: бърз избор на наклон                                                                                                              |
| 7 |  | Speed 4, 6, 8, 10: бърз избор на скорост                                                                                                              |

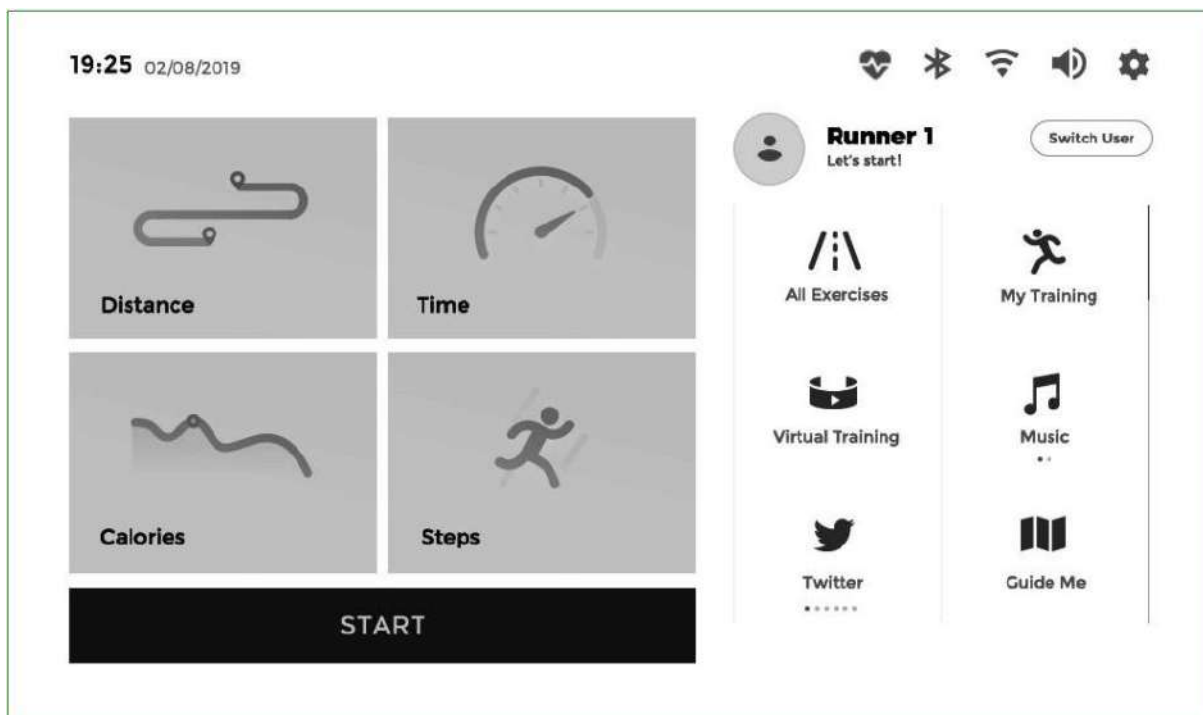
### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

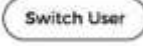
1. Не инсталирайте допълнителен софтуер към конзолата.
2. Почиствайте кеша редовно
3. Конзолата не се свързва с Wi-Fi , което изисква web потвърждение/разрешение.
4. Преди първа употреба, се изисква настройка на PRM (professional running manager) профил.

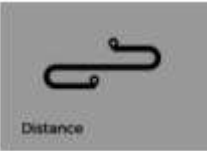
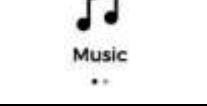
### ВКЛЮЧВАНЕ/TURN ON

1. Уверете се, че защитният клипс е правилно свързан/прикрепен.
2. След стартиране конзолата ще зареди.

### ГЛАВЕН ИНТЕРФЕЙС



|                                                                                                                     |                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19:25 02/08/2019                                                                                                    | Когато сте свързани с интернет, часът и датата се актуализират автоматично                                                   |
|                                  | Ако сърдечната честота се регистрира, символът сърце се показва (приоритет е сърдечната честота, открита през гръдния колан) |
|                                  | Иконата свети, когато Bluetooth е активен.                                                                                   |
|                                  | Иконата свети, когато Wi-Fi е активен.                                                                                       |
|                                  | Настройте звука                                                                                                              |
|                                  | Настройки                                                                                                                    |
|  <b>Runner 1</b><br>Let's start! | Потребител                                                                                                                   |
|                                  | Смяна на потребител                                                                                                          |

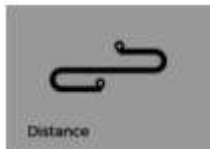
|                                                                                     |                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|    | Отброяване на разстояние                            |
|    | Отброяване на време                                 |
|    | Отброяване на калории                               |
|    | Отброяване на стъпки                                |
|    | Start                                               |
|   | HRC, Runway, Preset programs                        |
|  | User Information, My Results, User Program, My Test |
|  | Program with scenery                                |
|  | Music                                               |
|  | 3 <sup>rd</sup> party programs                      |
|  | Инструкции                                          |
|  | Обратно                                             |
|  | Връщане в главното меню/интерфейс                   |

## БЪРЗ СТАРТ

След наискане на START, програмата тръгва от най-ниската скорост и наклон.

Настройте скоростта SPEED + / - бутони, наклон с INCLINE ^ / v бутони

## ОТБРОЯВАНЕ НА РАЗСТОЯНИЕ/DISTANCE



1. След като изберете програмата, можете да изберете една от подкатегиите (5 км, 10 км, 15 км, полумаратон, маратон и потребителски настройки / персонализирани)
2. Изберете вида на обратното броене и натиснете START, регулирайте съответно скоростта и наклона със съответните бутони.
3. Натиснете PAUSE, за да спрете програмата на пауза, натиснете STOP, за да спрете програмата и да покажете резултатите.

## TIME ОТБРОЯВАНЕ



1. След като изберете програмата, можете да изберете една от подкатегиите (10 min, 20 min, 30 min, 40 min, 60 min и USER SET / CUSTOM)
2. Изберете вида на обратното броене и натиснете START, регулирайте съответно скоростта и наклона със съответните бутони.
3. Натиснете PAUSE, за да спрете програмата на пауза, натиснете STOP, за да спрете програмата и да покажете резултатите.

## CALORIES ОТБРОЯВАНЕ



1. След като изберете програмата, можете да изберете една от подкатегиите (150 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 800 kcal, 1000 kcal и USER SET / CUSTOM)
2. Изберете вида на обратното броене и натиснете START, регулирайте съответно скоростта и наклона със съответните бутони.
3. Натиснете PAUSE, за да спрете програмата на пауза, натиснете STOP, за да спрете програмата и да покажете резултатите.

## STEPS ОТБРОЯВАНЕ



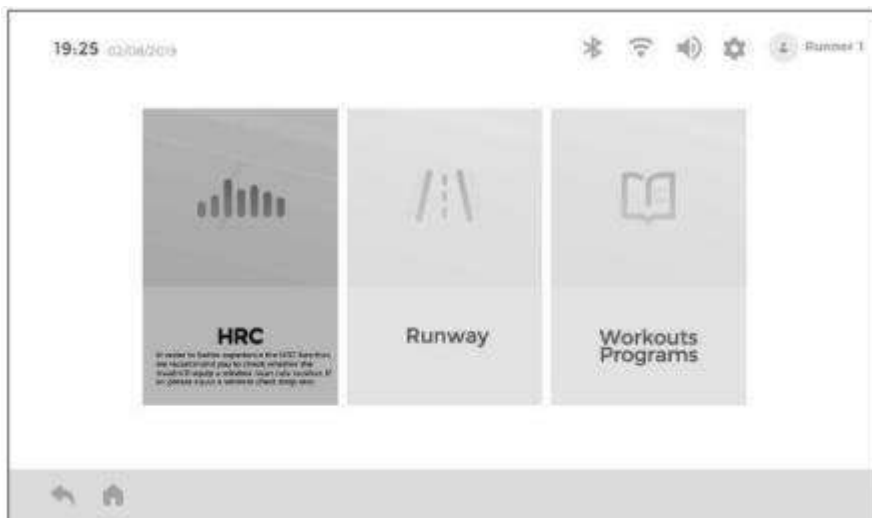
1. След като изберете програмата, можете да изберете една от подкатегиите (1000 steps, 2000 steps, 5000 steps, 8000 steps, 10 000 steps и user set / custom)
2. Изберете обратно броене и натиснете START, регулирайте съответно скоростта и наклона със съответните бутони.
3. Натиснете PAUSE, за да спрете програмата на пауза, натиснете STOP, за да спрете програмата и да покажете резултатите.

## ALL EXERCISES категория

### HRC

Препоръчваме употреба на гръден колан.

Изберете HRC.



След това задайте всички категории: целеви сърдечен ритъм (целеви сърдечен ритъм), максимална регулирана скорост (максимална скорост), време за бягане (време за тренировка), интензивност (интензивност).

**Забележка:** възрастта се задава автоматично според профила на потребителя. Можете да регулирате скоростта и наклона с помощта на съответните бутони.

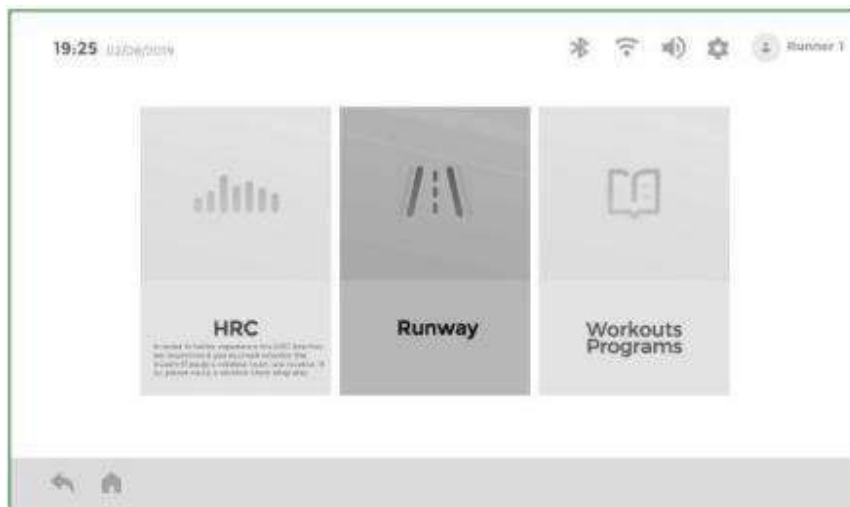
**Забележка:** розовото представлява максимален пулс, синьото представлява целевия пулс, червеното представлява текущия пулс



Натиснете PAUSE за да оставите програмата на пауза , натиснете STOP за да спрете програмата и да се покажат резултатите от тренировката.

## RUNWAY

Select Runway.



Задайте брой повторения (400m/circuit), натиснете START.



Отчитат се само пълни обиколки. Номерът се показва в средата.

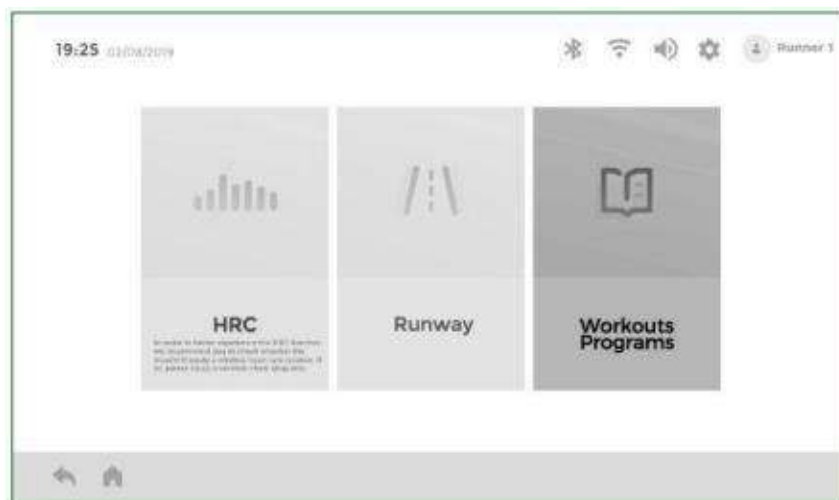
Можете да регулирате скоростта и наклона с помощта на съответните бутони.

