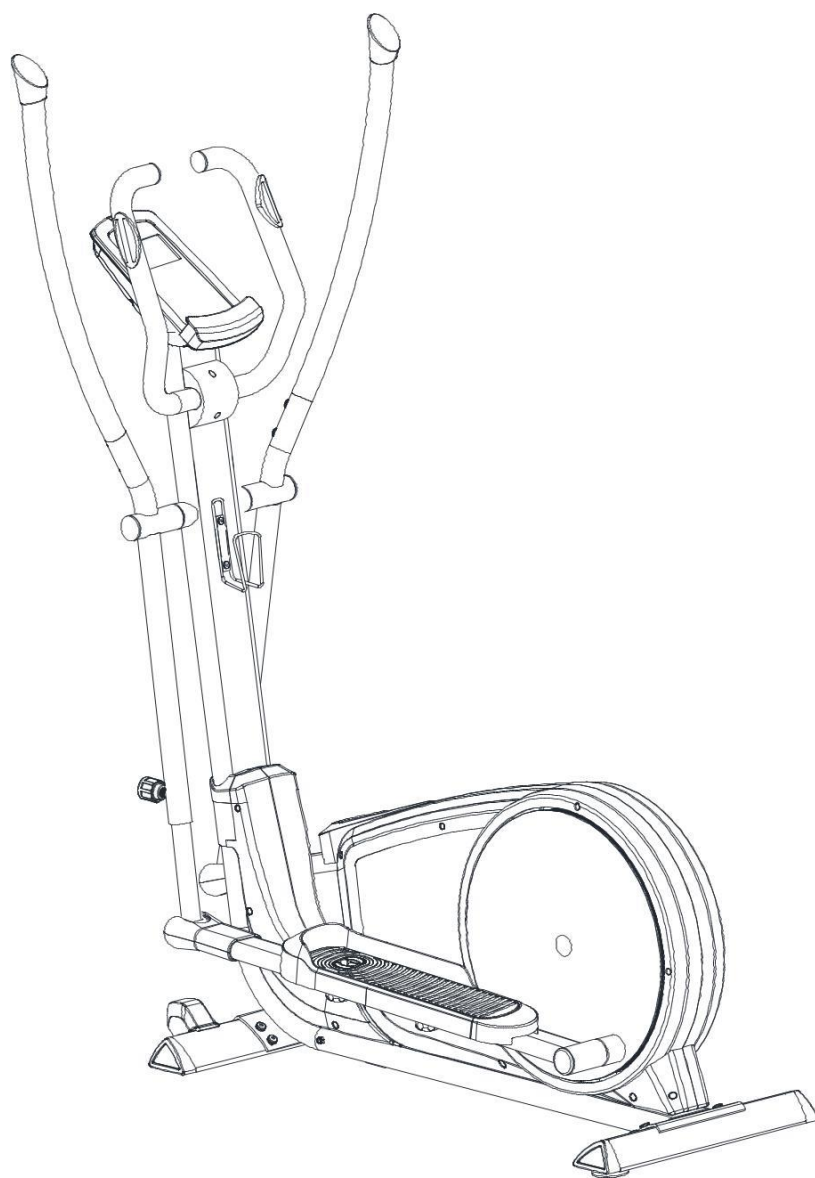




**РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА НА
Кростренажор inSPORTline inCondi ET600**



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ.....	4
ЧЕРТЕЖ.....	5
СПИСЪК С ЧАСТИ	6
СПИСЪК ЗА ПРОВЕРКА (СЪДЪРЖАНИЕ НА ПАКЕТ).....	10
МОНТАЖ	11
Ръководство за експлоатация	17
iConsole + обучение APP	21
ГОРЕНЕ НА МАЗНИНИ	24
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЯВАНЕ	25
ОБУЧЕНИЕ	26
ПОДДРЪЖКА.....	27
СЪХРАНЕНИЕ	27
ВАЖНО СЪОБЩЕНИЕ	27
ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА	27
УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ПРЕТЕНЦИИ	27

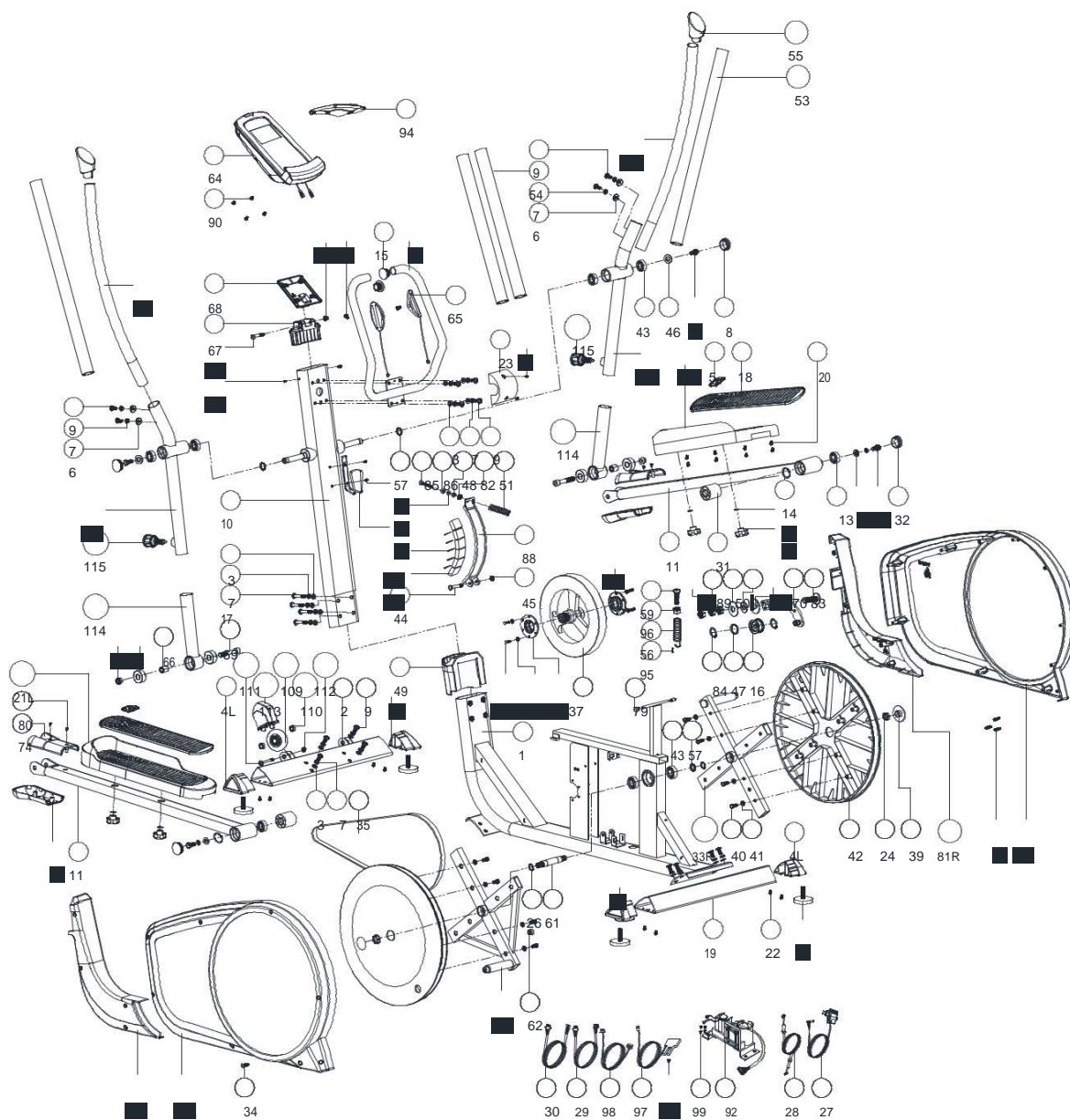
ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- За да се гарантира най-добрата безопасност на тренировчика, редовно го проверявайте за повреди и износени части.
- Ако предадете този тренировчик на друго лице или ако позволите на друго лице да го използва, уверете се, че това лице е запознато със съдържанието и инструкциите в тези инструкции.
- Само един човек трябва да използва устройството за тренировка в даден момент.
- Преди първата употреба и редовно се уверете, че всички винтове, болтове и други съединения са правилно затегнати и здраво поставени.
- Преди да започнете да тренирате, отстранете всички предмети с остър ръб около уреда.
- Използвайте упражнението само за тренировка, ако работи безпроблемно.
- Всяка повредена, износена или дефектна част трябва незабавно да бъде сменена и / или тренировъчният механизъм не трябва да се използва, докато не бъде правилно поддържан и ремонтиран.
- Родителите и другите надзорни лица трябва да са наясно със своята отговорност, поради ситуации, които могат да възникнат, за които упражняващият не е бил проектиран и който може да възникне поради естествения инстинкт и интерес на децата да експериментират.
- Ако позволявате на децата да използват този тренировчик, не забравяйте да вземете под внимание и оцените тяхното психическо и физическо състояние и развитие, и най-вече техния темперамент. Децата трябва да използват упражняващия само под наблюдение на възрастен и да бъдат инструктирани за правилната и правилна употреба на упражняващия. Тренировчикът не е играчка.
- За ваша собствена безопасност, винаги се уверете, че има поне 0,6 метра свободно пространство във всички посоки около вашия продукт, докато тренирате.
- За да избегнете евентуални инциденти, не позволявайте на децата да се приближават към упражняващия без надзор, тъй като те могат да го използват по начин, за който не е предназначен поради естествения им инстинкт за игра и интерес към експериментиране.
- Моля, обърнете внимание, че неправилното и прекомерно трениране може да бъде вредно за вашето здраве.
- Моля, имайте предвид, че лостовите и другите механизми за регулиране не се простират в зоната на движение по време на работа.
- Когато настройвате тренировъчния уред, моля, уверете се, че тренажорът стои стабилно и че евентуалните неравности на пода се изравняват.
- Винаги носете подходящо облекло и обувки, които са подходящи за вашата тренировка на тренировчика. Дрехите трябва да бъдат проектирани по такъв начин, че да не бъдат хванати в нито една част от тренировчика по време на тренировка поради тяхната форма (например дължина). Не забравяйте да носите подходящи обувки, които са подходящи за изработката, здраво поддържайте краката и които са снабдени с неплъзгаща се подметка.
- Не забравяйте да се консултирате с лекар, преди да започнете всяка тренировъчна програма. Той може да ви даде подходящи съвети и съвети по отношение на индивидуалния интензитет на стрес за вас, както и за вашите тренировки и разумни хранителни навици.
- Ограничение на теглото: 200kg / 440lb
- Размери: L140 x W64 x H170cm
- Тегло: 67 кг
- **ВНИМАНИЕ!** Мониторът за честотата на сърцето може да не е точен. Претоварването по време на тренировка може да причини сериозни наранявания или смърт. Ако усетите някакъв дискомфорт, незабавно спрете упражнението!
- Категория: SC (стандарт EN957), подходящ за домашна и клубна употреба

ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ

- Сглобете тренажора според инструкциите за монтаж и се уверете, че използвате само структурните части, предоставени с уреда, и предназначени за него. Преди монтажа се уверете, че съдържанието на доставката е завършено, като прегледате списъка с части на инструкциите за монтаж и експлоатация.
- Уверете се, че тренировчикът е на сухо и равно място и винаги го предпазвайте от влага. Ако желаете да предпазите мястото особено от точки на натиск, замърсяване и т.н., се препоръчва да поставите подходяща, неплъзгаща се подложка под упражнението.
- Общото правило е, че тренажорите и устройствата за обучение не са играчки. Затова те трябва да се използват само от добре информирани или инструктирани лица.
- Спрете незабавно работата си в случай на замаяност, гадене, болка в гърдите или други физически симптоми. В случай на съмнение, незабавно се консултирайте с Вашия лекар.
- Децата, лицата с увреждания и хората с увреждания трябва да използват упражнението само под наблюдение и в присъствието на друго лице, което може да окаже подкрепа и полезни инструкции.
- Уверете се, че частите на тялото и тези на други хора никога не са близо до движещи се части на тренировчика по време на използването му.
- Когато регулирате регулируемите части, уверете се, че са регулирани правилно и отбележете маркираната максимална позиция за регулиране, например на опората на седалката.
- Не работете веднага след хранене!

ЧЕРТЕЖ



Списък с части

Part No.	Описание	Бр.
1	Основна рамка	1
2	Преден стабилизатор	1
3	Плоска шайба D16xD8.5x1.2T	16
4L	Триъгълна капачка (ляво)	2
4R	Триъгълна капачка (вдясно)	2
5	Декоративна плоча	2
6	Извита шайба D22xD8.5x1.5T	4
7	Пружина шайба D15.4xD8.2x2T	20
8	Кръгла шапка	2
9	Болт с вътрешен шестостен M8x1.25x20L	16
10	Ръчен пост	1
11	Опора на педала	2
12L	Лява поддържаща тръба за подвижна греда	1
12R	Дясна опорна тръба за подвижна греда	1
13	Лагер # 2203-2RS	2
14	C-клипс S-40 (1.80T)	2
15	шапка	2
16	Колело	1
17	Външен болт	4
18	педали	2
19	Заден стабилизатор	1
20	Винт ST4 * 1.41 * 14L	16
21L	Ляв педал	1
21R	Десен педал	1
22	Винт ST4 * 1.41 * 12L	8
23	Защитно покритие	1
24	Гайка M10 * 1.25 * 10T против разхлабване	2
25	Щифт	3

26	C-скоба D22.5 * D18.5 * 1.2T	2
27	адаптер	1
28	Затягащ кабел	1
29	Горен компютърен кабел	1
30	Спуснете кабела на компютъра	1
31	Капак на оста на педала	2
32	Кръгла шапка Основна рамка	2

33L	Лявата манивела	1
33R	Дясна коляно	1
34	болт ST4.2x1.4x20L	16
35	колан	1
36L	Капак на лявата верига	1
36R	Право покритие на веригата	1
37	маховик	1
38	болт ST4.0x1.41x20L	2
39	Страничен капак	2
40	Болт M6 * 1.0 * 15L	16
41	Плоска шайба D14 * D6.5 * 0.8T	16
42	Кръгла корица	2
43	Лагер # 6004-2RS (C0)	6
44	Болт M8 * 52L	1
45	гайка M8 * 1.25 * 8T	2
46	Плоска шайба D25xD8.5x2.0T	2
47	Вълнообразна шайба D21xD16.2x0.3T	1
48	Плоска шайба D13 * D6.5 * 1.0T	1
49	Горна защитна капачка	1

50	Пластмасова шайба D50 * D10 * 1.0T	1
51	Пружина D1.0 * 55L	1
52L	Лява дръжка	1
52R	Дясна дръжка	1
53	ляна	2
54	ляна	2
55	Крайна капачка	2
56	Пружина D3 * D19 * 67L	1
57	Вълнообразна шайба D27 * D20.3 * 0.5T	3
58	Болт M8x1.25x20	4
59	Външен болт M8 * 1.25 * 50L	1
60	Плоска шайба D21xD8.5x1.5T	2
61	Колянова ос	1
62	Кръгъл магнит	1
63	гайка M12 * 1.75 * 12T	2
64	Компютър SM-2570-71	1
65	пулсов сензор	2
	импулсен кабел	2
66	Втулка D20 * 26.4L	2

