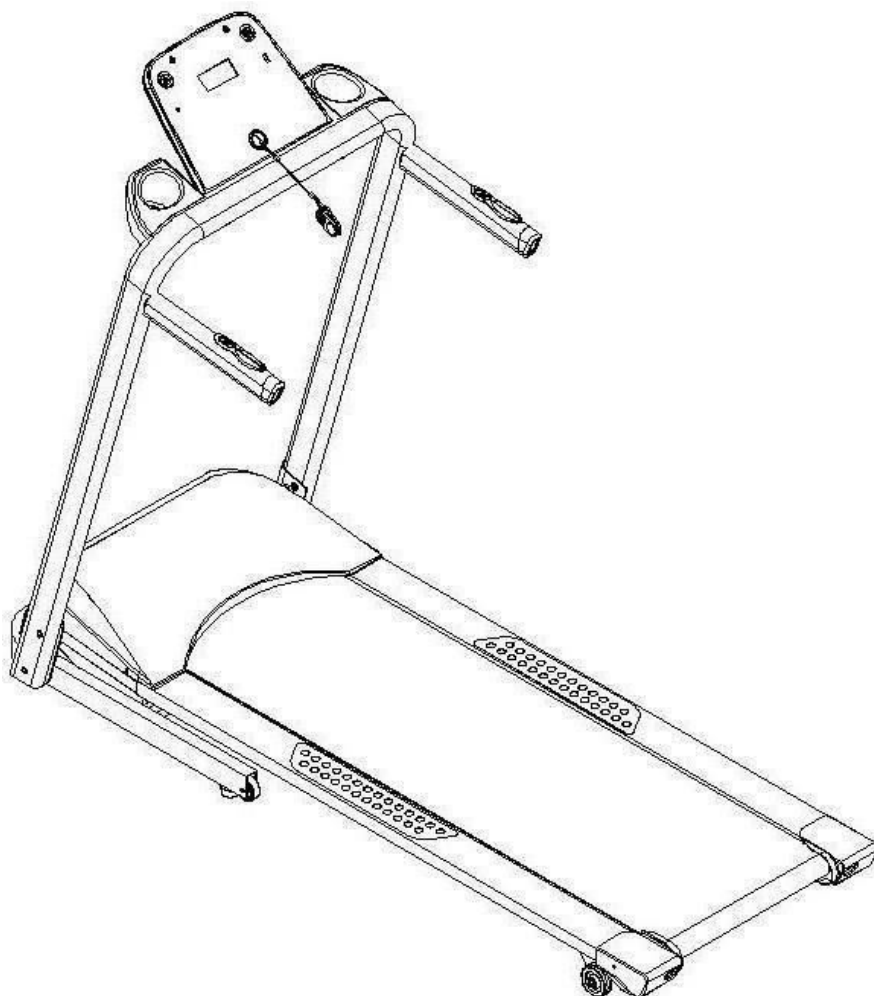




РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

IN 12999 TREADMILL INSPORTLINE SANGAR



СЪДЪРЖАНИЕ :

МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
ВНИМАНИЕ	3
БЕЗОПАСНО ИЗПОЛЗВАНЕ	3
ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ	4
ТЕХНИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ	8
ЗАЗЕМЯВАНЕ	8
РЪКОВОДСТВО ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ	9
ДИСПЛЕЙ	9
БУТОНИ	9
РЪЧЕН РЕЖИМ	10
ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАДАДЕНИ ПРОГРАМИ	10
ПОТРЕБИТЕЛСКА ПРОГРАМА	11
ПРОГРАМА ЗА СЪРДЕЧНА ЧЕСТОТА	11
РЕЖИМ ЗА ПЕСТЕНЕ НА ЕНЕРГИЯ	12
ПРЕДПАЗЕН КЛЮЧ	13
МРЗ ПЛЕЪР	13
ИЗКЛЮЧВАНЕ	13
ПОДГОТОВКА	14
УПРАЖНЕНИЯ	14
ПОВТОРЕНИЯ	14
КАК ДА ТРЕНИРАМЕ	14
ОБЛЕКЛО	14
ПОДГРЯВАЩИ УПРАЖНЕНИЯ	15
БЕЗОПАСНО УПРАЖНЯВАНЕ	16
ПОДДРЪЖКА	17
ПОДДРЪЖКА НАСОКИ	17
МЕТОД ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ПОВЪРХНОСТ	17
РЕГУЛИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ПОВЪРХНОСТ	17
МЕТОД НА РЕГУЛИРАНЕ	18
ПОЧИСТВАНЕ	18
СМАЗВАНЕ	18
РАЗГЛОБЕН ВИД	19
СПИСЪК С ЧАСТИ	20
РЪКОВОДСТВА ЗА НЕИЗПРАВНОСТИ	22

МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

ВНИМАНИЕ: За да избегнете наранявания и травми, трябва да обърнете внимание на следните инструкции:

1. При започване на тренировка прикрепете предпазния ключ.
2. Когато правите упражнения, движете ръцете си нормално и гледайте право напред. Не гледайте надолу.
3. Моля, увеличавайте скоростта на бягане постепенно. Адаптирайте се към моментната скорост преди да преминете на следващо ниво.
4. При спешен случай натиснете аварийния бутон или махнете предпазния ключ.
5. Оставете устройството само когато то е спряло изцяло.

Забележка: Следвайте стриктно инструкциите за сглобяване на бягащата пътека.

ВНИМАНИЕ: Моля, прочетете внимателно инструкциите преди да използвате бягащата пътека.

1. Консултирайте се с вашия лекар преди да започнете да изпълнявате която и да е тренировъчна програма.
2. Уверете се, че всички болтове са добре затегнати.
3. Не монтирайте пътеката на влажно място, това може да доведе до повреди. Ние не носим отговорност за повреди, причинени по тази причина.
4. Носете спортни дрехи и обувки докато тренирате.
5. Не тренирайте поне 40 минути след хранене.
6. Правете подгриващи упражнения, за да се избегнете нараняване.
7. Хора, които страдат от Хипертония, трябва да се консултират с лекар преди започване на упражнения.
8. Дръжте децата далече от пътеката, за да избегнете наранявания.
9. Тази бягаща пътека е предназначена само за възрастни.
10. Не поставяйте нищо по частите и дупките на пътеката. Това може да доведе до повреди.