Натиснете PAUSE за да застане програмата на пауза, натиснете STOP за да спрете програмата и да се покажат резултатите от тренировката.



## WORKOUT PROGRAMS (предварително зададена програма)

Изберете Workouts програми.

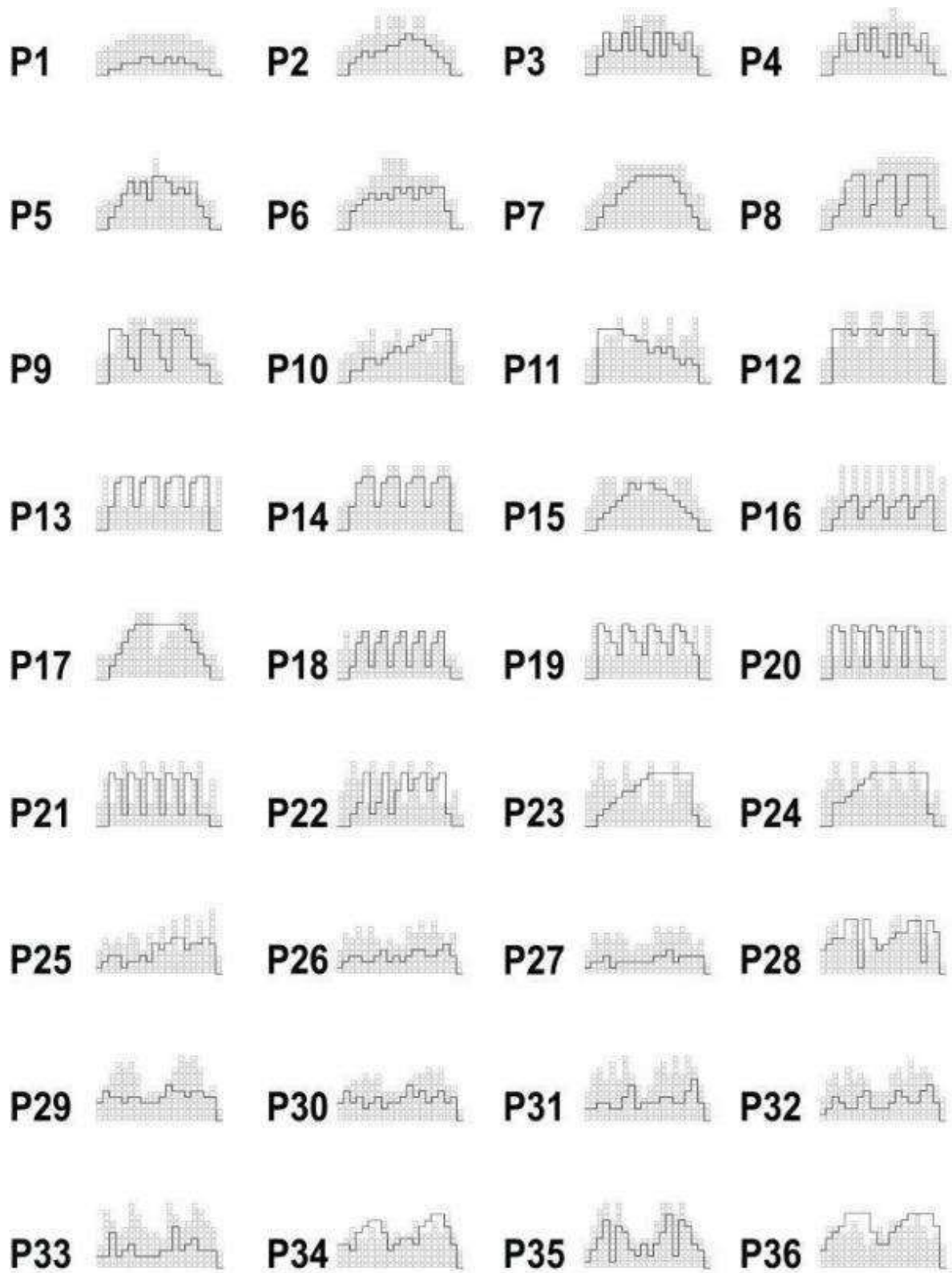


Изберете програма P1 – P36. Избраната програма се маркира. Показва се графика на скоростта и наклона. Задайте продължителността на тренировката и след това натиснете START.



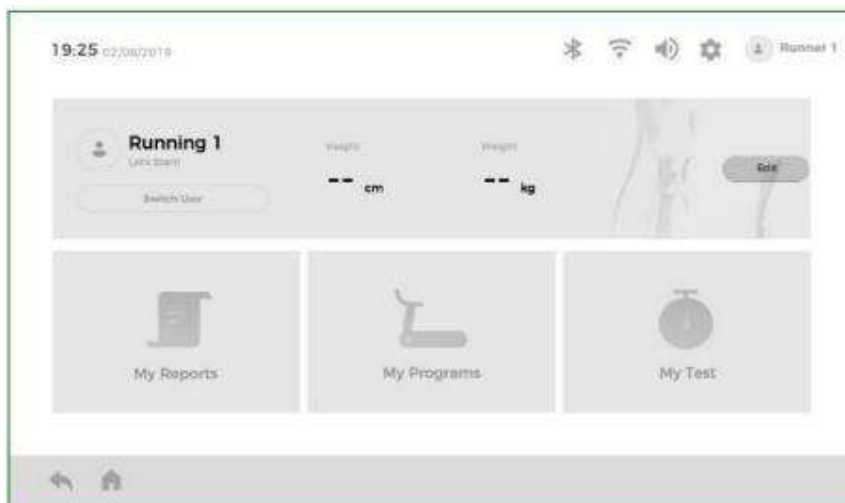
Можете да регулирате скоростта и наклона с помощта на съответните бутони. Натиснете PAUSE, за да спрете програмата на пауза, натиснете STOP, за да спрете програмата и да покажете резултатите от упражнението.





## MY TRAINING категория

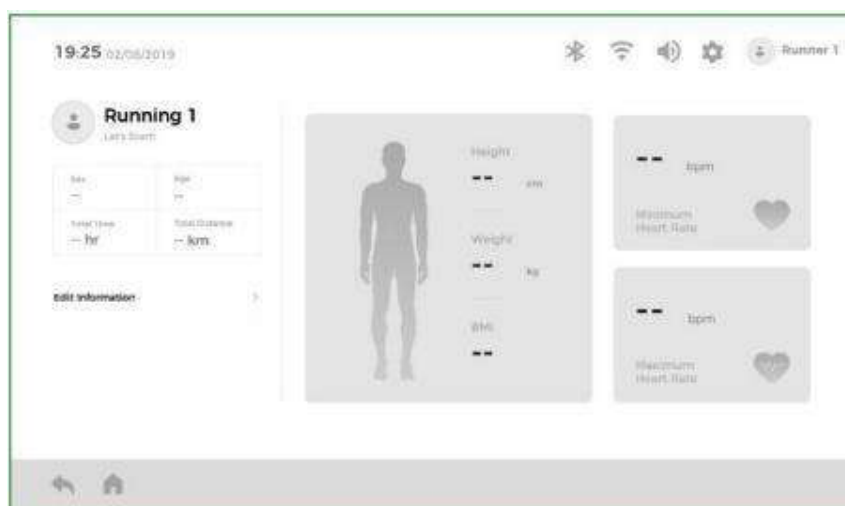
Задайте потребителски профил (user account).



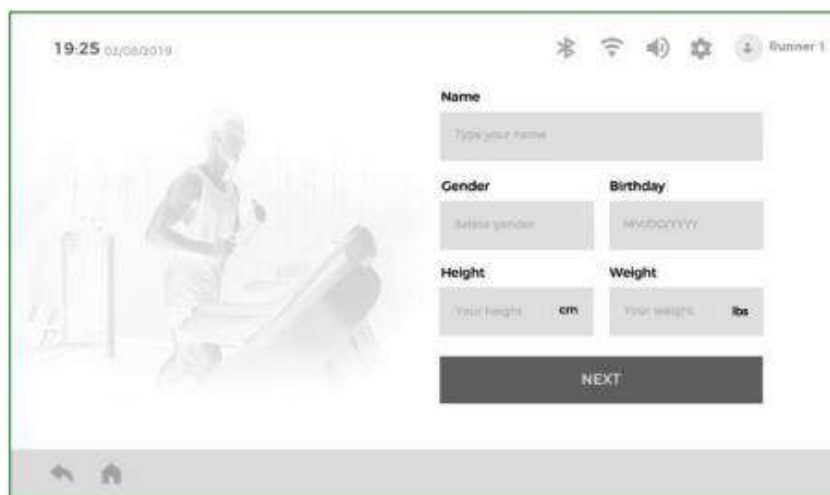
Задайте нов потребителски профил и натиснете EDIT.

Ако сте регистрирани, може да сменяте профилите, като натиснете SWITCH USER.

Задайте информация за потребител.

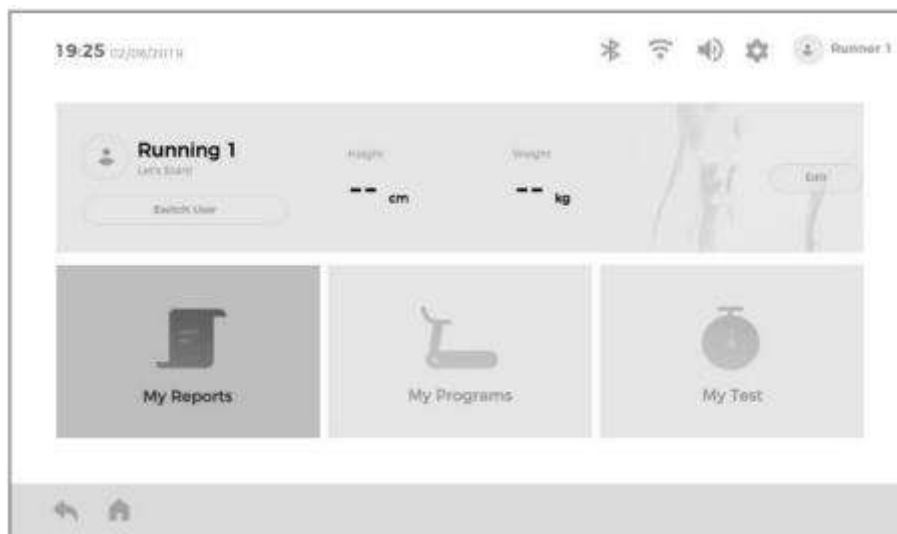


Попълнете данните: име, пол, рожден ден, ръст, тегло, натиснете NEXT след попълване на данните.

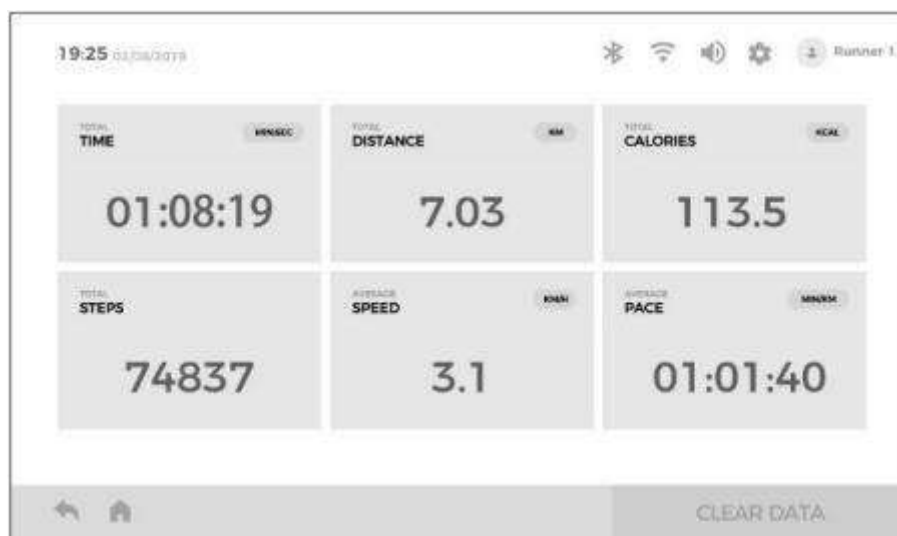


## MY REPORTS

Изберете My reports за да видите вашите резултати.