Компютърна скоба

67 1

Фиксираща плоча за компютър

68 1

Външен болт M12 * 1.75 * 70L

69 2

Фиксираща плоча за празен ход

70 1

Плоска шайба D50 * D10 * 3T

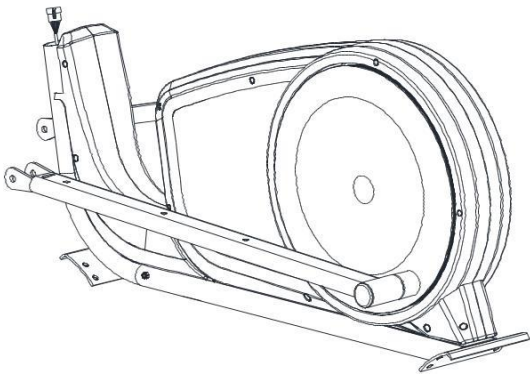
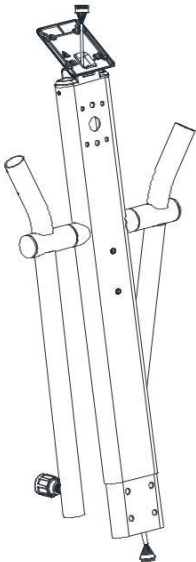
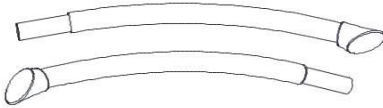

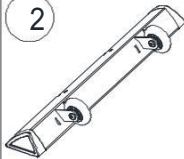




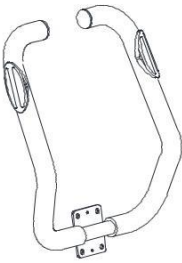
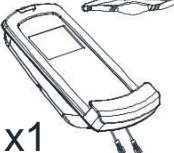


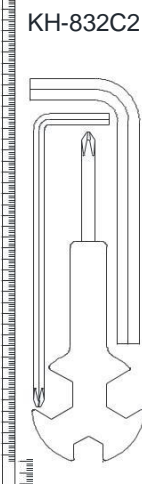
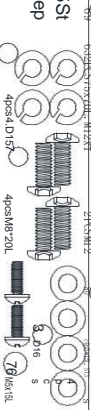
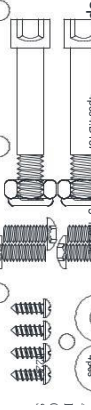
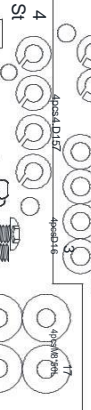
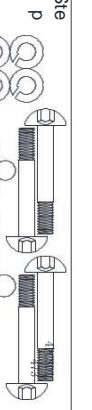

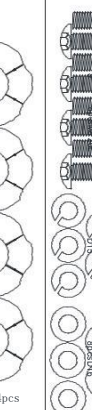



71 1

72	Фиксираща лента	1
73	Плоска шайба D14xD6.5x0.8T	4
74	Покритие за свързваща плоча (горна)	2
75	Покритие за свързваща плоча	2
76	Болт M5x0.8x15L	4
77	Клубно копче	4
78	Регулируемо колело	2
79	буфер	2
80	Винт ST3.5x1.27x15L	4
81L	Предно декоративно покритие (ляво)	1
81R	Предно декоративно покритие (дясно)	1
82	гайка M6 * 1 * 6T	1
83	Болт с вътрешен шестостен M8x1.25x35L	1

84	С-клипс S-15 (1T)	2
85	Болт M6 * 65L	1
86	Гайка M6 * 1 * 6T	1
87	шайба D6 * D19 * 1.5T	1
88	Фиксираща плоча за магнит	1
89	Гайка M8 * 1.25 * 6T	2
90	Винт M5x0.8x10L	4
91	Държач за бутилка с вода	1
92	Мотор	1
104	Носеща плоча (2) \ t	1
105	Болт M5 * 0.8 * 15L	4
106	Плоска шайба D12 * D5.2 * 0.8T	4
107	Калъф за магнит	5

108	магнит	6
109	Кръгло колело	2
110	Втулка D22.2 * D8.2 * 7T	4
111	Външен болт M8 * 1.25 * 40L	2
112	гайка M8 * 1.25 * 8T	2
113	Покритие за колело	2
114	Подвижна опора на кормилото	2
115	Глобално копче	2
116	Плоска шайба D28 * D8.5 * 3T	1
117	Винт M5x0.8x12L	1

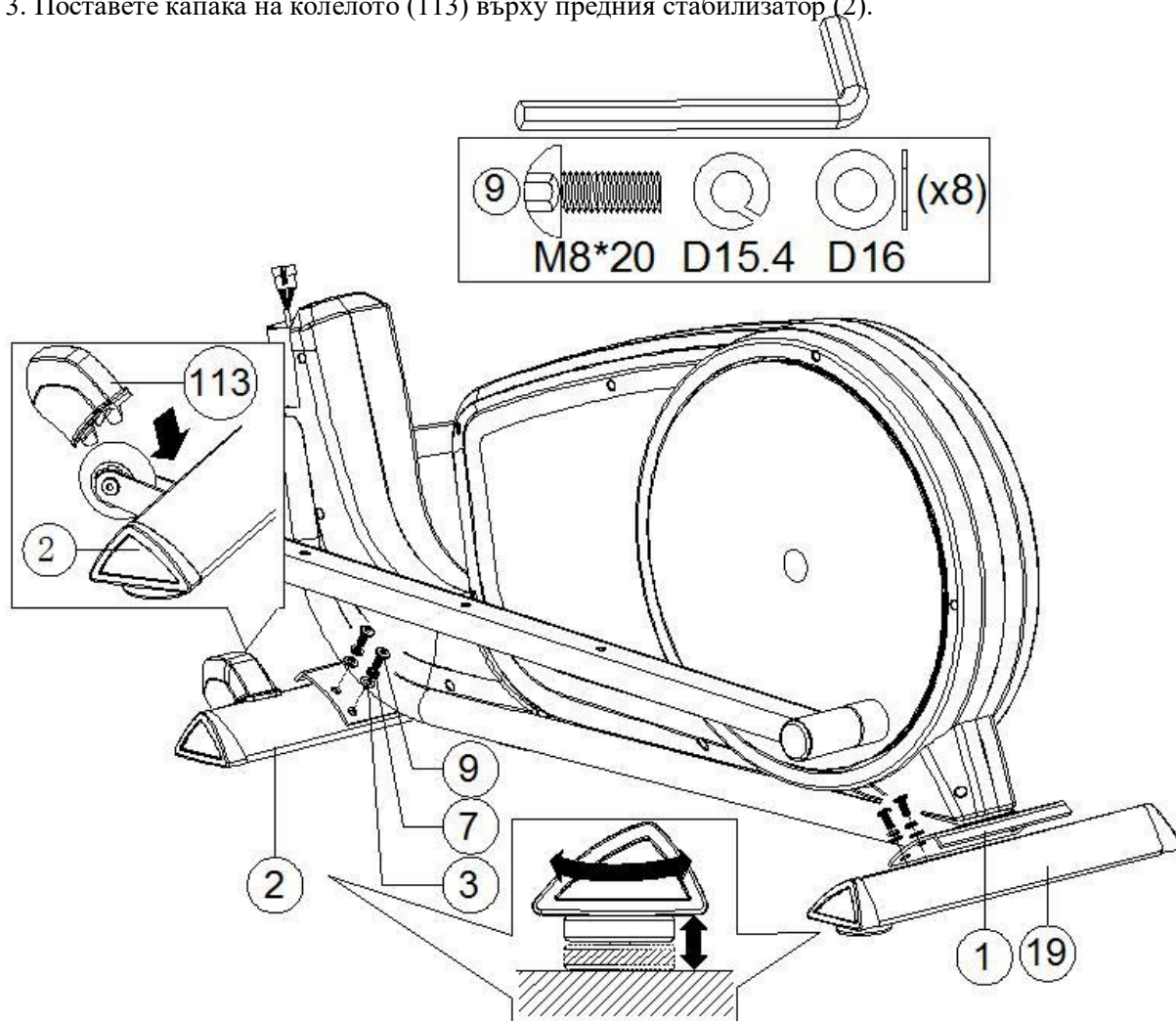
СПИСЪК ЗА ПРОВЕРКА (СЪДЪРЖАНИЕ НА ПАКЕТА)