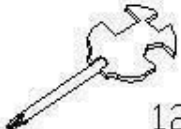











БЕЗОПАСНО ИЗПОЛЗВАНЕ Свържете захранващия кабел само след завършване на инсталацията. Протекционният капак на мотора трябва да бъде сложен на място. Свържете захранващия кабел към контакт с 16А. Предлагаме ви да използвате максималнотокова защита, за да се гарантира вашата безопасност.

1. Монтирайте пътеката на чисто място и на равен терен. Не поставяйте бягащата пътека на дебел килим, за да не се наруши вентилацията под пътеката. Трябва да има поне 0,6 метра свободно пространство около пътеката. Не поставяйте пътеката близо до вода или на открито, избягвайте влажни места. Захранващият кабел е специфичен, затова ако се повреди, моля поръчайте нов от търговеца или се свържете директно с производителя.
2. Докато монтирате бягащата пътека не позволявайте тя да закрие контакта, в който ще включвате захранващия кабел.
3. Никога не стартирайте пътеката докато стоите на бягащата повърхност. След включването ѝ може да има пауза преди бягащата повърхност да започне да се движи. Трябва винаги да стоите на страничните неплъзгащи се релси докато лентата започне да се движи.
4. Никога не носете дълги, широки дрехи докато тренирате, тъй като те могат да се закачат или заклеят и да доведат до инциденти. Трябва да се носят маратонки или спортни обувки с гумени подметки.
5. Никоя регулируема част не трябва да стърчи или да ограничава движенията на потребителя.

6. Никога не премахвайте предпазния капак. Ако трябва да го отворите за поддръжка първо се уверете, че сте изключили захранващия кабел от контакта.
7. Дръжте децата си далеч от бягащата пътека докато е включена.
8. Когато използвате пътеката за пръв път, дръжте парапетите докато свикнете с движението.
9. Бягащата пътека е направена за определена цел. Моля, не я ремоделирайте за други цели. Ако пътеката внезапно започне да увеличава скоростта си и да вдига нивото или дава грешка в системата, моля, изключете предпазния ключ и пътеката веднага ще спре.
10. Товароносимост: 180 кг.
11. Категория: SB (EN957) - предназначена за професионална и клубна употреба.
12. **ВНИМАНИЕ!** Измерването на сърдечната честота може да не е съвсем точно. Прекомерното натоварване може да доведе до сериозни травми и дори до смърт. Ако започнете да се чувствате замаяни веднага преустановете тренировка.

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ

Следната таблица описва частите на пътеката. Когато отворите кашона, ще откриете необходимите части.

 A	 B	 C	 11	 12
 17	 18	 37	 41	 46
 50	 51	 54	 57	 59
 73				

Списък с части

Номер	Описание	Спецификация.	Брой	Номер	Описание	Спецификация.	Брой
A	Основа		1	41	Болт	M6*12	5
B	Лява ръкохватка		1	46	Болт	M8*40	2
C	Дясна ръкохватка		1	50	Болт	M8*20	2
11	Шестограм	5 mm	1	51	Шайба	8	4
12	Шестограм С отвертка	S=13, 14, 15	1	54	Винт	ST4.0*15	4
17	Лява стойка за вода		1	57	Шайба	8	2
18	Дясна стойка за вода		1	59	Шайба	8	2
37	Гайка	M8	2	73	Предпазен ключ		1

Инструменти

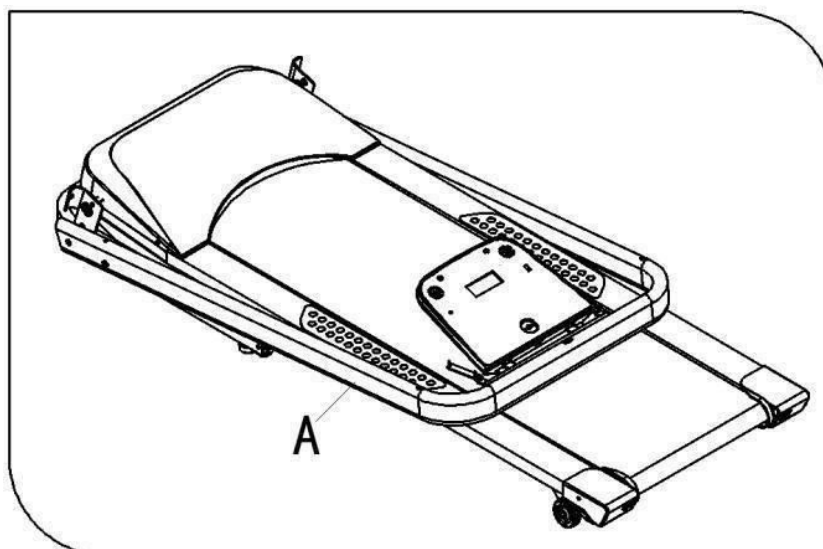
11	Шестограм	5 mm	1
12	Шестограм С отвертка	S=13, 14, 15	1

СТЪПКИ ЗА МОНТАЖ

ВАЖНО: НЕ включвайте уреда преди да сте го сглобили!

Стъпка : 1

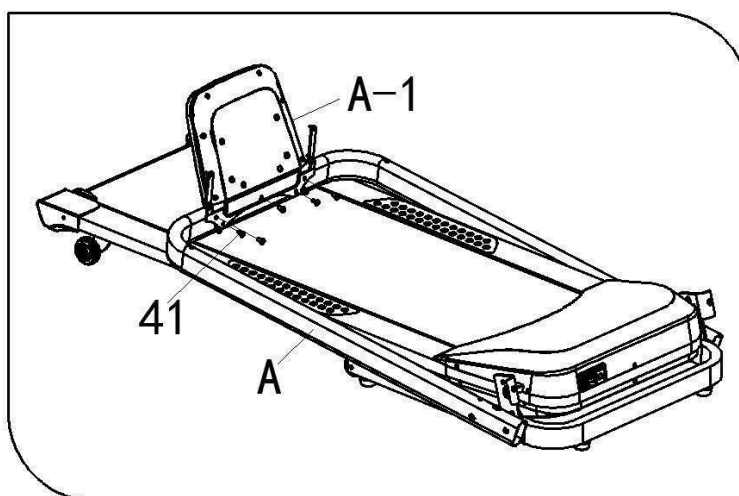
Отворете кашона и извадете Основата (A) и я поставете на земята.



Стъпка : 2

Използвайки отвертката със шестограма (12), Болт (41), Закрепете компютъра (A-1) за основата.