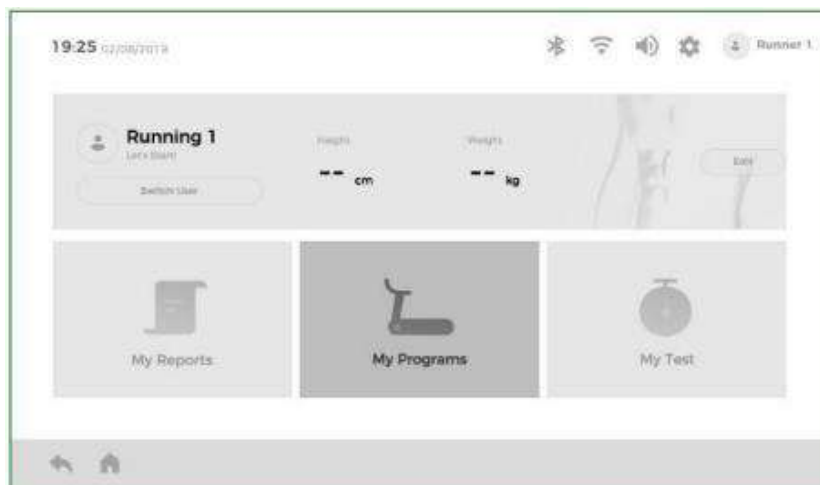


Показания за данни: time, distance, calories, steps, speed, pace. Натиснете CLEAR DATA за да изтриете всички данни.



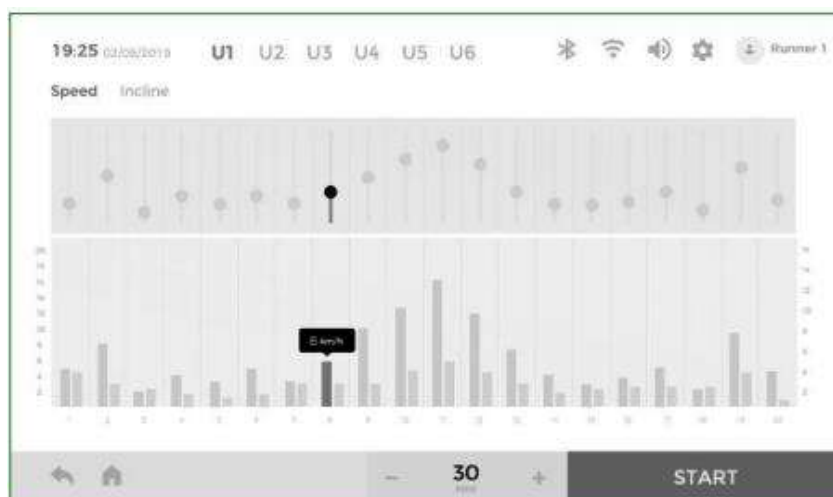
## MY PROGRAMS

Изберете My programs.



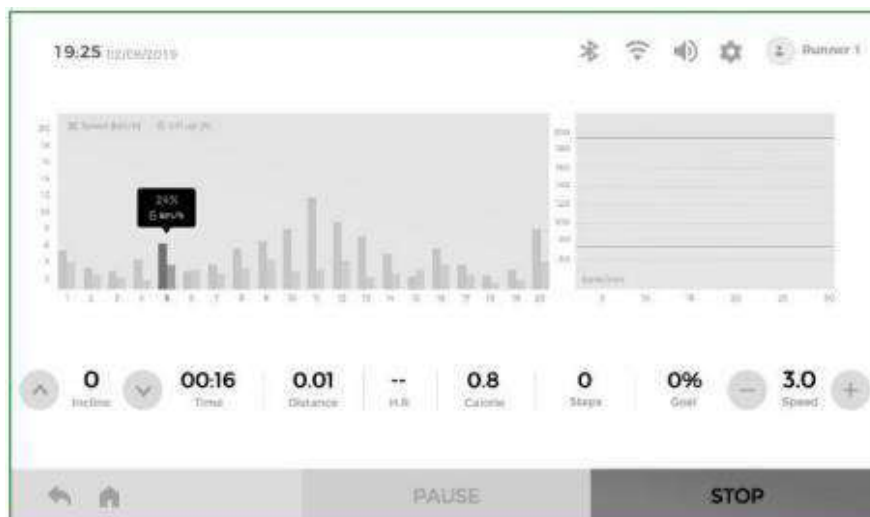
Натиснете SPEED за да зададете скорост, INCLINE за да зададете наклон.

Задайте време за тренировка. Натиснете START. Всеки потребител може да настрои до 6 програми.



Можете да регулирате скоростта и наклона с помощта на съответните бутони.

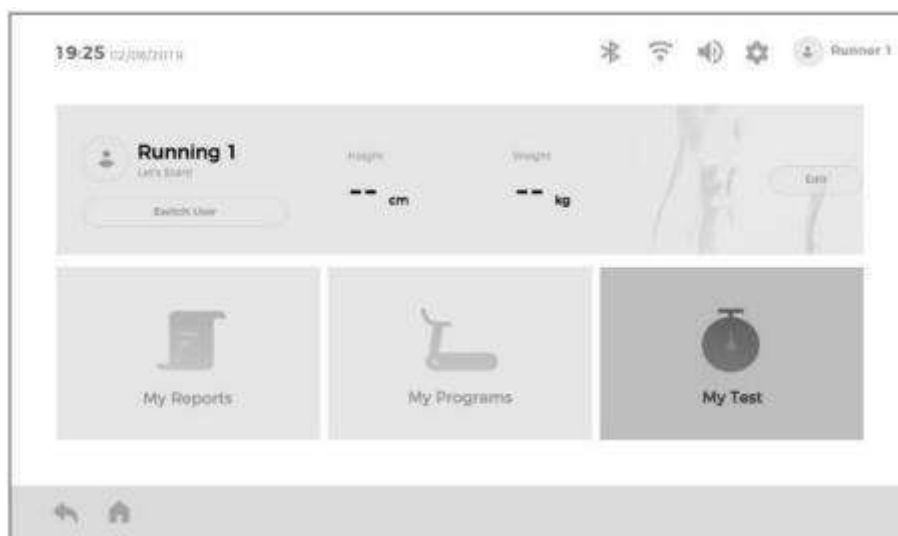
Натиснете PAUSE за да застане програмата на пауза, натиснете STOP за да спрете програмата и да видите резултатите от тренировката.



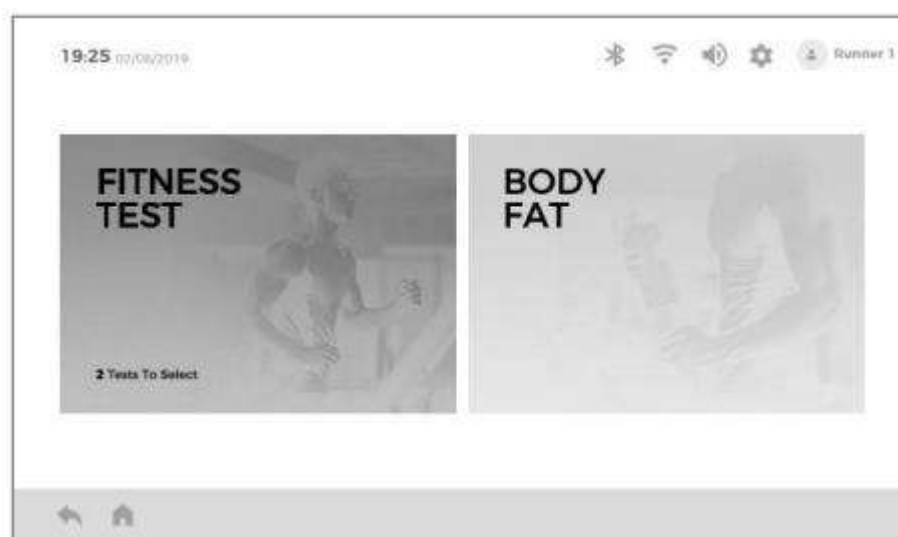
## MY TEST

### FITNESS TEST

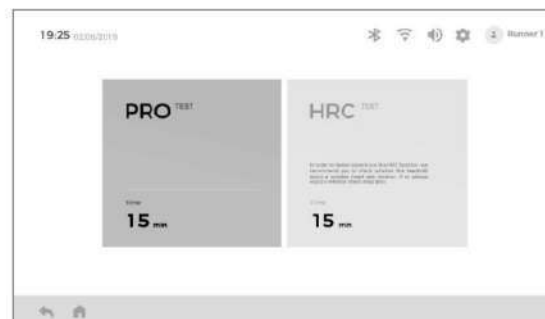
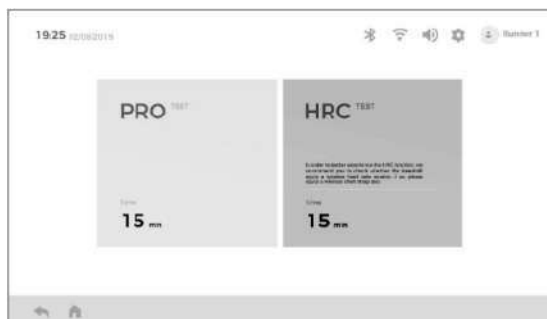
Изберете My test



Изберете Fitness test

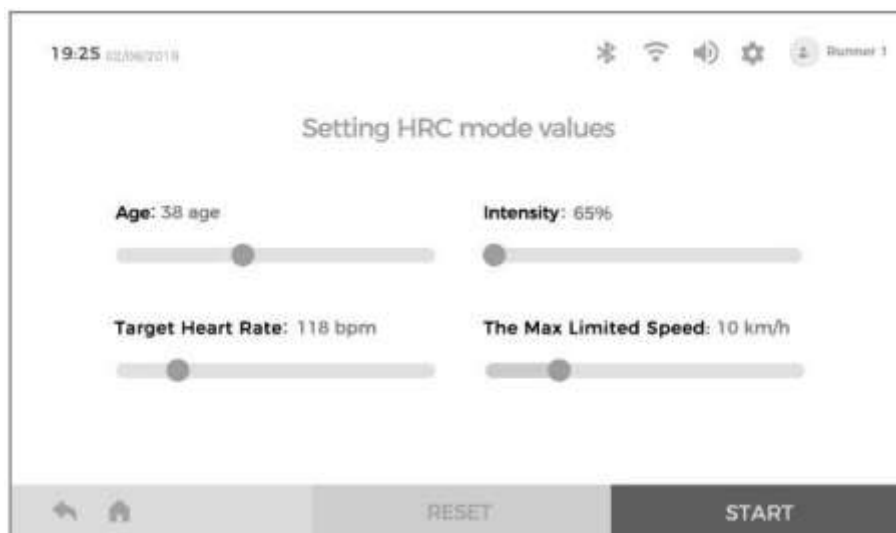


Изберете HRC (за най-точен резултат е препоръчително да използвате гръден колан) или PRO.



## HRC

Задайте всички данни, възрастта се задава автоматично според избрания профил. Потвърдете с натискане на START.