<div>1</div> <div></div> <div>x1</div>		<div>10</div> <div></div> <div>x1</div>	
<div>52L & 52R</div> <div></div> <div>x1</div>		<div>74 & 75</div> <div></div> <div>x2</div>	
<div>2</div> <div></div> <div>x1</div>	<div>113</div> <div></div> <div>x1</div>	<div>27</div> <div></div> <div>x1</div>	<div>23</div> <div></div> <div>x1</div>
<div>19</div> <div></div> <div>x1</div>	<div>72</div> <div></div> <div>x1</div>		<div>64 & 94</div> <div></div> <div>x1</div>
<div>49</div> <div></div> <div>x1</div>		<div>77</div> <div></div> <div>x1</div>	
<div>KH-832C2</div> <div></div> <div>5St ep</div> <div></div> <div>4pcs 4-D157</div> <div></div> <div>4pcs 4-D157</div> <div></div> <div>4pcs 4-D157</div> <div></div> <div>4pcs 4-D157</div> <div></div> <div>4pcs 4-D157</div> <div></div> <div>4pcs 4-D157</div> <div></div> <div>4pcs 4-D157</div> <div></div> <div>4pcs 4-D157</div> <div></div> <div>4pcs 4-D157</div>			

МОНТАЖ

СТЪПКА 1

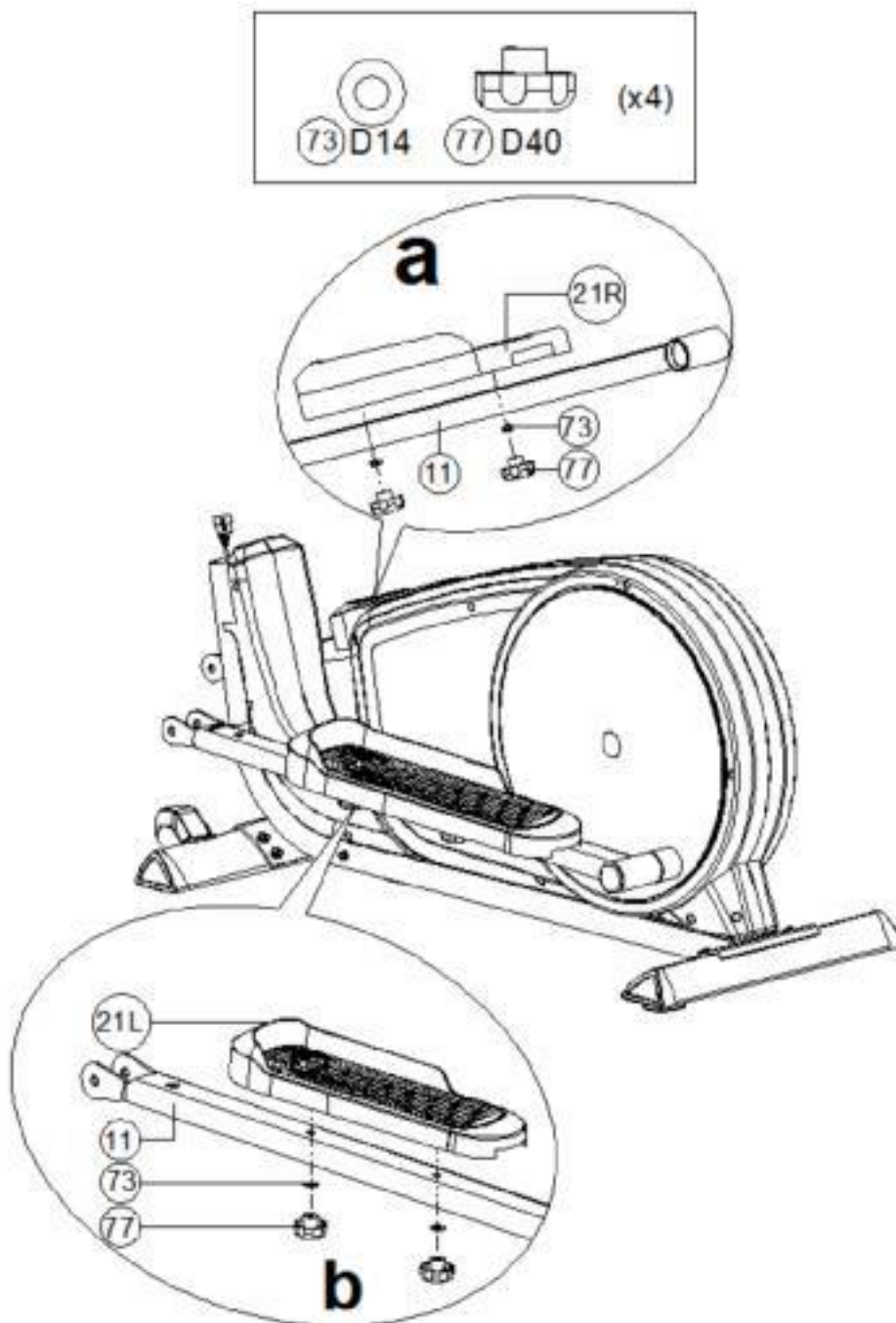
1. Монтирайте предния стабилизатор (2) и задния стабилизатор (19) върху основната рамка (1) с помощта на плоската шайба (3), пружинната шайба (7) и болта с вътрешен шестостен (9).
2. Регулирайте правилната височина чрез завъртане на колелото на задната капачка (78).
3. Поставете капака на колелото (113) върху предния стабилизатор (2).



СТЪПКА 2

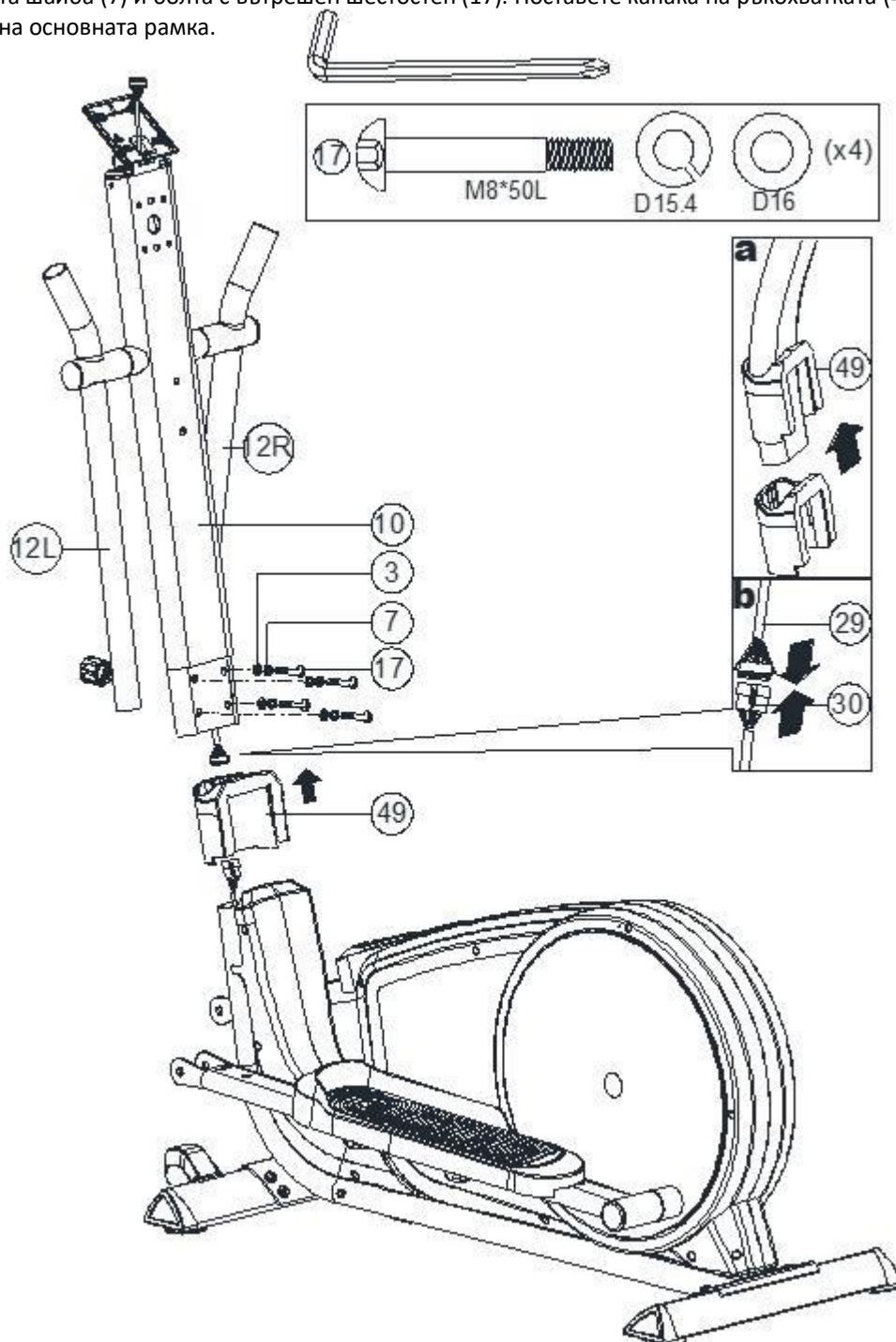
1. Монтирайте левия и десния педал (21L & 21R) върху опората на педала (11) с помощта на плоската шайба (73) и копчето (77).