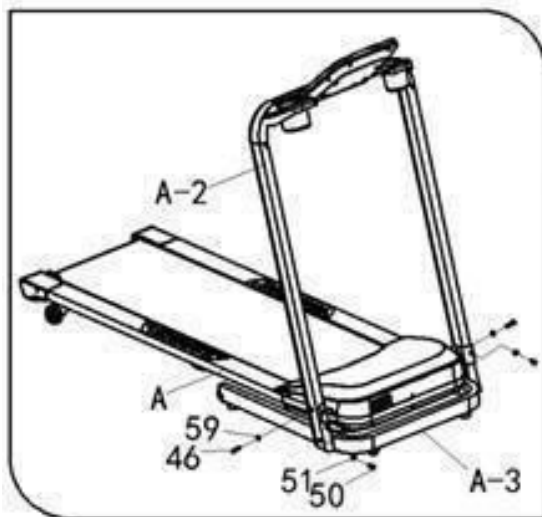
ВНИМАНИЕ: Дръжте жиците на компютъра така, че да останат вътре в него A-1.



Стъпка : 3

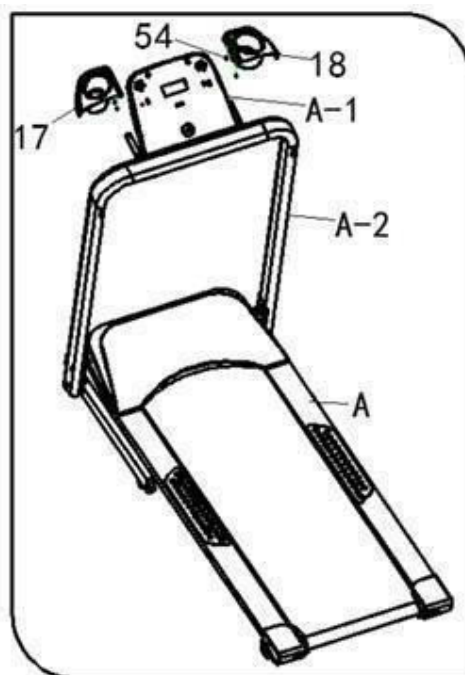
1. Повдигнете лявата и дясната страна и ги закрепете към основата (А-2). Използвайте шестограма #5 (11) сложете болт (46) и шайба (59) и стегнете (А-3).
2. Използвайте шестограма #5 (11) фиксирайте стойката (А-2) с болт М8*20 (50) и шайба (51).

ВНИМАНИЕ! Внимавайте да не повредите, оголите, скъсате жиците по време на инсталацията!



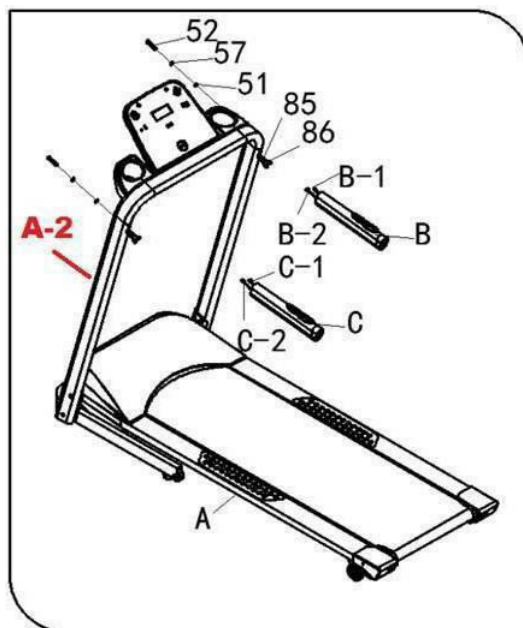
Стъпка : 4

Прикрепете лявата и дясната стойка за вода (17) + (18) към рамката на компютъра (А-1) използвайки винт (54).



Стъпка : 5

1. Свържете жиците за сензорите (B-1, B-2) към ръкохватките (B) заедно с жиците на компютъра (85, 86) към основата (A-2).
2. Използвайки шестограм #5 (11), затегнете ръкохватките (B) към основата (A-2) с винт M8*95 (52), шайба (57) и шайба (51).
3. Свържете сензорите (C-1, C-2) за ръкохватките (C) със жиците от (85, 86) , към основата A.
4. Използвайки шестограм #5 (11), стегнете ръкохватките (C) към основата (A-2), използвайки винт M8*95 (52), шайба (57) и шайба (51).

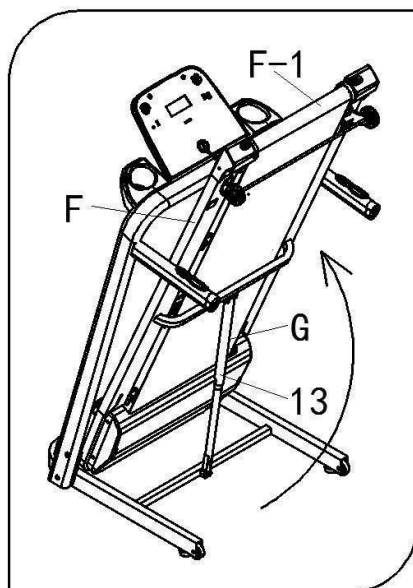


Внимание! Не включвайте машината преди да сте се уверили, че сте изпълнили всички стъпки и всички болтове са добре стегнати. Също така прочетете упътването преди да я използвате.

ИНСТРУКЦИИ ЗА МЕСТЕНЕ

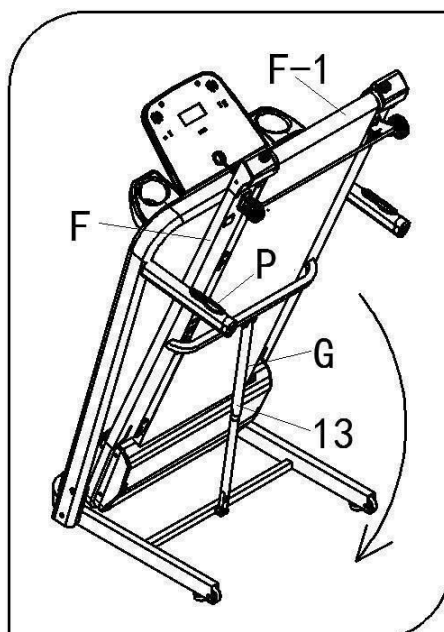
ВДИГАНЕ НА ГОРЕ

Хванете я на места F & F1 и я вдигнете на горе, така, докато чуете звук от (13).



СВАЛЯНЕ

Хванете я на места F1 & P, натиснете спирачката (13) с крака на точка G, и пуснете пътеката към стандартното и положение. Амортизьорите ще спомогнат за по-лесното падане на долу.