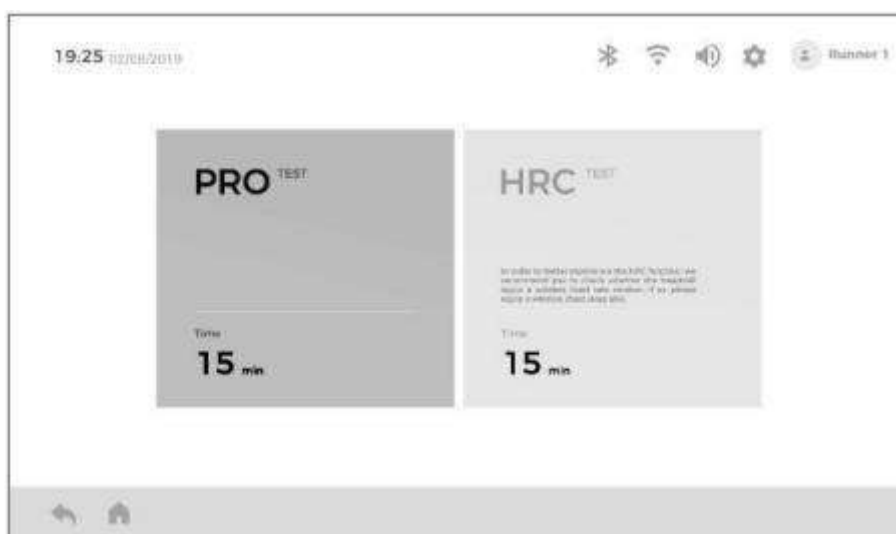


Можете да регулирате скоростта и наклона с помощта на съответните бутони. Резултатът ще се покаже след 15 минути.

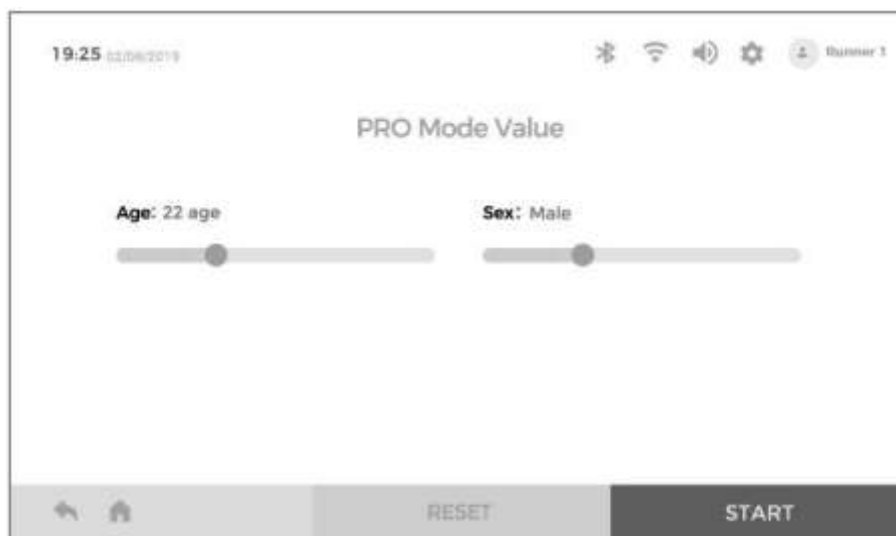
Ако прекратите теста ръчно преди обратното броене от 15 минути, няма да се покаже резултат.



PRO



Задайте информация за възраст и пол. След като зададете данните, натиснете START.



Можете да регулирате скоростта и наклона с помощта на съответните бутони.

Резултатът ще се покаже след 15 мин.

Ако прекратите теста ръчно преди обратното броене от 15 минути, няма да се покаже резултат.

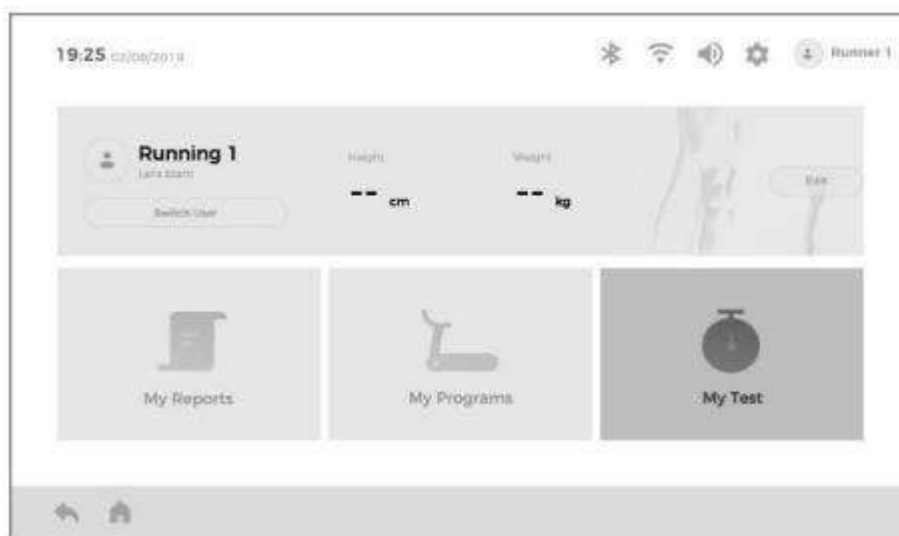


Уравнение за изчисляване на физическа годност:  $V02 = (D12 - 504.9) / 44.73$ , V02 е резултатът, D12 е изминатото разстояние за 12 минути.

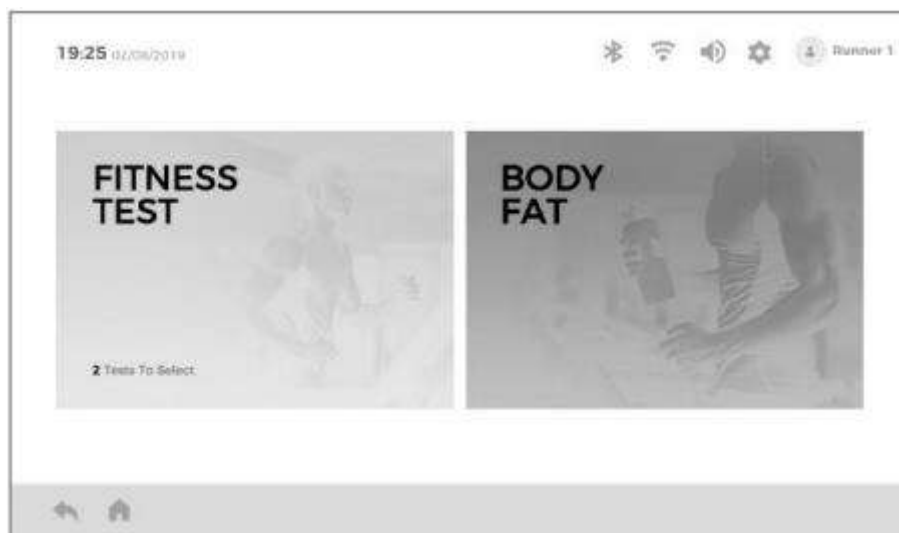
|        | Age   | Result   |                  |                  |                  |                |
|--------|-------|----------|------------------|------------------|------------------|----------------|
| Male   | 20-29 | $V < 38$ | $38 \leq V < 42$ | $42 \leq V < 46$ | $46 \leq V < 51$ | $V \geq 51$    |
|        | 30-39 | $V < 37$ | $37 \leq V < 41$ | $41 \leq V < 44$ | $44 \leq V < 48$ | $V \geq 48$    |
|        | 40-49 | $V < 35$ | $35 \leq V < 38$ | $38 \leq V < 42$ | $42 \leq V < 46$ | $V \geq 46$    |
|        | 50-59 | $V < 32$ | $32 \leq V < 36$ | $36 \leq V < 39$ | $39 \leq V < 43$ | $V \geq 43$    |
|        | 60-69 | $V < 29$ | $29 \leq V < 32$ | $32 \leq V < 36$ | $36 \leq V < 40$ | $V \geq 40$    |
|        | 70-79 | $V < 26$ | $26 \leq V < 29$ | $29 \leq V < 32$ | $32 \leq V < 37$ | $V \geq 37$    |
| Female | 20-29 | $V < 32$ | $32 \leq V < 36$ | $36 \leq V < 40$ | $40 \leq V < 44$ | $V \geq 44$    |
|        | 30-39 | $V < 31$ | $31 \leq V < 34$ | $34 \leq V < 38$ | $38 \leq V < 42$ | $V \geq 42$    |
|        | 40-49 | $V < 29$ | $29 \leq V < 33$ | $33 \leq V < 36$ | $36 \leq V < 40$ | $V \geq 40$    |
|        | 50-59 | $V < 27$ | $27 \leq V < 30$ | $30 \leq V < 33$ | $33 \leq V < 37$ | $V \geq 37$    |
|        | 60-69 | $V < 25$ | $25 \leq V < 27$ | $27 \leq V < 30$ | $30 \leq V < 33$ | $V \geq 33$    |
|        | 70-79 | $V < 24$ | $24 \leq V < 26$ | $26 \leq V < 28$ | $28 \leq V < 31$ | $V \geq 31$    |
| Result |       | Bad<br>E | Average<br>D     | Good<br>C        | Great<br>B       | Excellent<br>A |

## BODY FAT

Изберете My test.



Изберете Body fat.



Задайте данни. Натиснете NEXT.

A screenshot of the 'Body Fat Test' data entry screen. The title 'Body Fat Test' is centered at the top. Below the title, there are four input fields arranged in a 2x2 grid. The top-left field is labeled 'Sex' and contains the text 'Male'. The top-right field is labeled 'Birthday' and contains the date '22/01/1981'. The bottom-left field is labeled 'Height' and contains the value '170' followed by a unit selector 'cm'. The bottom-right field is labeled 'Weight' and contains the value '72' followed by a unit selector 'kg'. At the bottom of the screen, there is a navigation bar with a back arrow, a home icon, and a large 'NEXT' button on the right side.

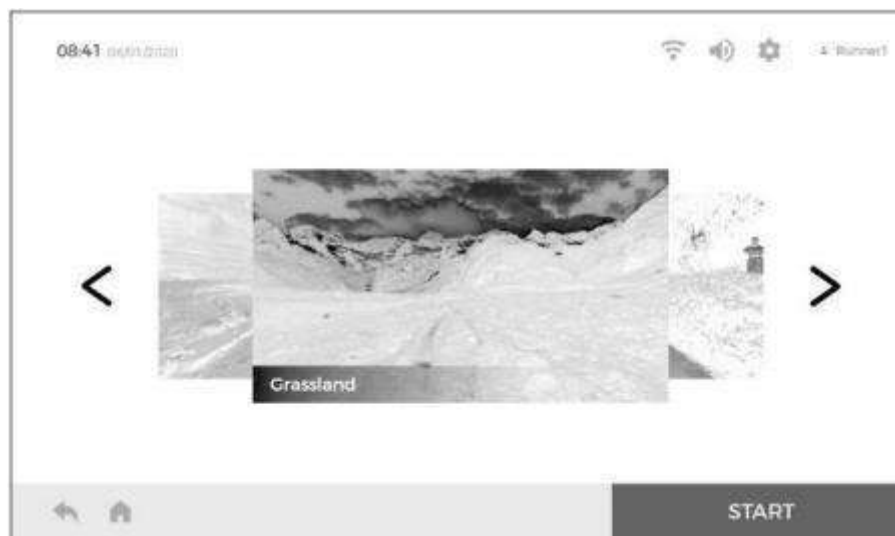
Задръжете сензорите на ръкохватките за 8 секунди.



|                  |                  |
|------------------|------------------|
| $\leq 19$        | Недохранване     |
| $= (20 \sim 25)$ | Нормално тегло   |
| $= (26 \sim 29)$ | Наднормено тегло |
| $\geq 30$        | Затлъстяване     |

## VIRTUAL TRAINING

Изберете фон/пейзаж, стартирайте програмата с натискане START.



Можете да регулирате скоростта и наклона с помощта на съответните бутони. Натиснете бутона "v", за да превключите в режим на цял екран, натиснете "Λ", за да превключите към оригиналния дисплей.

Натиснете PAUSE, за да спрете програмата на пауза, натиснете STOP, за да спрете програмата и да покажете резултатите от упражнението.