2. 3 опции за педалите.



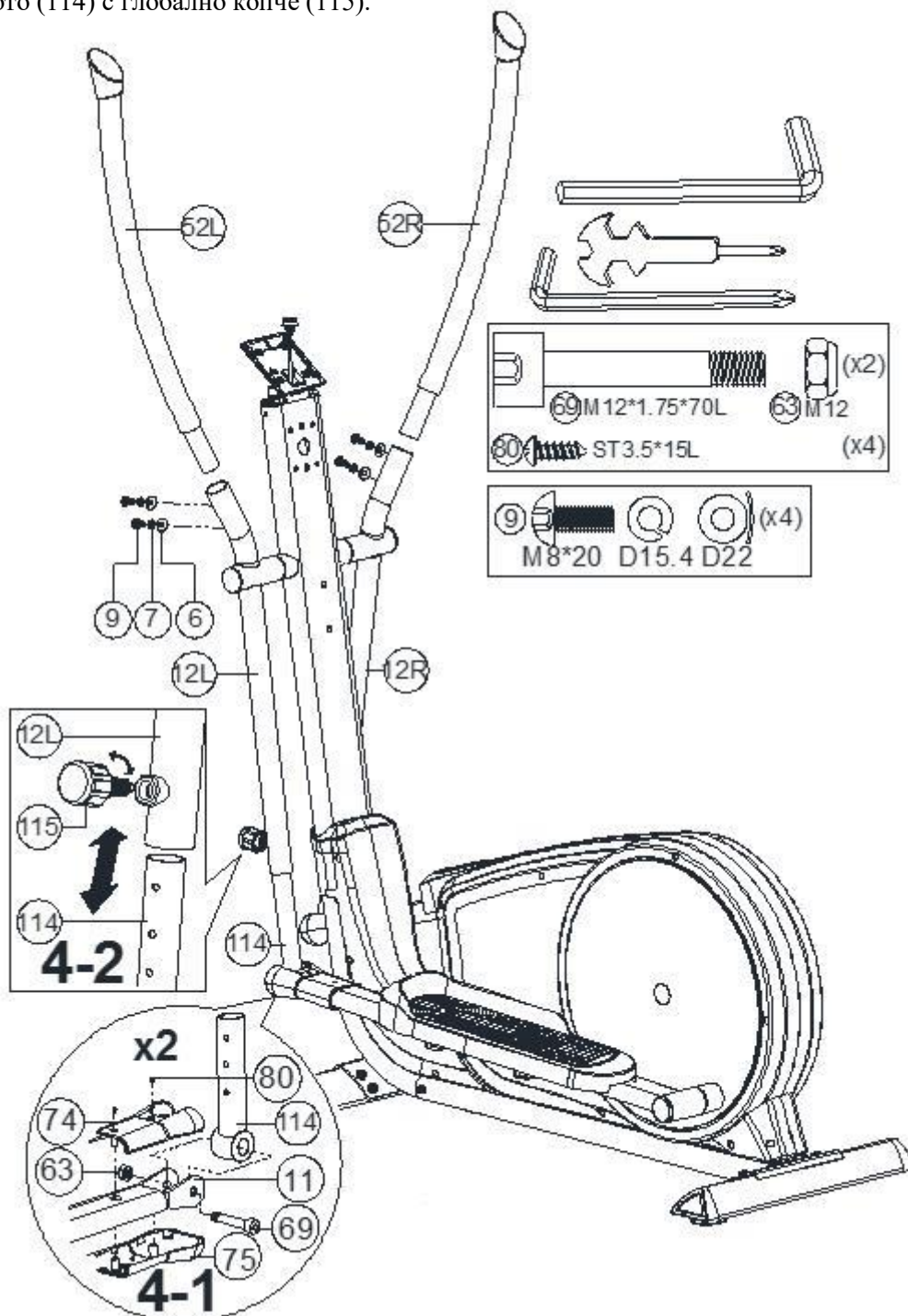
СТЪПКА 3

1. Предложете да сглобите тази стъпка от двама души.
2. Първо повдигнете капака на дръжката (49) като фиг. (а), след това свържете компютърния кабел (29 и 30) като фиг. (б).
3. Поставете ръкохватката (10) в основната рамка и я затегнете с помощта на плоската шайба (3), пружинната шайба (7) и болта с вътрешен шестостен (17). Поставете капака на ръкохватката (49) и го затегнете на основната рамка.



СТЪПКА 4

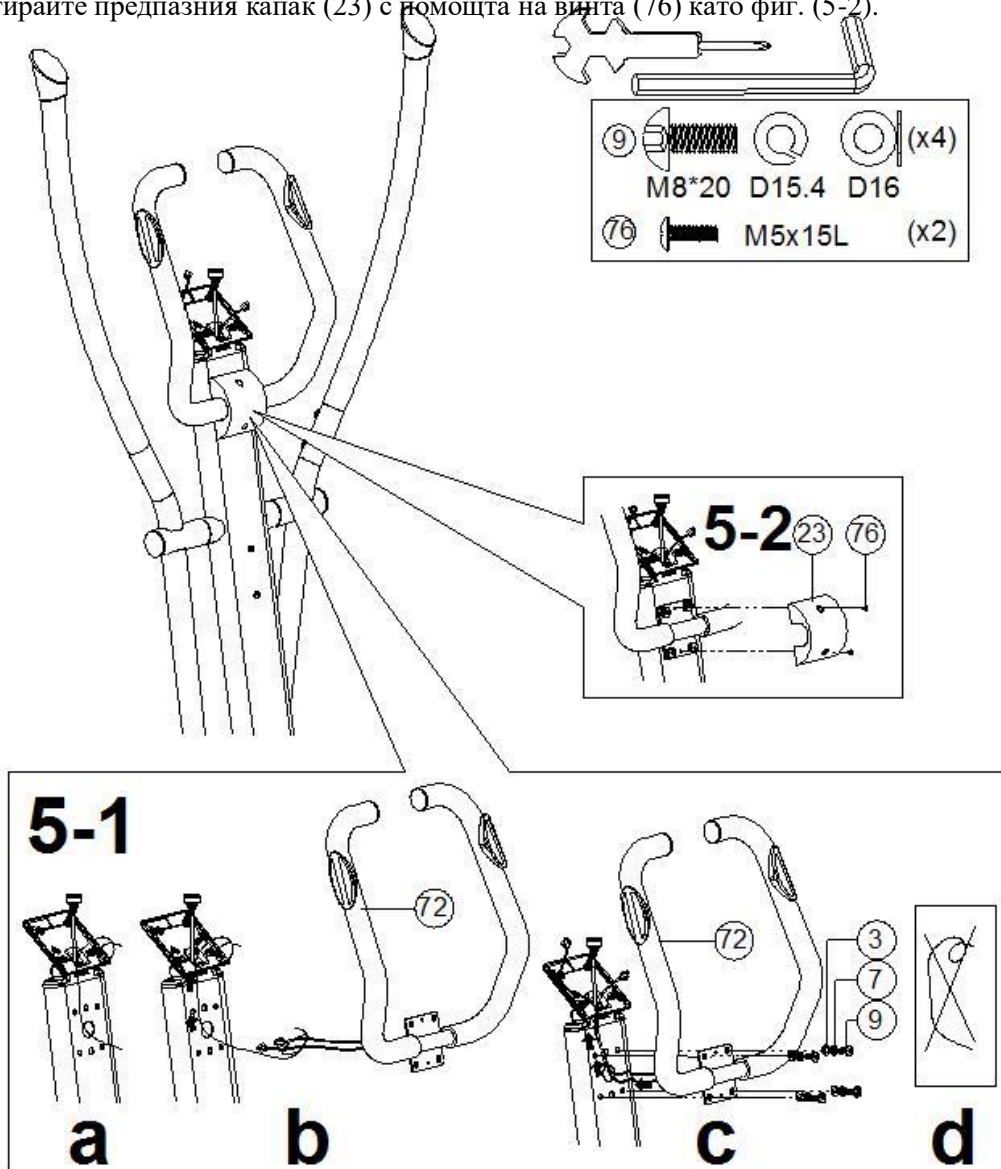
1. Монтирайте лявата и дясната дръжка (52L и 52R) на подвижната опора на кормилото (12L & 12R) с помощта на извитите шайби (6), пружинната шайба (7) и болта с вътрешен шестостен (9).
2. Свържете подвижната опора на кормилото (114) към опорна тръба на педала (11), като използвате гайката (63) и болта (69), след това монтирайте капачката на съединителя (74 и 75) с помощта на винтовете (80).
3. Сглобете лявата и дясната подвижна опора на кормилото (12L и 12R) и подвижната опора на кормилото (114) с глобално копче (115).