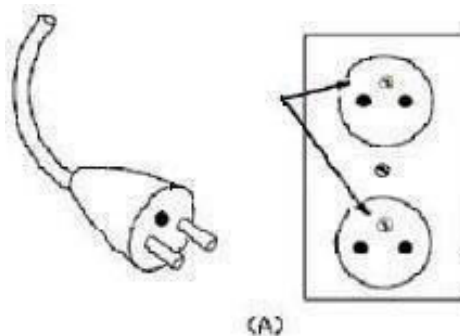


ТЕХНИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ

Размер при монтаж (mm)	1630*680*1305 mm	Скорост	1 — 12 Km/h
Диапазон наклон	2	Мотор спец. (HP)	6.0 HP (PEAK)
Бягаща повърхност (mm)	1260*400 mm	Input Volt (V)	220 – 240 V
N.W.	49 кг.	Макс.изходяща мощност	2200 W
Максимална товароносимост	100 кг.	Работна температура	0-40 °C
LCD дисплей	Скорост, Време, Дистанция, Калории , Пулс		

ЗАНУЛЯВАНЕ

Продукта трябва да е занулен в електрическата мрежа. В противен случай може да се повреди. Зануляването е свързване на метални нетоководещи части със специално изведен от звездния център на трансформатора нулев проводник, който е многократно заземен по дължината си, като по този начин се образуват множество затворени контури с малък импеданс за протичане на тока на късо. Целта е при повреда (к.с.) автоматът да изключи максимално бързо повредената верига.



РЪКОВОДСТВО ЗА ЕКСПЛАТАЦИЯ



ДИСПЛЕЙ

Прозорец за време: Показва времето на бягане. Отброява от 0:00 до 99:59 мин. Когато лимитът е достигнат, започва да отброява от 0:00 мин. Обратно отброяване – започва от зададеното време до 0:00. Когато достигне 0:00, пътеката бавно намаля и спира да се движи. Когато пътеката спре изцяло, ще се включи спящ режим.

Прозорец за дистанция: Показва пробяганата дистанцията от 0.00 до 99.90 км. Когато лимитът е достигнат, започва да отброява от 0.00 km. Обратно отброяване – започва от зададената дистанция до 0.00. Когато достигне 0.00, пътеката бавно намаля и спира да се движи. Когато пътеката спре изцяло, ще се включи спящ режим.

Скорост: Показва P1-P6-U1-U3-HRC -FAT, както и моментната скорост от 1,0 до 20 km/h.

Прозорец Пулс: Показва моментния пулс на потребителя. Ако трениращият сложи ръце на сензорите за пулс, системата автоматично ще засече моментния пулс и ще го покаже на екрана. Отчита от 22 до 250. Тази функция е ориентировъчна и не може да служи за медицински цели.

Прозорец Калории: Показва количеството изгорени калории от 0 до 9999кал. Когато лимитът е достигнат, започва да отброява от 0. Обратно отброяване – започва от зададените параметри до 0. Когато достигне 0, пътеката бавно намаля и спира да се движи. Когато пътеката спре нацяло, ще се включи спящ режим.

БУТОНИ

1. **PROGRAMS (ПРОГРАМИ)**– изберете една от 12 предварително зададени програми и „P1-P2-P3-P4-P5-P6 -U1-U2-U3-HRC-FAT” чрез нееднократно натискане на бутона. Ръчен режим под разбиране е със скорост 1.0 KM/H. (0:00 време, P1-P6 е предварително зададена, както и U1-U3 е персонална програма.

2. **MODE (РЕЖИМ)** – натиснете бутона и изберете режими за обратно време, обратна дистанция и обратни калории. Когато изберете желаният режим, натиснете бутона за скоростта или наклона, за да зададете желаните параметри, след което натиснете **START**, за да потеглите.
3. **START (СТАРТ)** – натиснете бутона един път, за да стартирате пътеката. (Няма да тръгне ако предпазния ключ не е на таблото)
4. **STOP (СТОП)** – натиснете бутона, за да спрете пътеката по време на бягане.
5. **SPEED + (СКОРОСТ +)** – натиснете бутона докато бягате и скоростта ще се увеличи с 0,1km/h. Също така може да задавате докато избирате време, дистанция и калории.
6. **SPEED - (СКОРОСТ -)** – натиснете бутона докато бягате и скоростта ще се намали с 0,1km/h. Също така може да задавате докато избирате време, дистанция и калории.

БЪРЗ СТАРТ (РЪЧЕН)

1. Включете копчето на пътеката, след което сложете предпазния ключ към компютъра.
2. Натиснете **START** бутона и системата ще се задейства до 3 секунди. Ще се чуе „Бийп“ и ще се покажат символи на компютъра. След което ще се появи отброяваща сигнализация от 3 до 0 и пътеката ще тръгне с 1 км/ч.
3. След като тръгнете, може да ускорите според вашите нужди.

По време на процеса за трениране:

1. Натиснете бутона **SPEED -** за скорост на долу, за да намалите до вашето желание.
2. Натиснете бутона **SPEED +** за скорост на горе, за да ускорите.
3. Натиснете бутона **STOP** и пътеката ви ще спре.
4. Когато потребителят натисне ръкохватките за 5 секунди, ще изпише пулса.

РЪЧЕН РЕЖИМ

Когато включите машината, контролният панел ще издаде звук и след 3 сек. пътеката ще включи спящ режим. Вкарайте обезопасителния ключ и натиснете **СТАРТ**, за да тръгне пътеката. Бягащата повърхност ще започне да се движи много бавно и времето, дистанцията и калориите ще започнат да отброяват. Може да промените скоростта и наклона с натискане на **SPEED +**, **SPEED -**.

ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАДАДЕНИ ПРОГРАМИ

Докато е в режим на готовност, натиснете бутона "PROGRAM". Можете да избирате от 24 предварително зададени програми. Времето за неизпълнение на програмата е 30 минути. Натиснете "SPEED +" и "SPEED -" да изберете път, когато искате, натиснете "Start" и започнете да тренирате. Когато времето се отброи до нула, пътеката спира. Когато чуete звуците , Бип-бийп-бийп', пътеката ви ще се ускори или ще намали темпото според вашата програма. Вижте таблицата по-долу. Всяка програма има 10 секции и всяка от тях може да се настрои с различна скорост.