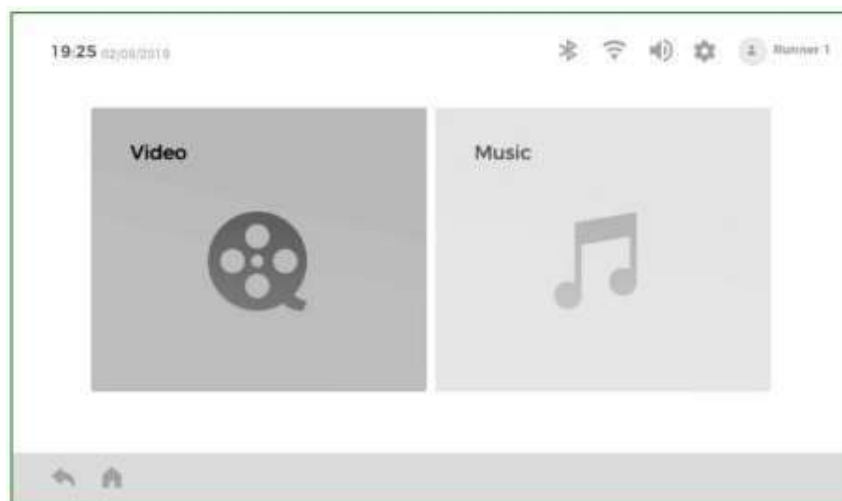


## VIDEO AND MUSIC

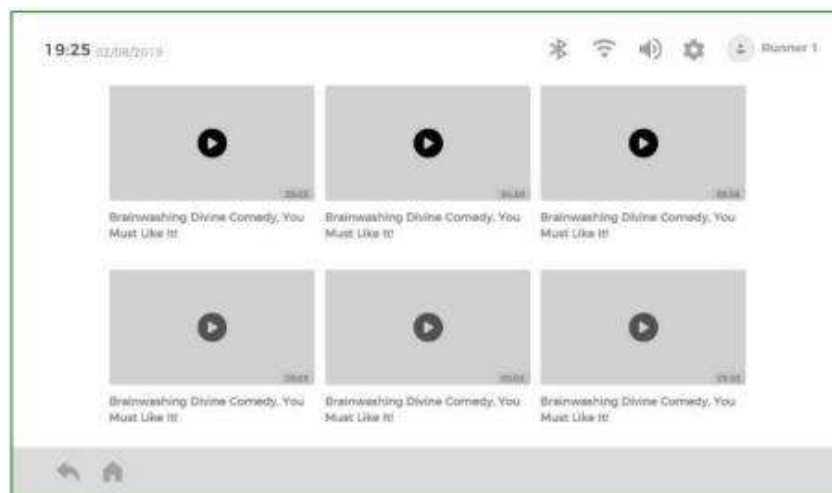
Можете да управлявате файлове, като свържете USB устройство. Поддържаните формати са MP3, APE, MP4, MOV и други често срещани аудио и видео формати.

## VIDEO

Изберете видео.



Изберете файл.



Ако видеото стартира, използвайте бутон  за минимизиране на прозореца за възпроизвеждане.

Ако искате да промените натиснете бутон. 

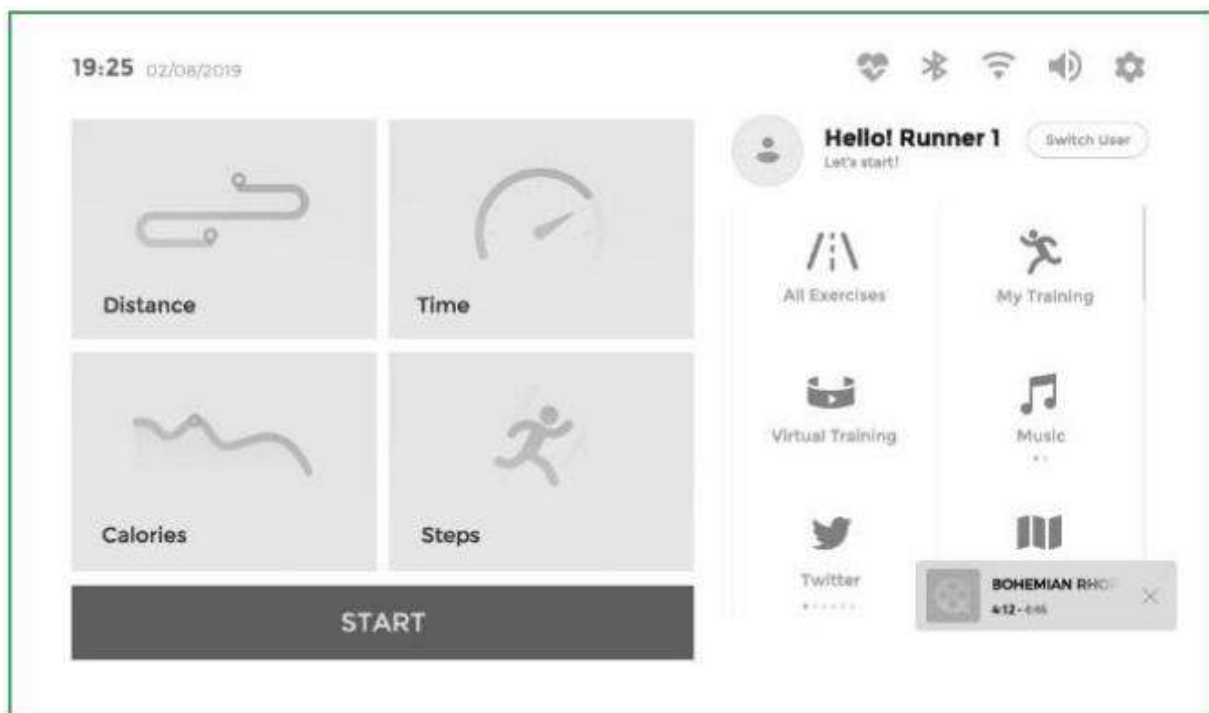


Можете да регулирате скоростта и наклона с помощта на съответните бутони. Натиснете бутона "v", за да превключите в режим на цял екран, натиснете "Λ", за да превключите към оригиналния дисплей.

Натиснете PAUSE, за да спрете програмата на пауза, натиснете STOP, за да спрете програмата и да покажете резултатите от упражнението.

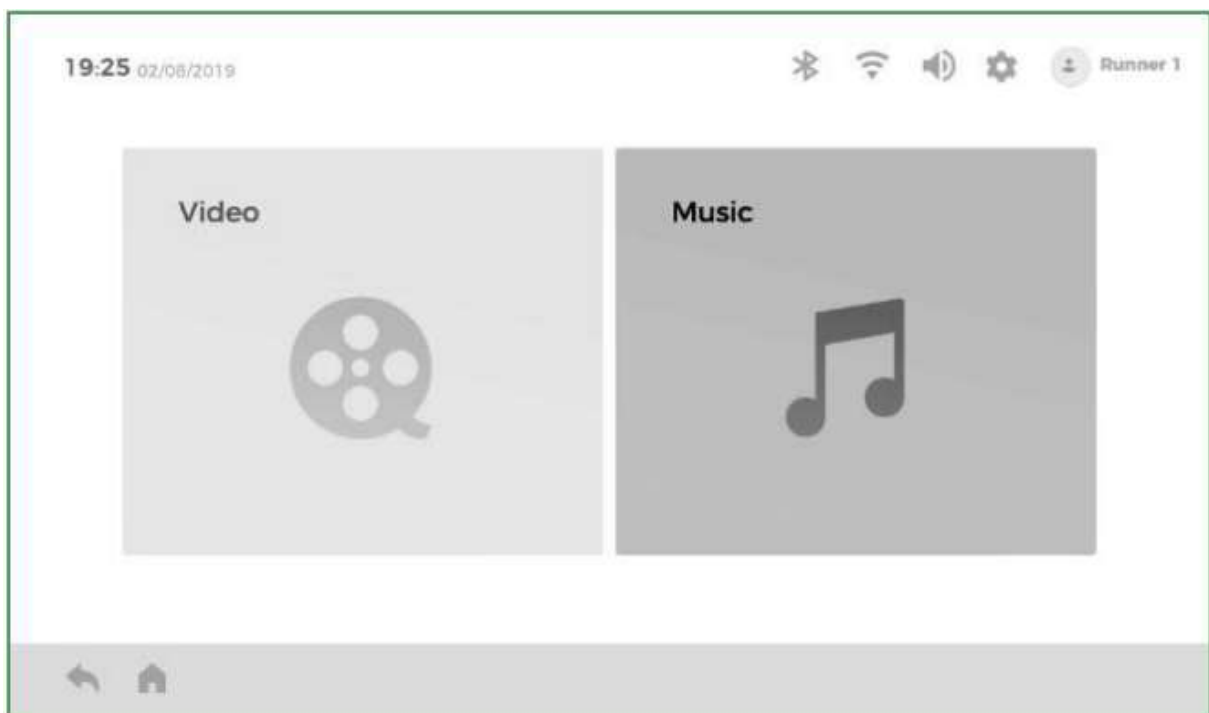


След като зададете стойностите на програмата, можете да натиснете минимизирания плейър.

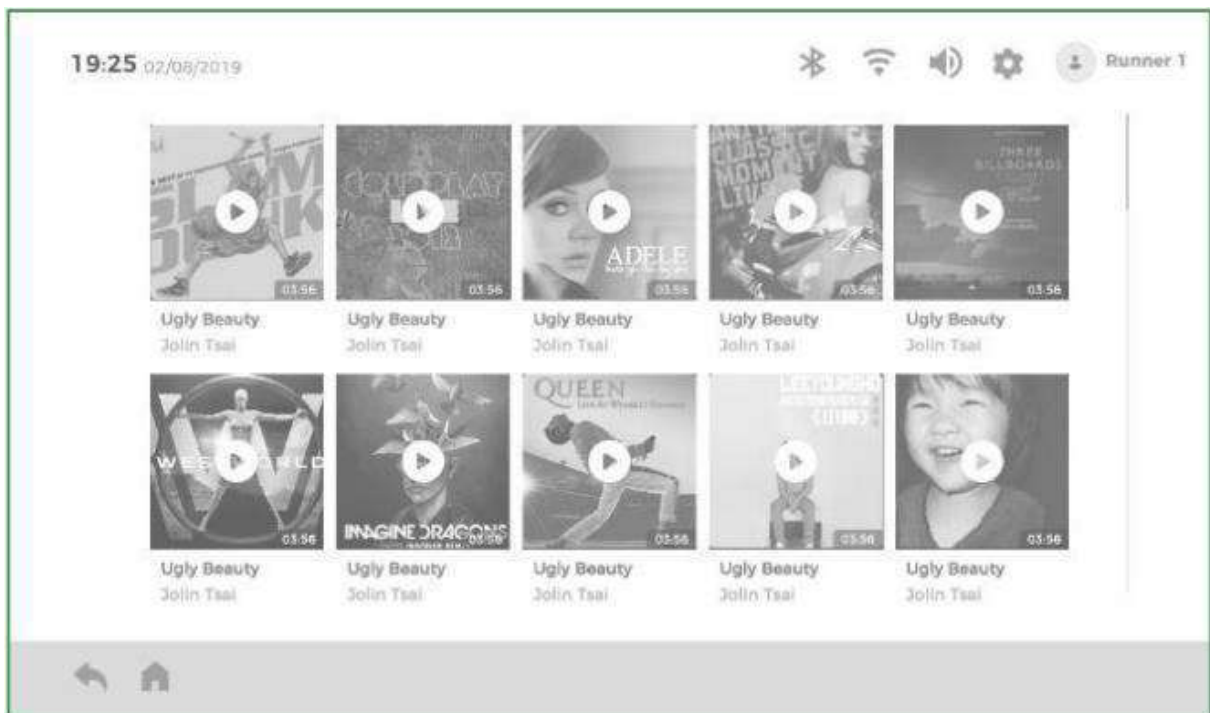


## MUSIC

Изберете Music.