СТЪПКА 5

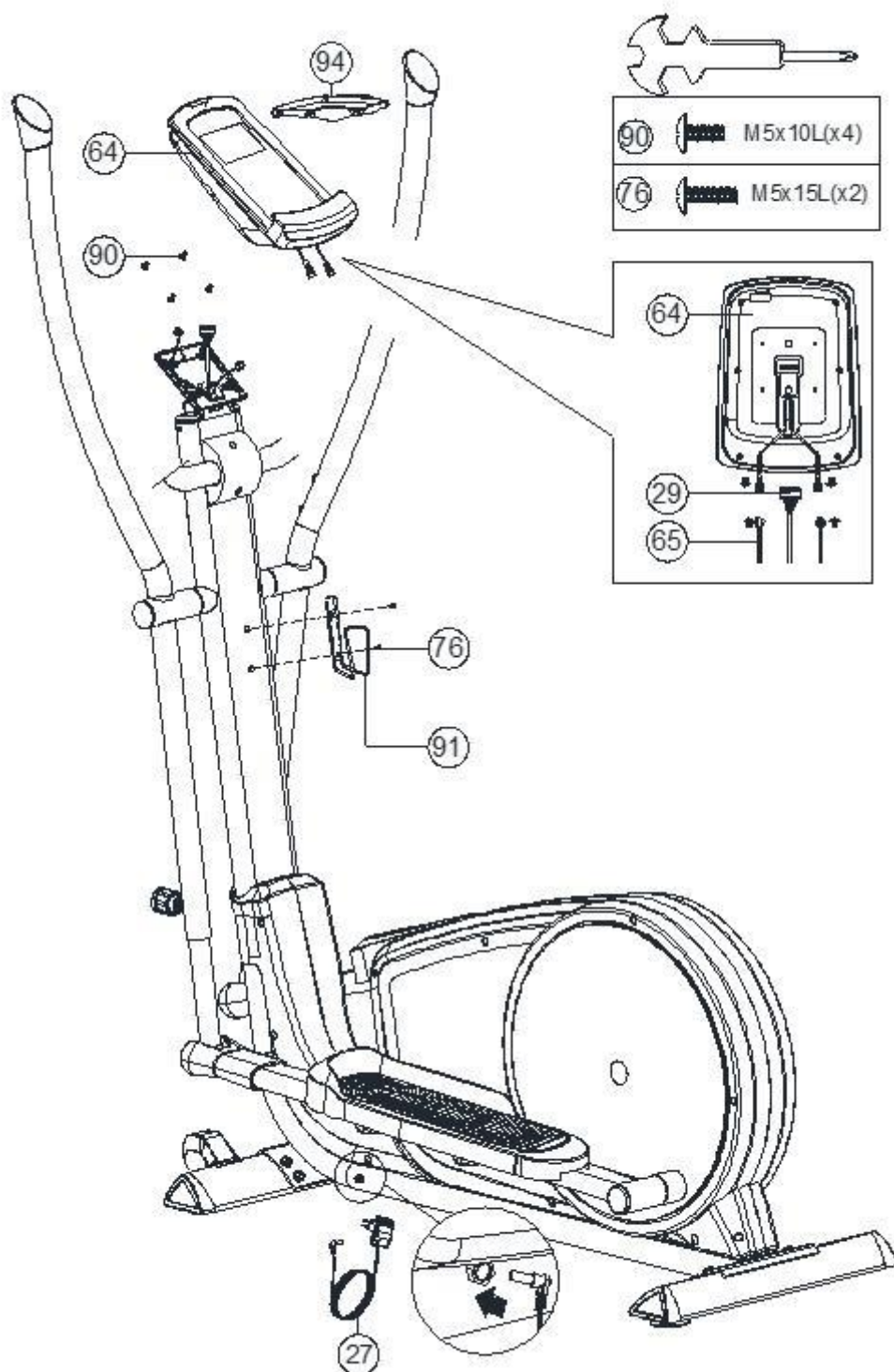
1. Сглобете левия и десния фиксиран кормилен лост (72) върху дръжката на кормилото (10) с помощта на плоската шайба (3), пружинната шайба (7) и болта с вътрешен шестостен (9) като фиг. (5-1).

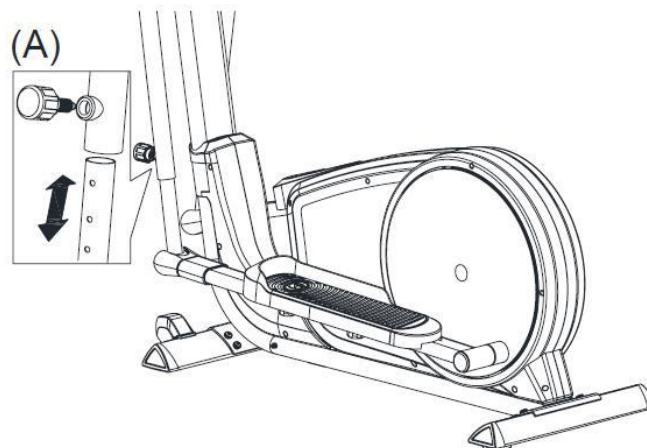
2. Монтирайте предпазния капак (23) с помощта на винта (76) като фиг. (5-2).



СТЪПКА 6

1. Свържете компютърния кабел (29) и кабела на пулсовия сензор (65) на дръжката с компютъра (64), след това закрепете компютъра (64) върху ръкохватката (10) с помощта на винтовете (90).
2. Свържете адаптера (27).
3. С помощта на винтовете (76) монтирайте държача за бутилка с вода (91) върху ръкохватката.