MODE \ TIME		Form 1: TIME INTERVAL (kilometer)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3

ПОТРЕБИТЕЛСКА ПРОГРАМА

Докато е в режим на готовност, натиснете бутона "PROGRAM" и изберете една от трите потребителски програми (U1, U2, U3). Натиснете "SPEED +" и "SPEED -", за да изберете желаното от вас време. Натиснете бутона "MODE", за да потвърдите настройката и да настроите скоростта и наклона за всяка фаза на програмата. Натиснете "SPEED +" и "SPEED -", за да изберете скорост. Натиснете бутона "MODE", за да потвърдите настройките си и да въведете следващата настройка на програмата. След установяване на всичко, натиснете "Start" и започнете да тренирате. Когато времето се отброи до нула, пътеката ще спре автоматично.

HRC / КОНТРОЛ НА ПУЛСА

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

У-Б: Схемата показва обхваха на Ускорено-Нормално-Бавно

1. За използване на HRC програма, носете на гръдния колан.
2. В режим на готовност, натиснете бутона "PROG", дисплеят ще покаже надпис HRC. Натиснете бутона "MODE". Можете да използвате бутона "SPEED +-" за въвеждане на възраст (от 15-80). След въвеждане натиснете "MODE", ще се покаже THR: конкретен сърдечен ритъм, можете да използвате бутона "SPEED +-, за да въведете сърдечен ритъм (от 90-120). Натиснете "MODE" отново, на дисплеят ще се покаже Time:10, можете да използвате бутона "SPEED +-" за да въведете време (10-99).
3. След като приключите с по – горните настройки, можете да 10 натиснете "START".

4. Вече можете да използвате на гръдния колан или датчика за отчитане на сърдечния ритъм на ръкохватките. Ако използвате и двете, машината автоматично ще избере колана.
5. Специални съвети: От гледна точка на безопасността ви препоръчваме да не превишавате скорост от 10km/h в режим HRC. Режим за пестене на енергия Нашият уред има функция за пестене на енергия. Когато натиснете захранващия бутон и в продължение на 10 мин. не натиснете друг бутон, уреда ще навлезе в режим на пестене на енергия. Можете да натиснете всеки бутон за връщане в режим на готовност.



Обхват на програмата

	PROGRAM	BEGIN	SET UP RANGE	DISPLAY RANGE
TIME (MIN:SECOND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 – 99:59
SPEED (K/h)	1.0	1.0	1.0-12.0	1.0-12.0
DISTANCE (K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 – 99.9
PULSE (hypo/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE (THERM)	0	50	10-999	0 – 999

ТЕСТ ЗА ТЕЛЕСНА МАЗНИНА

Когато уреда е в режим на готовност, натиснете бутона “PROG” продължително за да преминете в режим FAT. Натиснете бутона “MODE”, ще видите изписани на дисплея - “HEIGHT” “WEIGHT” “AGE” EG ” AT”. Натиснете “SPEED+” “SPEED-” за задаване. След настройка, натиснете “ MODE ” за да преминете в режим “FAT”. Сложете ръката си на датчика за отчитане на пулс за 5-8 seconds, ще се покажат данни за телесната ви мазнина. Можете да разберете дали килограмите ви отговарят на ръста. Тези данни не могат да се използват с медицински цели.

F-1	SEX (Пол)	01 male (мъж)	02 female (жена)
F-2	Age (Години)	10-99	
F-3	Height (Височина)	100-200	
F-4	Weight (Килограми)	20-150	
F-5	FAT	< = 19	Под нормата
	FAT	= 20- 25	Нормално телосложение
	FAT	= 20 - 29	Наднормено тегло
	FAT	= > 30	Много наднормено

ПРЕДПАЗЕН КЛЮЧ (КЛЮЧ ЗА ЗАЩИТА)

След като извадите ключа за защита, на дисплея ще се покаже това E7 и пътеката ще издаде звук– „Бип -Бийп-Бийп“ и ще спре. Звукът ще спре, когато поставите ключа на мястото му. След поставяне на ключа, ще бъдат изтрети всички данни. Без него пътеката няма да тръгне.

ИКОНОМИЧЕН РЕЖИМ

Това устройство има функция за пестене на енергия. Тя автоматично ще влезе в режим на пестене на енергия след 10 минути, без никаква дейност. Дисплея ще се изключи. За да го включите отново, натиснете произволен клавиш

MP3

Докато машината е включена, свържете MP3 устройство или друго аудио устройство. Можете да слушате музика на контролния панел.

ИЗКЛЮЧВАНЕ

Изключвайте машината от електрическата мрежа, за да не се повреди от токов удар.

ВНИМАНИЕ

Препоръчваме ви когато стартирате пътеката, преди да е набрала необходима нормална скорост, да си сложите краката върху степенките, за да не давате допълнително товар на мотора, защото може да се повреди. Когато видите, че пътеката се е задействала и е набрала скорост, може да стъпите спокойно и да започнете тренировки.

Преди да започнете да използвате пътеката, сложете си предпазният ключ като го защитете на тениската ви, с цел ако се претоварите или нещо се случи с вас по време на експлатация, машината да спре. Когато спрете да ползвате машината, я изключвайте.

ПОДГОТОВКА

Ако сте на повече от 45 години или имате проблеми със здравето и това е първият път, в който ще използвате бягаща пътека, моля, консултирайте се с вашия лекар преди упражнения. Преди да използвате моторизирана пътека, моля, първо научете как да я използвате – как да стартирате, спирате и регулирате скоростта. Може да я използвате след като се запознаете с функциите. След това застанете на страничните неплъзгащи се релси и хванете парапетите с двете ръце. Включете пътеката и пуснете ниска скорост, стойте изправен, гледайте напред и се опитайте да стъпите на бягащата повърхност няколко пъти с един крак. Чак тогава стъпете и започнете тренировка. След като се адаптирате може да увеличите скоростта до 3-5 km/h и да се придържате към нея за около 10мин. След това спрете пътеката бавно.

УПРАЖНЕНИЯ

Вървете 1km с постоянно темпо и засечете колко време ви е отнело (15-25мин). Вървете 1 km със скорост 4,8km/h (около 12мин). След завършване на упражнението няколко пъти, може да вдигнете скоростта и наклона. Направете си хубава 30-минутна тренировка. Когато правите упражнения с ходене не бързайте.

ПОВТОРЕНИЯ

Максималният брой повторения са 3-5 пъти в седмицата за 16-60мин. Добре е да си изготвите програма, а не да тренирате хаотично. Може да контролирате интензивността на движенията със скоростта и наклона. Не препоръчваме да пускате наклон при започване на тренировка. Когато искате да увеличите интензивността на тренировката, увеличаването на наклона би било най-ефективно.