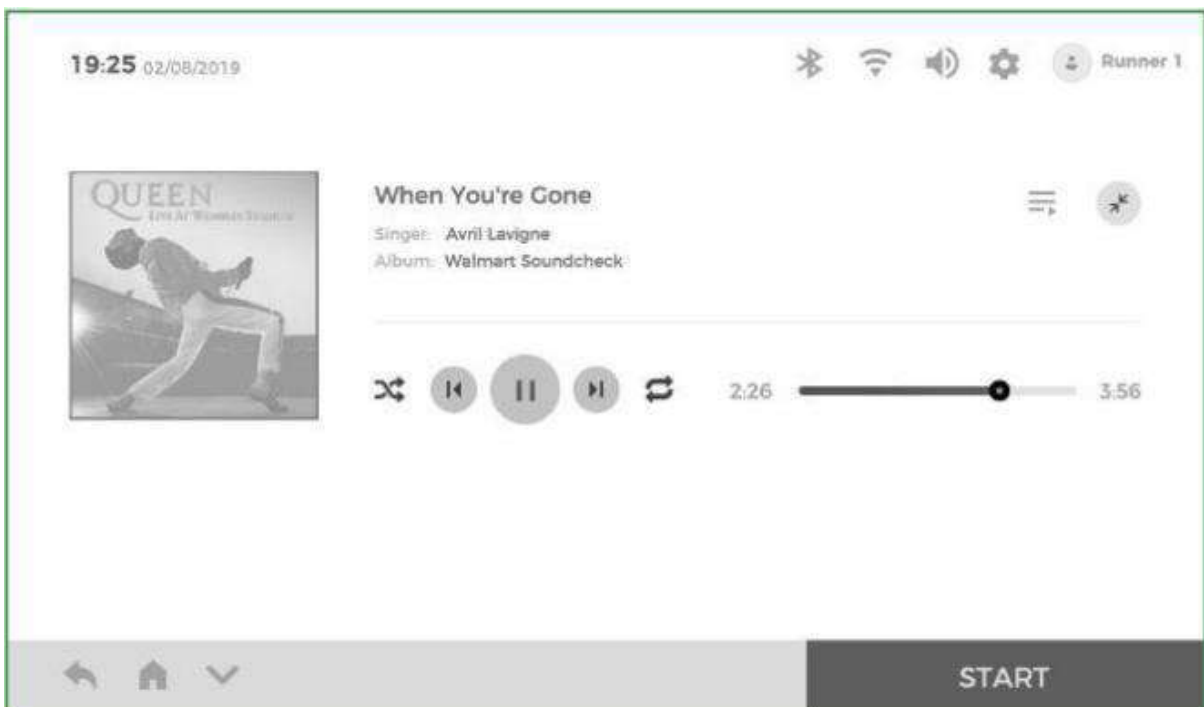


Изберете файл.



Натиснете бутон  за избор на лейлист. Използвайте  (random) и  (repeat) бутони

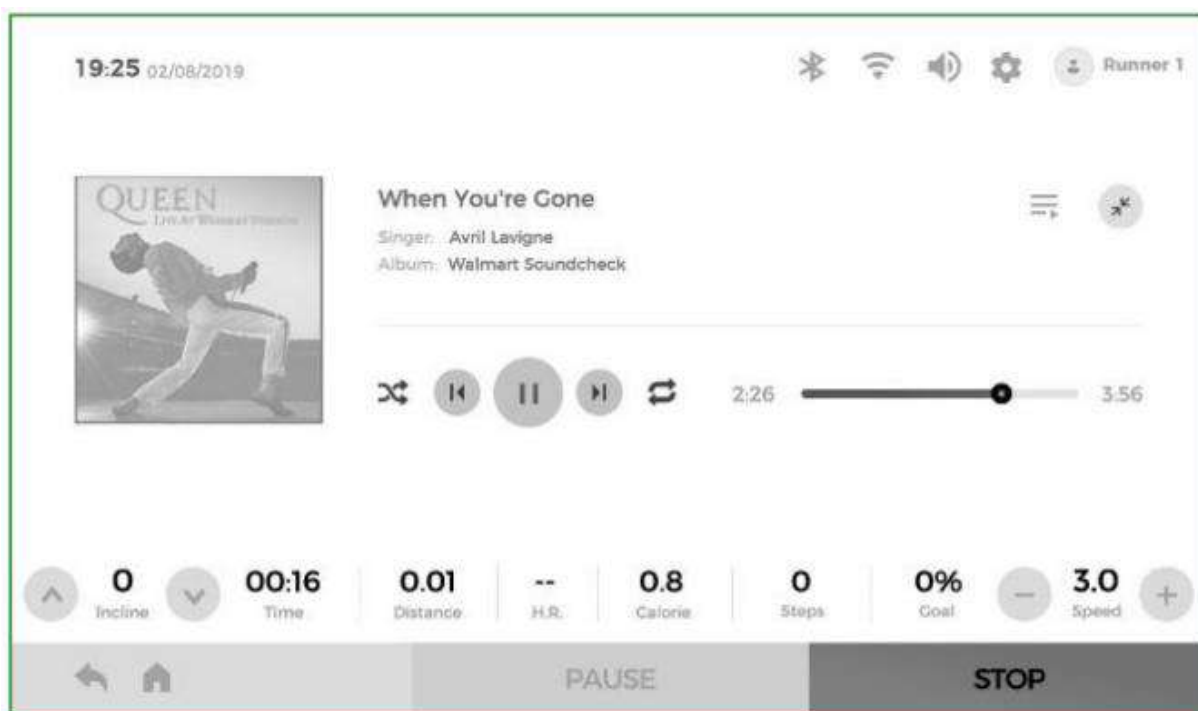
изберете стила на възпроизвеждане. Използвайте  да минимизирате прозореца за възпроизвеждане и контрол на функциите на бяг.пътека . Натиснете START за стартиране на програмата.



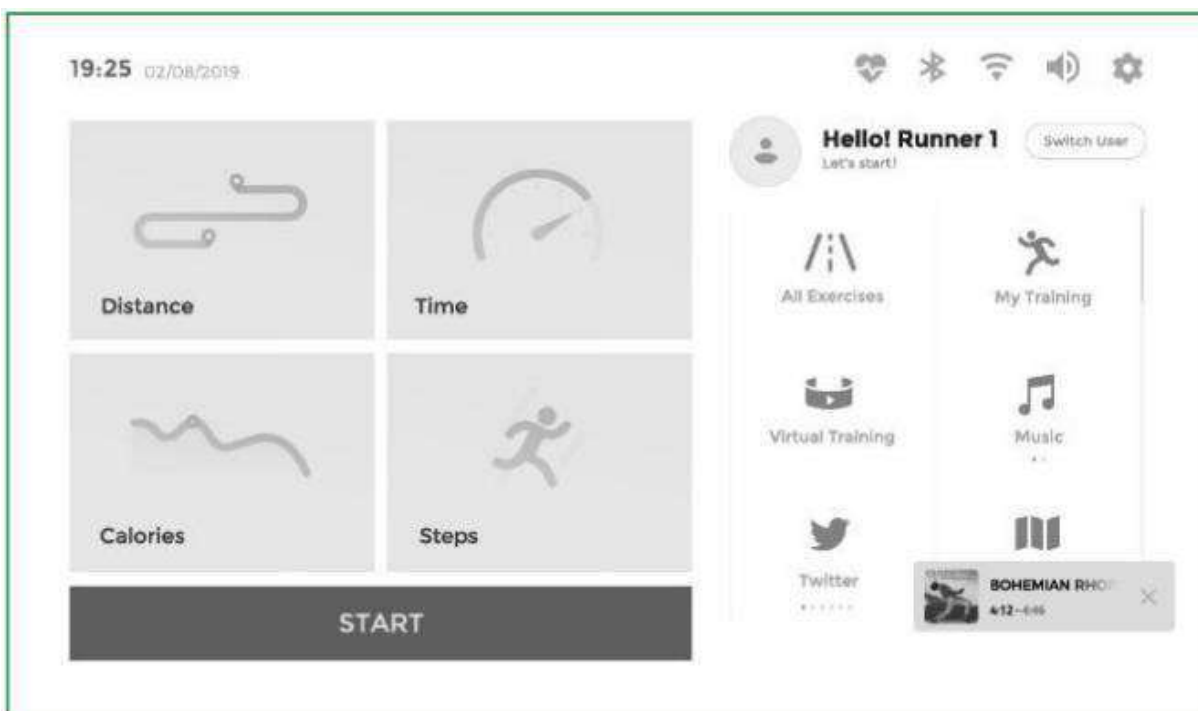
Можете да регулирате скоростта и наклона с помощта на съответните бутони.

Натиснете "v" бутон за цял екран, натиснете "Λ" за да превключите към оригиналния дисплей.

Натиснете PAUSE за програма на пауза, натиснете STOP за да спрете програмат и показване на резултатите от тренировката.

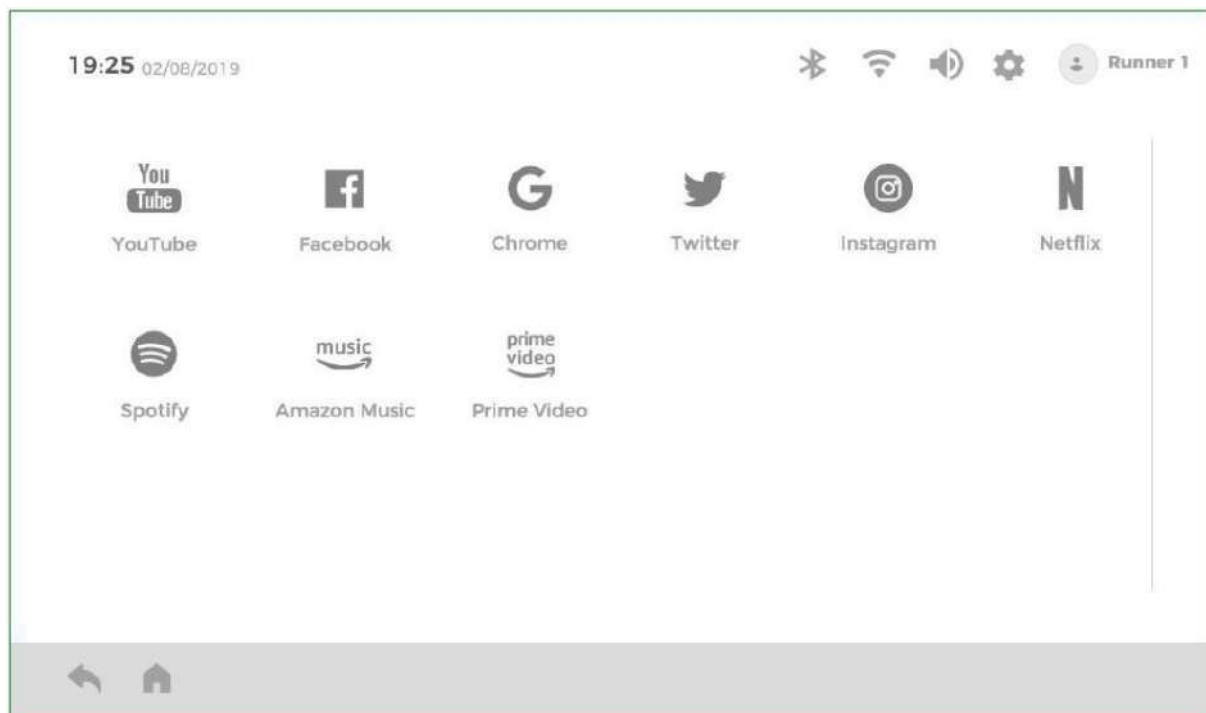


След като зададете стойностите на програмата, можете да натиснете минимизирания плейър



## ПРИЛОЖЕНИЯ НА ТРЕТИ СТРАНИ

Вградените приложения на трети страни може да бъдат регионално ограничени. Трябва да сте свързани с интернет, за да използвате тези приложения. По време на тренировка не препоръчваме да използвате приложения, които могат да ви разсейват и да причинят нараняване.