УСТРОЙСТВА ЗА ПОДДРЪЖКА

Поддръжка на iOS устройства:	Поддръжка на устройства с Android:
iPod touch (5-то поколение)	Android таблет OS 4.0 или по-нова
iPod touch (4-то поколение)	Разделителна способност на таблета Android от 1280x800 пиксела
iPod touch (3-то поколение)	Android OS 2.2 или по-нова версия
iPhone 5S	Разделителна способност на телефона с Android:
iPhone 5C	1920X1080 пиксела
iPhone 5	1280X800 пиксела
iPhone 4S	1280X760 пиксела
Айфон 4	800X480 пиксела
iPhone 3GS	
iPad Air	
iPad 4	
iPad 3	
iPad 2	
Ай Пад	
iPad Min	
Поддържайте iOS 5.0 или по-нова версия	
iPod touch (5-то поколение)	

„Made for iPod“, „Made for iPhone“ и „Made for iPad“ означава, че електронен аксесоар е проектиран да се свързва съответно с iPod, iPhone или iPad и е сертифициран от разработчика, за да отговаря на производителността на Apple стандарти. Apple не носи отговорност за действието на това

устройство или неговото съответствие с стандартите за безопасност и регулаторни стандарти. Моля, обърнете внимание, че използването на този аксесоар с iPod, iPhone или iPad може да повлияе на работата на безжичната връзка.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle и iPod touch са търговски марки на Apple Inc., регистрирани в САЩ и други държави.

ФУНКЦИИ НА ДИСПЛЕЯ

ФУНКЦИЯ	ОПИСАНИЕ
TIME	Времето за тренировка се показва по време на тренировка. Диапазон 0:00 ~ 99:59
SPEED	Скоростта на тренировка се показва по време на тренировка. Диапазон 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Разстояние на тренировка, показано по време на тренировка. Диапазон 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Изгорени калории по време на тренировка. Диапазон 0 ~ 999
PULSE	По време на тренировка се показва импулсно bpm. Импулсен алармен сигнал, когато е над предварително зададен целева импулс.
RPM	Завъртане на минута Диапазон 0 ~ 999
WATT	Потребление на енергия за тренировка В режим Watt Program, компютърът ще остане предварително зададена стойност на вата (диапазон на настройка 0 ~ 350)
MANUAL	Ръчен режим на тренировка.
PROGRAM	Избор на начинаещи, напреднали и спортни програми.
CARDIO	Режим на тренировката за HR цели.

Бутони	Описание
Up	<ul style="list-style-type: none"> Увеличете нивото на съпротива Избор на настройка.
Down	<ul style="list-style-type: none"> Намалете нивото на съпротива Избор на настройка.
Mode	<ul style="list-style-type: none"> Потвърдете настройката или избора.
Reset	<ul style="list-style-type: none"> Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot and start from user настройка. Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode.
Start/ Stop	<ul style="list-style-type: none"> Започнете или спрете тренировката.

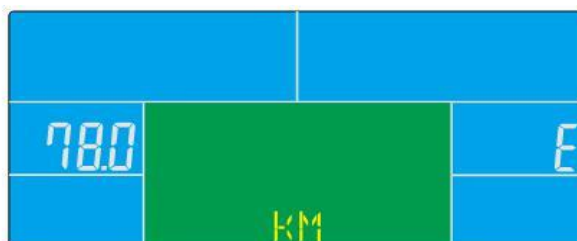
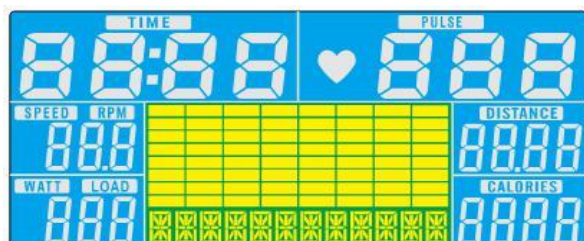
Recovery	<ul style="list-style-type: none"> • Проверете състоянието на възстановяване на сърдечната честота.
Body fat	<ul style="list-style-type: none"> • Тест за телесните мазнини% и BMI.

РАБОТА

ВКЛЮЧЕНО

Включете захранването, компютърът ще се включи и ще покаже всички сегменти на LCD дисплея за 2 секунди. След 4 минути без натискане на педала или импулсен вход, конзолата ще влезе в режим на пестене на енергия.

Натиснете произволен клавиш, за да събудите конзолата.



ИЗБОР НА РАБОТА

Натиснете нагоре и надолу, за да изберете тренировка Ръчно → Начинаещи → Адванс → Спортни → Кардио → Watt

РЪЧНО УПРАВЛЕНИЕ

Натиснете START в главното меню може да започнете тренировка в ръчен режим.



1. Натиснете UP или DOWN, за да изберете програма за тренировка, изберете Manual и натиснете Mode, за да влезете.
2. Натиснете UP или DOWN, за да настроите TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE и натиснете MODE за потвърждение.
3. Натиснете клавишите START / STOP, за да започнете тренировка. Натиснете UP или DOWN, за да регулирате нивото на натоварване.
4. Натиснете клавишите START / STOP, за да спрете тренировката. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.

Начален режим



1. Натиснете UP или DOWN, за да изберете програма за тренировка, изберете режим за начинаещи и натиснете Mode, за да влезете.
2. Натиснете UP или DOWN, за да настроите TIME.
3. Натиснете бутона START / STOP, за да започнете тренировка. Натиснете UP или DOWN, за да регулирате нивото на натоварване.
4. Натиснете бутона START / STOP, за да прекъснете тренировката. Натиснете RESET, за да се в

ПРЕДВАРИТЕЛЕН РЕЖИМ



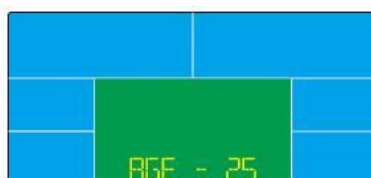
1. Натиснете UP или DOWN, за да изберете програма за тренировка, изберете Advance mode и натиснете Mode, за да влезете.
2. Натиснете UP или DOWN, за да настроите TIME.
3. Натиснете бутона START / STOP, за да започнете тренировка. Натиснете UP или DOWN, за да регулирате нивото на натоварване.
4. Натиснете бутона START / STOP, за да прекъснете тренировката. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.

Спортен режим



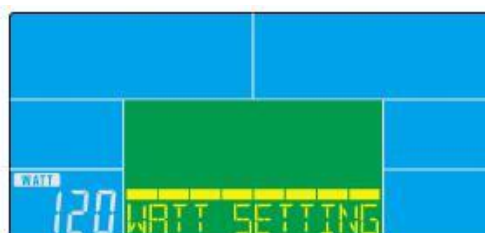
1. Натиснете UP или DOWN, за да изберете програма за тренировка, изберете режим Sporty и натиснете Mode, за да влезете.
2. Натиснете UP или DOWN, за да настроите TIME.
3. Натиснете бутона START / STOP, за да започнете тренировка. Натиснете UP или DOWN, за да регулирате нивото на натоварване.
4. Натиснете бутона START / STOP, за да прекъснете тренировката. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.

КАРДИО РЕЖИМ



1. Натиснете UP или DOWN, за да изберете програма за тренировка, изберете H.R.C. и натиснете Mode, за да влезете.
2. Натиснете UP или Down, за да изберете 55% .75% .90% или TAG (TARGET H.R.) (по подразбиране: 100).
3. Натиснете UP или DOWN за да настроите тренировката TIME.
4. Натиснете бутона START / STOP, за да започнете или спрете тренировката. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.

WATT MODE



1. Натиснете UP или DOWN, за да изберете програма за тренировка, изберете WATT и натиснете Mode, за да влезете.
2. Натиснете UP или DOWN, за да зададете WATT target (по подразбиране: 120).
3. Натиснете UP или DOWN, за да зададете TIME.
4. Натиснете бутона START / STOP, за да започнете тренировка. Натиснете UP или DOWN, за да регулирате нивото на вата.
5. Натиснете бутона START / STOP, за да спрете тренировката. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.

iConsole + обучение APP

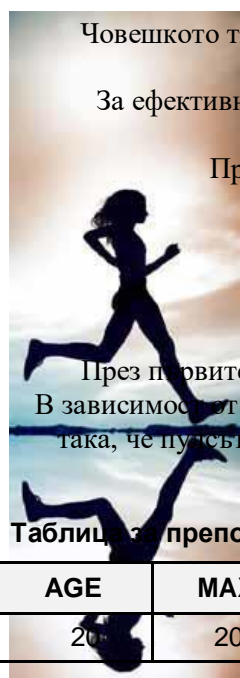
Включете Bluetooth на интелигентното си устройство. Отворете приложението iConsole + Training и сдвоете интелигентното устройство с вашата конзола.