КАК ДА ТРЕНИРАМЕ

Най-добре е тренировката да продължава 15-20мин. Загрявка за 2мин чрез ходене 4,8km/h. Тогава увеличете скоростта до 5,3km/h и след това 5.8km/h. Всяка част трябва да трае по 2мин. След това добавяйте по 0,3km/h на всеки 2 мин., докато не започнете да дишате учестено. Продължете да тренирате на тази скорост. Ако почувствате, че дишате трудно, намалете скоростта с 0,3km/h. Накрая, оставете 4 мин. да редуцирате скоростта. Ако ви е трудно да се справите с интензивността, може да намалите наклона.

ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ – Този начин ви позволява да горите калории. Загрейте за 5мин. На 4-4,8km/h скорост, после добавете 0,3km/h на всеки 2 мин. Продължавайте да увеличавате скоростта докато почувствате предизвикателство да се справите с упражнението продължете 45мин. Ако искате повече интензивност, може да тренирате 1час на тази скорост. Може да тренирате докато гледате телевизия. Добавете 0,3km/h всеки път, когато видите реклами и се върнете към предишната скорост в края на рекламите. Намалете за поне 4 минути.

ОБЛЕКЛО

Всичко, от което се нуждаете, е чифт обувки, които ви позволяват да протегне краката си напълно и в същото време да няма мръсотия по обувките и подметките, така че да не носят мръсотия върху пътеката. Мръсотията и други чужди тела могат да доведат до повреди. Трябва да се носят удобни дрехи.

ПОДГРЯВАЩИ УПРАЖНЕНИЯ

Добре е да направите няколко подгриващи упражнения преди бягане. Затоплените мускули са по-лесни за стягане, затова отделете 5-10мин. за подгриване. Повторете упражненията, показани на картинките:

	<p>Докоснете пръстите</p> <p>Свийте коленете си леко и се наведете надолу.</p> <p>Отпуснете гърба и раменете. Опитайте се да докоснете пръстите си. Задръжте в тази позиция за 10-15 секунди.</p> <p>Повторете 3 пъти.</p>
	<p>Подколянно сухожилие</p> <p>Седнете и изпънете единия си крак, а другия сгънете навътре. Дръжте го максимално близо до тялото. Дайте най-доброто от себе си и се опитайте да докоснете пръстите си за 10-15 секунди.</p> <p>Повторете 3 пъти.</p>
	<p>Прасец и ахилесово сухожилие</p> <p>Подпрете стена или дърво с две ръце с единия крак протегнат зад вас.</p> <p>Дръжте крака изправен и петата на земята.</p> <p>Стойте в тази позиция 10-15сек.</p> <p>Повторете 3 пъти на всеки крак.</p>
	<p>Квадрицепс</p> <p>Подпрете се на стена или маса за упора и протегнете лявата си ръка назад, за да хванете глезена си.</p> <p>Издърпайте до задните си части докато усетите напрежение в бедрото.</p> <p>Задръжте за 10-15сек.</p> <p>Повторете 3 пъти за всеки крак</p>
	<p>Вътрешен участък на бедрото</p> <p>Седнете и допрете подметките си. Коленете трябва да сочат навън.</p> <p>Издърпайте краката си към слабините. Задръжте за 10-15сек.</p> <p>Повторете 3 пъти.</p>

БЕЗОПАСНО УПРАЖНЯВАНЕ

Моля, консултирайте се с вашия лекар преди да започнете програма с физически упражнения. Те могат да препоръчат честотата, интензивността и продължителността на упражняване на базата на вашата възраст и здравословно състояние. Ако получите някой подобни симптоми по време на упражняване - болка или стягане в гръдния кош, нередовен сърдечен ритъм, задух, виене на свят или друг дискомфорт - моля, спрете веднага! Консултирайте се с вашия лекар преди да продължите да се упражняват. Ако използвате пътеката често, можете да изберете стандартна скоростта на ходене или джогинг скорост. Ако нямате опит или не сте сигурни какво е най-добрата началната скорост за вас, вижте данните по-долу:

Скорост 1 - 3.0 km/h	Хора със слаба физика
Скорост 3.0 - 4.5 km/h	Хора ,които не се упражняват често
Скорост 4.5 - 6.0 km/h	Нормална скорост за ходене
Скорост 6.0 - 7.5 km/h	Бързо ходене
Скорост 7.5 - 9.0 km /h	джогинг
Скорост 9.0 - 12.0 km/h	бегач средно ниво
Скорост 12.0 - 14.5 km/h	Бегач на напреднало ниво
Скорост над 14.5 km/h е	Отличен бегач

ВНИМАНИЕ:

Потребителите, които искат да упражняват ходене трябва да изберат 6 км/ч скорост или по-ниска.

Потребителите, които искат да упражняват по време на движение трябва да изберат 8 км/ч скорост или по-висока.

ПОДДРЪЖКА

Методи за идентификация на степента на стегнатост на бягащата повърхност и ремъка. Когато бягащата повърхност прескача, следвайте следните стъпки за настройка:

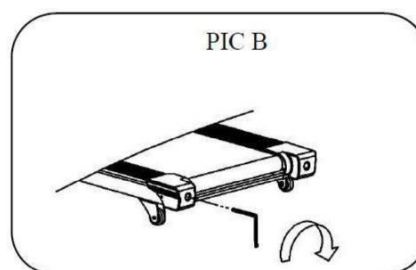
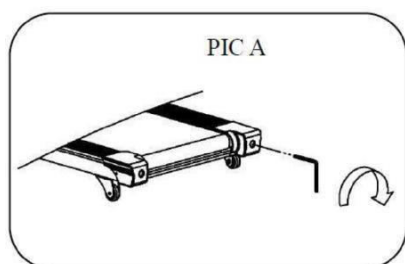
- Изключете захранващия кабел и премахнете пластмасовото покритие.
- Пуснете пътеката на скорост от 3km/h, стъпете на бягащата повърхност и се постарайте да я спрете. Ако бягащата повърхност спре, заедно с предната ролка, но мотора продължи да работи, това означава, че ремъка има нужда от настройка.
- Пуснете пътеката на скорост от 3km/h, стъпете на бягащата повърхност и се постарайте да я спрете. Ако бягащата повърхност спре, но предната ролка продължи да работи, това означава, че бягащата повърхност трябва да се настрои.