## SETTING

Wi-Fi

Display & Brightness - яркост на дисплей

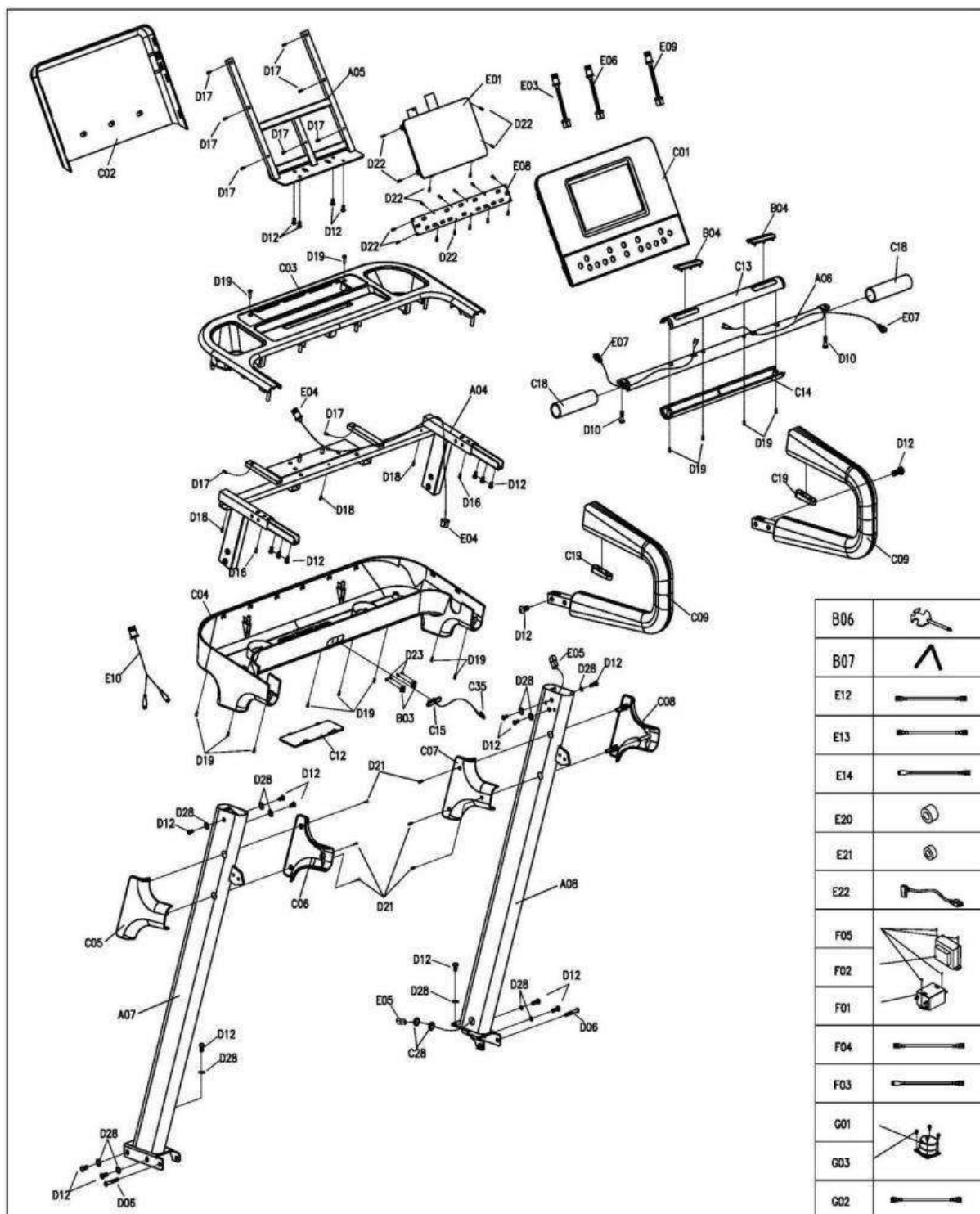
Language – избор на език

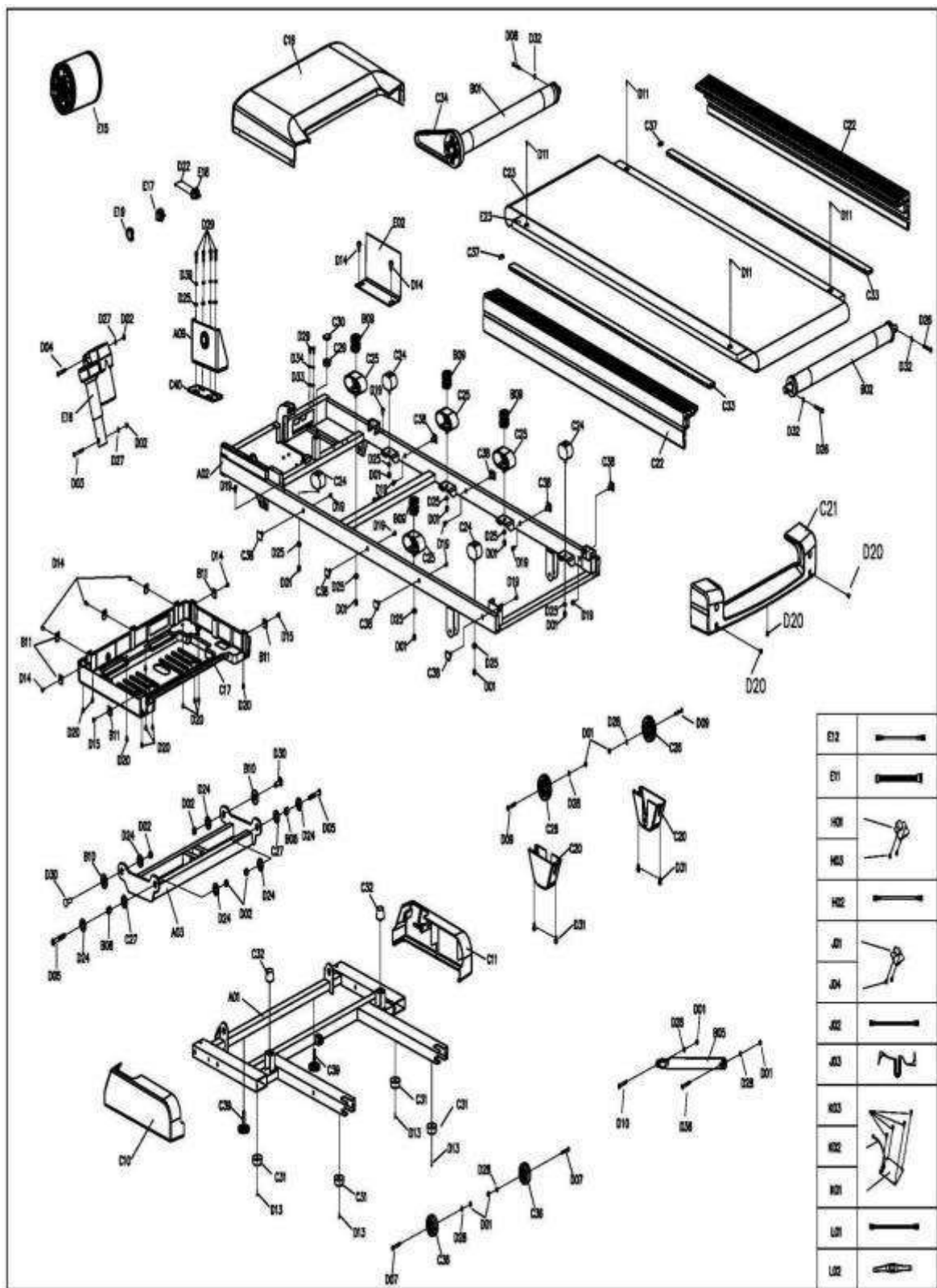
Unit change - избор на метрична система

Time setting – избор на времева зона

Clear Cache - почиствайте кеша редовно

# ЧЕРТЕЖ





## СПИСКЪК ЧАСТИ

| No. | Name                             | Qty. | No  | Name                            | Qty. |
|-----|----------------------------------|------|-----|---------------------------------|------|
| A01 | Base frame                       | 1    | C14 | Bottom cover of the pulse plate | 1    |
| A02 | Main frame                       | 1    | C15 | Safety key                      | 1    |
| A03 | Incline frame                    | 1    | C16 | Engine top cover                | 1    |
| A04 | Display holder                   | 1    | C17 | Engine bottom cover             | 1    |
| A05 | Display frame                    | 1    | C18 | Foam roller handles             | 2    |
| A06 | Middle frame handrails           | 1    | C19 | Handle cover                    | 2    |
| A07 | Left post                        | 1    | C20 | Wheel cover                     | 2    |
| A08 | Right post                       | 1    | C21 | Back cover                      | 1    |
| A09 | Motor right fixing seat assembly | 1    | C22 | Insoles                         | 2    |
| B01 | Front roller                     | 1    | C23 | Running belt                    | 1    |
| B02 | Rear roller                      | 1    | C24 | Damping pad                     | 4    |
| B03 | Safety key spring                | 2    | C25 | Damping pad                     | 4    |
| B04 | Pulse plates                     | 4    | C26 | Adjustable wheels               | 2    |
| B05 | Air cylinder                     | 1    | C27 | Plastic mat                     | 2    |
| B06 | Cross key                        | 1    | C28 | Cable holder                    | 2    |
| B07 | Allen wrench #5                  | 1    | C29 | Square terminal                 | 1    |
| B08 | Sleeve                           | 2    | C30 | EVA pad                         | 1    |
| B10 | Bushing                          | 2    | C31 | Flat pad                        | 4    |
| B11 | Engine cover plate               | 7    | C32 | Conical damping pad             | 2    |
| B12 | Engine plate                     | 2    | C33 | EVA pad                         | 2    |
| B13 | Left engine mount                | 1    | C34 | Belt                            | 1    |
| B14 | Right motor mount                | 1    | C35 | Safety key clip                 | 1    |
| C01 | 10.1 inch display                | 1    | C36 | Transport wheels                | 1    |
| C02 | Lower display cover              | 1    | C37 | Rubber pad                      | 2    |
| C03 | Upper cover housing the display  | 1    | C38 | Side rail tension seat          | 8    |
| C04 | Bottom cover of the display seat | 1    | C39 | Adjustable feet                 | 2    |
| C05 | Upper left post cover - L        | 1    | C40 | EVA pad                         | 1    |
| C06 | Upper left post cover – P        | 1    | D01 | Nut M8                          | 14   |
| C07 | Upper right post cover - L       | 1    | D02 | Nut M10                         | 6    |
| C08 | Upper right post cover – P       | 1    | D03 | Screw M10*90                    | 1    |
| C09 | Handle                           | 2    | D04 | Screw M10*45                    | 1    |
| C10 | Left bottom cover                | 1    | D05 | M10*30 screw                    | 2    |
| C11 | Right bottom cover               | 1    | D06 | M8*80 screw                     | 2    |
| C12 | Middle display cover             | 1    | D07 | M8*70 screw                     | 2    |
| C13 | Pulse plate top cover            | 1    | D08 | M8*55 screw                     | 3    |

|     |                              |    |     |                              |   |
|-----|------------------------------|----|-----|------------------------------|---|
| D09 | M8*40 screw                  | 2  | D36 | M8*40 screw                  | 2 |
| D10 | M8*30 screw                  | 4  | D37 | Washer $\varnothing 6$       | 4 |
| D11 | M8*25 screw                  | 4  | D38 | Flexible pad $\varnothing 6$ | 4 |
| D12 | M8*15 screw                  | 26 | D39 | Flexible pad $\varnothing 8$ | 4 |
| D13 | M5*16 screw                  | 4  | E01 | Display                      | 1 |
| D14 | M5*12 screw                  | 7  | E02 | Motherboard                  | 1 |
| D15 | Screw                        | 2  | E03 | Upper display cable          | 1 |
| D16 | Screw ST4.2*30               | 2  | E04 | Display extension cable      | 1 |
| D17 | Screw ST4.2*15               | 9  | E05 | Lower display cable          | 1 |
| D18 | Screw ST4.2*20               | 3  | E06 | Upper pulse cable            | 1 |
| D19 | Screw ST4.2*12               | 24 | E07 | Lower pulse cable            | 2 |
| D20 | Screw ST4.2*12               | 13 | E08 | Control board                | 1 |
| D21 | Screw ST4.2*12               | 6  | E09 | Security key top cable       | 1 |
| D22 | Screw ST2.9*8                | 22 | E10 | Safety key lower cable       | 1 |
| D23 | Screw ST2.5*6                | 4  | E11 | Connection cable             | 1 |
| D24 | Large pad $\varnothing 10$   | 6  | E12 | Motor cable 350 mm brown     | 2 |
| D25 | Washer $\varnothing 8$       | 12 | E13 | Motor cable 350 mm brown     | 3 |
| D26 | Flexible pad $\varnothing 8$ | 2  | E14 | Earthing cable               | 1 |
| D27 | Seeger pad $\varnothing 10$  | 2  | E15 | Brushless motor              | 1 |
| D28 | Seeger pad $\varnothing 8$   | 18 | E16 | Tilt motor                   | 1 |
| D29 | M8*20 screw                  | 4  | E17 | Switch                       | 1 |
| D30 | M10*30 screw                 | 2  | E18 | Power socket                 | 1 |
| D31 | Screw ST4.2*20               | 4  | E19 | Overvoltage protection       | 1 |
| D32 | Washer $\varnothing 6$       | 3  | E20 | Magnetic circle              | 1 |
| D33 | Washer $\varnothing 5$       | 2  | E21 | Magnetic core                | 1 |
| D34 | Flexible pad $\varnothing 5$ | 2  | E22 | Power cable                  | 1 |
| D35 | M6*20 screw                  | 8  | E23 | Running board                | 1 |

## ПОДДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ

### СЪХРАНЕНИЕ

Съхранявайте бягщата 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.