ЗАБЕЛЕЖКА:

- Когато стартирате приложението iConsole + Training на вашето смарт устройство, вашата конзола ще се изключи.
- За да включите конзолата, изключете приложението iConsole + Training и Bluetooth на вашето смарт устройство.

ИЗГАРЯНЕ НА МАЗНИНИ



Човешкото тяло започва да изгаря мазнините приблизително в момента, когато сърдечната честота е 65% от максималната сърдечна честота.

За ефективно изгаряне на мазнини е препоръчително да поддържате сърдечната честота в диапазона от 70% -80%.

Препоръчваме да практикувате три пъти седмично в продължение на 30 минути.

Пример:

Препоръки за начинаещи на 52 години:

Максимална сърдечна честота = $220 - 52$ (възраст) = 168 bpm

Минимална сърдечна честота = $160 \times 0.7 = 117$ удара / мин

85% стойност (горна граница) = $168 \times 0.85 = 143$ удара / мин.

През първите седмици импулсът трябва да бъде около 117. Той може да се увеличи до 143.

В зависимост от физическото състояние, интензивността на упражнението може да се увеличи така, че пулсът да варира от 70% до 85% от максималната сърдечна честота. Това може да се постигне чрез увеличаване на скоростта или чрез удължаване на обучението.

Таблица с препоръка за пулса:

AGE	MAX	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20	200	120	130	140	150	160	170

25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

РЕЗУЛТАТИТЕ

След кратък период на редовна тренировка ще забележите, че интензивността на упражненията е необходима за постигане на оптимален сърдечен ритъм.

Упражнение ще ви направи все по-малко проблеми и като цяло ще се почувствате по-добре.

Добрата мотивация е ключът към постигане на добри резултати. Планирайте предварително за определено време и не се прекалявайте.

Сред спортистите има разширена поговорка:

- Най-трудното нещо е да започнем.

Пожелаваме ви много забавление и успех при упражняване на закупено устройство.



ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЯВАНЕ

Успешната тренировка започва с упражнения за загряване и завършва с успокоителни упражнения. Загряващите упражнения трябва да подготвят тялото ви за основната тренировка. Фазата на охлаждане трябва да предпазва мускулите от наранявания и спазми. Правете упражнения за загряване и охлаждане, както е показано в таблицата по-долу.

Докосвайки пръстите ви.

бавно огънете гърба си от бедрата. Дръжте гърба и ръцете си отпуснати, докато се разтягате надолу към пръстите на краката. Направете го доколкото можете и задръжте позицията за 15 секунди. Наведете леко коленете си.



Бедро

Облегни се на стената с една ръка. Стигнете надолу и зад вас. Повдигнете десния или левия си крак до седалището си възможно най-високо. Дръжте за 30 секунди и повторете два пъти за всеки крак.

Разтягане



Седнете и изпънете десния си крак. Поставете подметката на лявото си стъпало върху вътрешността на дясното. Простри дясната си ръка по десния крак, доколкото можеш. Задръжте за 15 секунди и се отпуснете. Повторете всичко с левия си крак и лявата ръка.

В горната част на бедрото



Седнете на пода и поставете краката си заедно. Колените са насочени навън. Издърпайте краката си възможно най-близо до слабините си. Натиснете внимателно коленете си надолу. Запазете тази позиция за 30-40 секунди, ако е възможно.

ахилесово сухожилие



Облегни се на стената с левия си крак пред дясната и ръцете напред. Протегнете десния си крак и задръжте левия си крак на пода. Свийте левия си крак и се наклонете напред, като преместите дясното бедро по посока на стената. Задръжте за 30-40 секунди. Дръжте крака си опънати и повторете упражнението с друг крак.

ОБУЧЕНИЕ

Елиптичният треньор е популярна машина за фитнес, една от най-новите и най-ефективни машини за домашно обучение.

Когато тренирате на елиптична бягаща пътека, краката ви се движат по елиптичната крива.

Елиптичната бягаща пътека е често заместител на велосипеди за упражнения и бягащи пътеки, защото е по-нежна за вашите стави. С дръжките вие също упражнявате горната част на тялото.

По време на тренировка прехвърляте тежестта от един крак на друг. Опитайте се да поддържате изправено и естествено положение. Ръководителите ще ви помогнат. Намерете идеалното място за хващане и се опитайте да се движите колкото се може по-естествено.

ПОДДРЪЖКА

- Използвайте само мека кърпа и мек почистващ препарат.
- Не почиствайте пластмасовите части с абразиви или разтворители.
- Избърсвайте потта след всяка употреба.
- Пазете устройството от влага и екстремни температури.
- Защитете устройството, компютъра и конзолата от пряка слънчева светлина.
- Редовно проверявайте затягането на всички болтове и гайки.
- Да се съхранява на сухо и чисто място далеч от деца.

СЪХРАНЕНИЕ

Дръжте велосипеда за упражнения в чиста и суха среда. Уверете се, че превключвателят на захранването е изключен и велосипедът не е включен в контакта.

ВАЖНО СЪОБЩЕНИЕ

- Този велоергометър идва със стандартни правила за безопасност и е подходящ само за домашна употреба. Всяка друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителите. Ние не носим отговорност за нараняване, причинено от неправилно и забранено използване на машината.
- Консултирайте се с Вашия лекар преди започване на тренировка на велоергометъра. Вашият лекар трябва да прецени дали сте физически годни да използвате машината и колко усилия можете да понесете. Неправилното упражнение или смяна на тялото може да навреди на вашето здраве.
- Внимателно прочетете следните съвети и упражнения. Ако усетите болка, гадене, дишане или други здравословни проблеми по време на тренировка, незабавно спрете упражнението. Ако болката продължава, незабавно се свържете с Вашия лекар.
- Този велоергометър не е подходящ за професионална или медицинска цел. Също така не може да се използва за лечебни цели.
- Пулсомерът не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за средния ви сърдечен ритъм и всяка предложена честота на пулса не е медицински свързваща. Натрупаните данни не винаги могат да бъдат точни по отношение на неконтролируеми човешки и екологични фактори.

ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност на продукта или ако евентуалният ремонт е нерентабилен, изхвърлете го в съответствие с местните закони и екологично чист в най-близкия боклук. Чрез правилното изхвърляне ще защитите околната среда и природните източници. Освен това, можете да помогнете за защитата на човешкото здраве. Ако не сте сигурни в правилното разпореждане, помолете местните власти да избегнат нарушения на закона или санкции. Не поставяйте батериите в домашни отпадъци, а ги предайте на мястото за рециклиране.

УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ПРЕТЕНЦИИ

Общи условия за гаранция и дефиниция на термините

Всички условия за гаранция, посочени по-долу, определят гаранционния и гаранционен иск. Условия за гаранционни и гаранционни претенции се уреждат от Закон № 89/2012 Coll. Гражданския кодекс и Закон № 634/1992 Coll., Защита на потребителите, както е изменен, също и в случаи, които не са посочени в тези правила за гаранция.

Продавачът е SEVEN SPORT s.r.o. със седалище и адрес на управление в ул. „Боривойова” 35/878, Прага 13000, регистрационен номер на дружеството: 26847264, вписан в Търговския регистър към Окръжен съд в Прага, раздел В, вм. № 116888.

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.

Настоящите Условия за гаранционни 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 в Споразумението 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, фактурата или други документи, свързани с 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 (ако е приложимо):

- вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирани ремонтни работи, неправилно сглобяване, недостатъчно поставяне на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите и колена
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди
- Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, движещи се механизми, 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 за искове за гаранция

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 извършване на Гаранционна претенция Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на претенцията от фактурата или фактурата, която включва серийния номер на продукта или евентуално от документите без серийния 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 възстановяване.



Офис:
Телефон:
E-mail:
Web:

Русе, ул. "ТЕЦ Изток" 20
070080020 / 09897612190
office@yako.bg
www.insportline.bg