Стъпки за настройка на ремъка

- Изключете захранващия кабел и махнете предпазната подложка.
- Разхлабете четирите винта на мотора, настройте болтовете на ремъка по часовниковата стрелка, затегнете четирите болта на мотора.

Настройка на бягащата повърхност

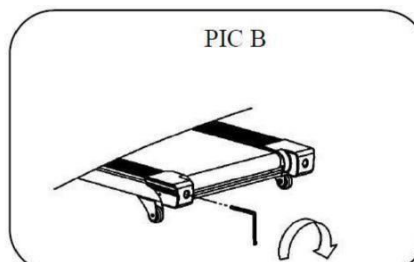
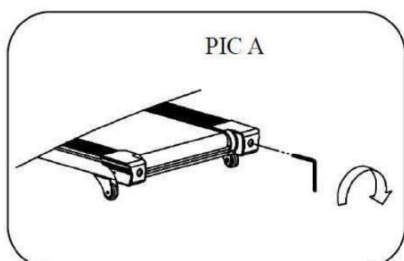
- Настройте скоростта на 6km/h
- Завъртете двата болта, намиращи се на задната част на пътеката, половин оборот с ключ шестограм. (Снимка 1 и Снимка 2)



Снимка 1: Колана трябва да се стегне от дясно Снимка 2: Колана трябва да се стегне от ляво Настройка при отклонение на бягащата повърхност

Бягащата повърхност може да се отклони при използване повече или по малко. Следвайте стъпките по - долу:

- Пуснете пътеката на скорост от 6 km/h.
- Ако бягащата повърхност се отклонява надясно, настройте болта от дясната страна с половин оборот, след това настройте болта наляво в посока, обратна на часовниковата стрелка.(вижте диаграма 3)
- Ако бягащата повърхност се отклонява наляво, настройте болта от лявата страна половин оборот, след това настройте болта надясно в посока, обратна на часовниковата



Смазване на бягащата повърхност- Предоставена е бутилка със силиконово масло (бялата бутилка)

Пътеката е фабрично смазана. Не е необходимо да се смазва веднага след покупка. Уреда трябва да се смазва периодично. Триенето между бягащата повърхност и повърхността на пътеката оказват влияние върху нейният живот. Моля смазвайте уреда периодично (поне веднъж в месеца).

Кога да я смазвате?

Начинаещ потребител с използване на пътеката до 3 часа седмично (смазване всеки месец) Нормален потребител с използване на пътеката до 3-5 часа седмично (смазване на всеки две седмици)

Напреднал потребител с използване на пътеката 5+ часа седмично (на всеки 10-14 работни часа да се смазва)

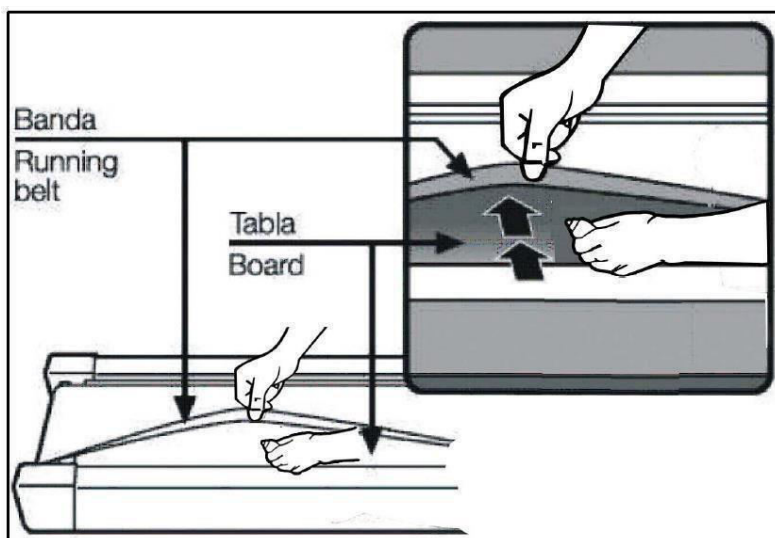
Следвайте следните стъпки:

Стъпка 1. Изключете захранването и отпуснете бягащата повърхност (болтовете в задната част на пътеката).

Стъпка 2. След като отпуснете бягащата повърхност, повдигнете я и почистете под нея. Поставете малко количество от силиконовото масло, което ви е предоставено при покупката на пътеката.

Стъпка 3. След смазването, затегнете бягащата повърхност. Затегнете болтовете по равно. Пуснете пътеката на скорост 1 Km без да стъпвате върху бягащата повърхност. Настройте двата болта, така че да центрирате повърхността. Пуснете пътеката на скорост 5 Km за 3 минути.

Стъпка 4. Спрете пътеката и започнете да ходите на скорост 5 км.