Бягщата 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.

## РЕДОВНА ПРОВЕРКА

### ЕЖЕДНЕВНА

" Преди всяка употреба се уверете, че няма предмет в зоната за трениране, който пречи на потребителя да се движи свободно.

" Преди всяка употреба проверявайте за износени части или разхлабени винтове или гайки.

" След всяка употреба избършете потта и влагата.

" Почистете дисплея на конзолата с влажна, мека памучна кърпа. Избягвайте използването на твърде много вода.

### СЕДМИЧНА

- Почиствайте пластмасовите капаци
- Почиствайте ръкохватки и дисплей.
- Проверявайте за остри части ръбове
- Проверете всички винтове, гайки за износване и затягане.

### МЕСЕЧНА

- Смажете всички метални краища за защита от корозия.
- Проверете AA батерията в конзолата, сменете я, ако е необходимо.
- Почистете бягащата повърхност

**Не правете никакви модификации по уреда!**

**Използвайте препоръчаните средства за почистване и смазване!!!**

## БЕЗОПАСНА ТРЕНИРОВКА

Моля, консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Ако почувствате 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:

|                        |                                            |
|------------------------|--------------------------------------------|
| Speed 1 - 3.0 km/h     | потребители със слаба физическа подготовка |
| Speed 3.0 - 4.5 km/h   | потребители, които не тренират често       |
| Speed 4.5 - 6.0 km/h   | нормална скорост при ходене                |
| Speed 6.0 - 7.5 km/h   | бързо ходене                               |
| Speed 7.5 - 9.0 km /h  | джогинг                                    |
| Speed 9.0 - 12.0 km/h  | потребители със средна скорост на бягане   |
| Speed 12.0 - 14.5 km/h | бегачи                                     |
| Speed over 14.5 km/h   | професионални бегачи                       |

### ВНИМАНИЕ

- Потребители, които искат да тренират ходене, избират
- При бързо ходене избира

## СТАРТИРАНЕ

### 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 настрани и научете как да я стартирате, спирате и регулирате скоростта. Първо трябва се запознаете с функциите.

## ТРЕНИРАНЕ

Застанете настрани, 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 30 минути. Когато тренирате ходене, не бързайте. Тренировката 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. Когато искате да увеличите интензивността на упражнението, промяната в наклона ще бъде най-ефективна.

## КАК ДА СЕ ТРЕНИРА

Най-добре е да тренирате 15-20 минути. Фазата на загряване трябва да продължи около 2 минути при скорост от 4,8 км/ч. След това скоростта трябва да се увеличи до 5,3 и след това до 5,8 км/ч, всеки път след две минути. След това добавяйте 0,3 км/ч на всеки 2 минути, докато дишането ви се ускори. Бъдете внимателни, дишането не трябва да е затруднено. Продължете да бягате с посочената скорост. Ако имате затруднено дишане, намалете скоростта до 0,3 км/ч. Накрая оставете 4 минути за постепенно намаляване на скоростта. Ако увеличаването на трудността с помощта на скорост изглежда недостатъчно, можете да увеличите трудността, като регулирате наклона. Постепенното увеличаване на ъгъла на наклона може значително да повлияе на трудността на упражненията.

**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 изпънете 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.

## ЗАГРЯВАНЕ

Следвайте упражненията показани на картинките.



### Touch toes

Bend your knees slightly and slowly stretch your body downwards.

Relax your back and shoulders. Try to touch the toes. Keep the position for 10 - 15 seconds. Repeat approx. 3 times.



### Hamstring stretches

Sitting on a cushion, stretch one leg straight and fold the other inward. Pull it as close to your body as you can. Try your best to touch the toes and keep the stretch for 10 – 15 seconds. Repeat 3 times for each leg.



### **Calves and Achilles tendon stretches**

Support yourself with two hands on a wall or a tree with one leg stretched behind you. Keep the leg straight and the heel on the ground. Keep the position for 10 - 15 seconds. Repeat 3 times for each leg.

### **Quadriceps stretches**

Support yourself with your right hand on the wall or a table and stretch your left hand backwards to hold your ankle. Pull it towards your buttocks until you feel tension in your thigh. Keep the position for 10 - 15 seconds. Repeat 3 times for each leg.

### **Inner thigh stretches**

Sit down with your soles touching and knees outward. Pull your feet towards your groin. Keep the position for 10 - 15 seconds. Repeat 3 times.

## **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 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. Неправилната тренировка или позиция на тялото може да навреди на вашето здраве.

" 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.

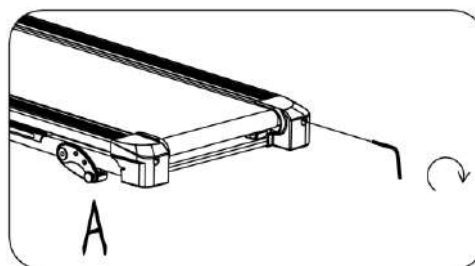
" Тази бягаща пътека не е подходяща за медицински цели. Не може да се използва и за лечебни цели.

" 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 са точни по отношение на неконтролируемите човешки фактори и фактори на околната среда.

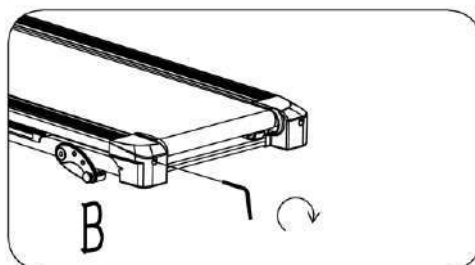
## **РЕГУЛИРАНЕ НА БЯГАЩА ЛЕНТА**

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.

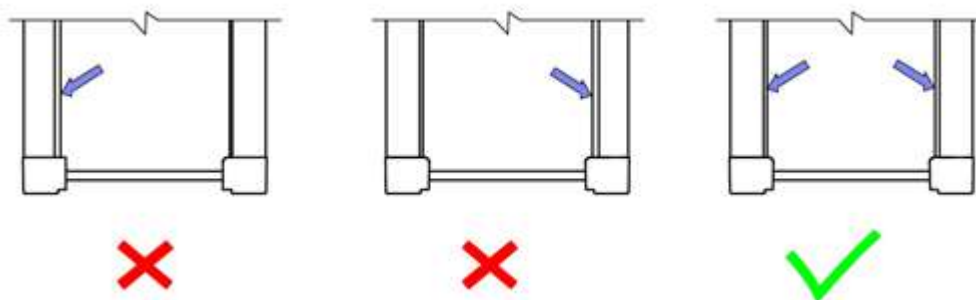
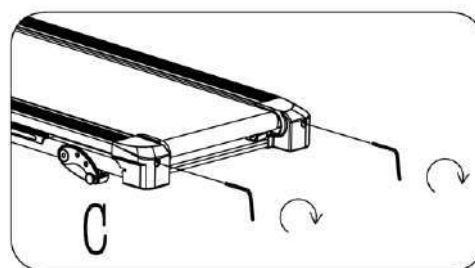
Ако лентата за бягане (20) се отклони надясно, завъртете регулиращия болт от дясната страна на  $\frac{1}{4}$  оборот по посока на часовниковата стрелка, след това завъртете левия регулиращ болт на  $\frac{1}{4}$  оборот обратно на часовниковата стрелка. Ако лентата не се движи, повторете тази стъпка, 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) ще се разхлаби. За да затегнете лентата, завъртете левия и десния регулиращ болт с един пълен оборот по посока на часовниковата стрелка. Проверете напрежението на ремъка. Продължете този процес, докато лентата достигне правилното напрежение. Уверете се, че регулирате двете страни еднакво, за да осигурите равномерно подравняване на лентата за бягане. вижте изображение С



## СМАЗВАНЕ НА БЯГАЩА 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 лентата за бягане.

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

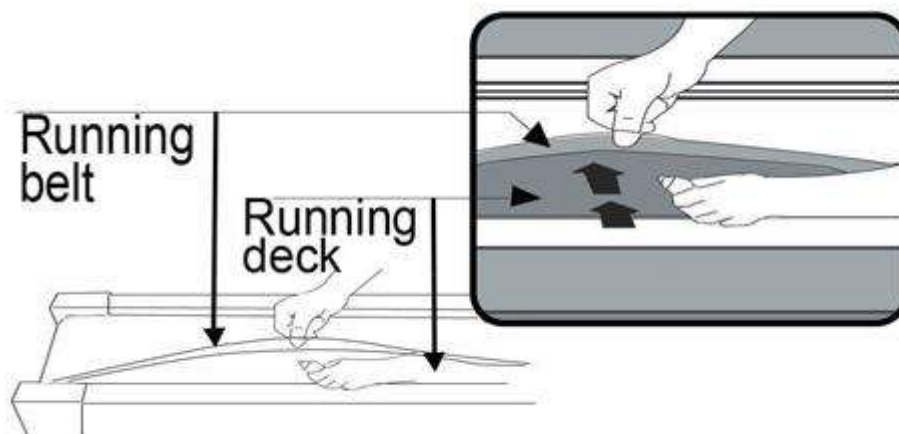
Препоръчваме да следвате таблицата за смазване по-

|                            |       |          |
|----------------------------|-------|----------|
| Високо интензивно трениращ | Всеки | 1 месец  |
| Средно интензивно трениращ | Всеки | 2 месеца |
| Ниско интензивно трениращ  | Всеки | 3 месеца |

### Как да смажете бягащата пътека

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 безшумно. Ненормалното движение може да наруши безопасността на продукта. Проверявайте и затягайте редовно всички винтове.

Правилната и редовна поддръжка удължава живота на бягащата пътека.



Преди всяко смазване на бягащата пътека първо тествайте масления филм, като докоснете под лентата за бягане. Върху дъската трябва да има лек маслен филм, който ще остане и върху пръстите ви. Ако това не е така, смажете бягащата пътека. Обикновено се препоръчва да използвате приблизително **10 ml** масло в подходящата зона и след това да оставите бягащата пътека да работи на най-ниската скорост за няколко минути без натоварване. След това проверете отново дали се е образувал фин маслен филм.

**ВНИМАНИЕ!** Прекомерното смазване на бягащата пътека не е желателно и обикновено изисква специализирано обслужване. Затова е по-добре да наливате препоръчаното количество смазващо олио.

## ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на експлоатация на продукта или ако евентуалният ремонт е нерентабилен, изхвърлете го в съответствие с местните закони 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 домашните отпадъци, а ги предайте на мястото за рециклиране!!!

## ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

### Общи гаранционни условия и дефиниция 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 серийен 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 искове 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](mailto:office@yako.bg)  
Web: [www.yako.bg](http://www.yako.bg)  
[www.insportline.bg](http://www.insportline.bg)