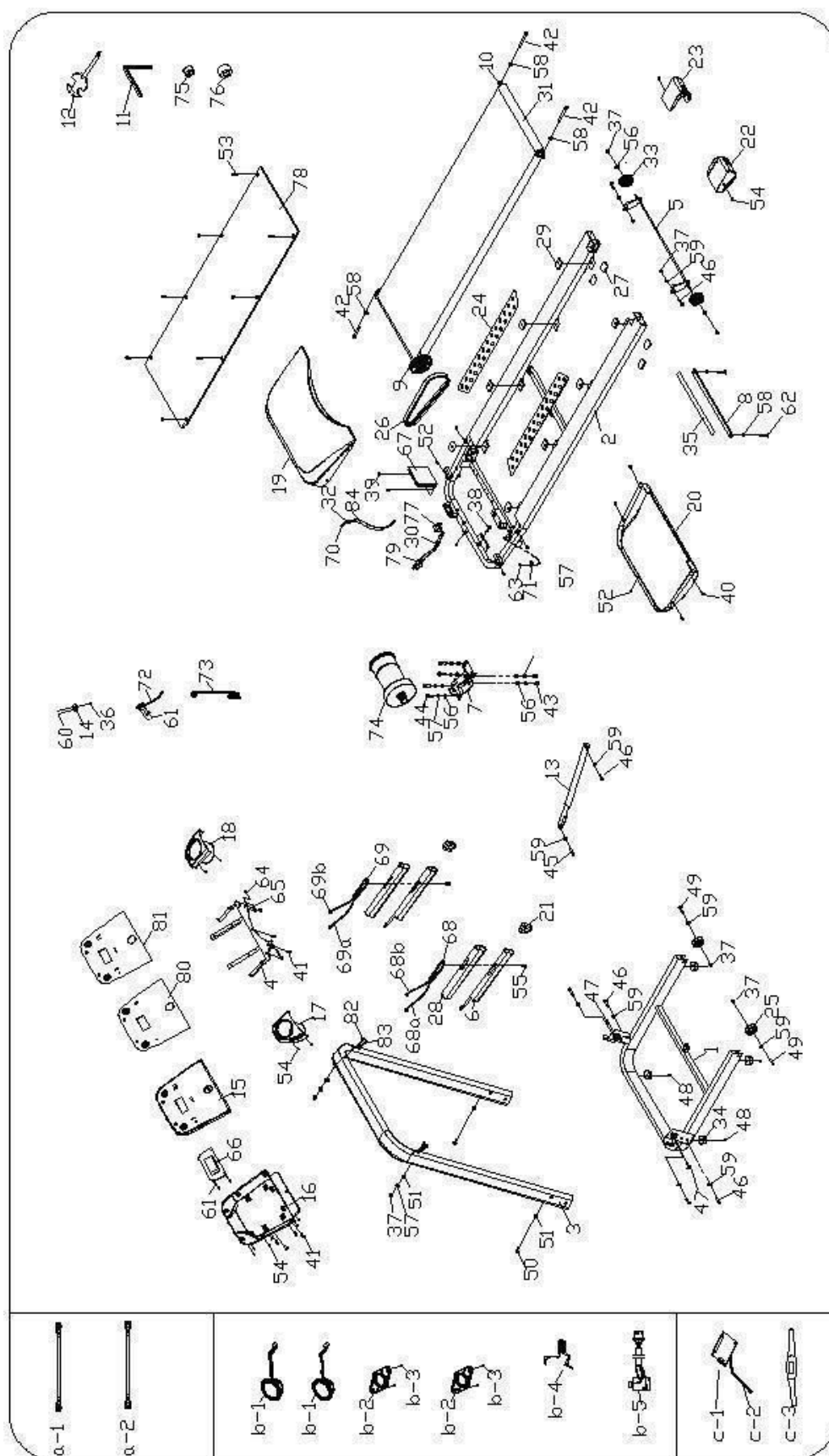
ПОЧИСТВАНЕ

- а) Преди почистване, изключете захранването на уреда.
- б) Почиствайте редовно праха, насъбрал се по покритието на мотора.
- в) Почистете рамката на пътеката и бягащата част с влажна кърпа, не използвайте препарати, съдържащи нафта.(Подсушете след почистване)
- г) Сваляйте предпазното покритие на всеки два месеца, използвайте прахосмукачка за да съберете праха под покритието.(Насъбралата се прах може да доведе до късо съединение)

ВНИМАНИЕ!

Уверете се, че контакта не е включен в щепсела преди да започнете с почистването. Пътеката трябва да се намира в закрито помещение в случай на влага. Не трябва да се полива с вода, нито да се поставят предмети в откритите части на пътеката. Моля, дръжте въздуха леко влажен през зимата.

РАЗГЛОБЕН ВИД



СПИСЪК С ЧАСТИ

NO	DESC.	SPEC.	Q'TY	NO	DESC.	SPEC.	Q'TY
1	Base Main Frame		1	51	ARC Washer	8	4
2	Main Frame		1	52	Bolt	M4*8	6
3	Upright Frame		1	53	Bolt	M6*22	8
4	Computer Frame		1	54	Screw	ST4.0*15	16
5	Wheel Base Frame		1	55	Screw	ST4.2*45	2
6	Handle Bar Tube Frame		2	56	Flat Washer	8	8
7	Motor Base		1	57	Spring Washer	8	8
8	Enhance Tube		1	58	Lock Washer	6	5
9	Front Roller		1	59	Lock Washer	8	8
10	Rear Roller		6	60	Screw	ST2.9*8	2
11	5# Wrench	5 mm	1	61	Screw	S2.9*6.5	8
12	Allen Wrench With Screw Drivew	S=13, 14, 15	1	62	Bolt	M6*16	2
13	Cylinder		1	63	Screw	ST4.2*9.5	1
14	Safety Key Steel Board		1	64	Bolt	M5*14	2
15	Computer Top Cover		1	65	Nut	M5	2
16	Computer Bottom Cover		1	66	Computer		1
17	Left Water Bottle Rack		1	67	Control Board		1
18	Right Water Bottle Rack		1	68	Pulse With Start Button		1
19	Motor Top Cover		1	69	Pulse With Speed Button		1
20	Motor Bottom Cover		1	70	Computer Bottom Wire		1
21	Handle Bar End Cap		2	71	Magnetic Sensor		1
22	Left End Cap		1	72	Safety Switch		1
23	Right End Cap		1	73	Safety Key		1
24	Anti-Slip Pad		2	74	DC Motor		1
25	Transportation Wheel		2	75	Magnetic Core		1
26	Driving Belt		1	76	Magnetic Ring		1
27	Rubber Pad		4	77	Square Switch		1
28	Foam Grip		2	78	Running Board		1
29	Running Deck Cushion Pad		8	79	Power Wire		1
30	Power Wire Clip		1	80	Film Sticker		1
31	Running Belt		1	81	Computer Sticker		1
32	Ring Wire Protector		2	82	Key-Press Up Wire		2

33	Moving Wheel		2	83	Pulse Key-Press Up Wire		2
34	Flat Foot Pad		4	84	Bellows		1
35	EVA Pad		1	a-1	AC Single Wire		1
36	Safety Key Spring Ball		1	a-2	AC Single Wire		1
37	Nut	M8	8	b-1	Loudspeaker (100)		2
38	Bolt	M8*25	1	b-2	Loudspeaker Press Board		2
39	Bolt	M4*16	3	b-3	Screw		4
40	Bolt	M5*8	5	b-4	MP3 Connection Wire		1
41	Bolt	M6*12	9	b-5	Audio Plug Connection Wire		1
42	Bolt	M6*55	3	c-1	HRC Receiver	Chest Belt Option	1
43	Bolt	M8*12	2	c-2	HRC Connection Wire	Chest Belt Option	1
44	Bolt	M8*16	4	c-3	Chest Belt		1
45	Bolt	M8*25	1				
46	Bolt	M8*40	7				
47	Bolt	M10*30	2				
48	Bolt	M6*16	4				
49	Bolt	M8*35	2				
50	Bolt	M8*20	2				

РЪКОВОДСТВА ЗА НЕИЗПРАВНОСТИ

Анализиране и елиминирание на неизправности

Item.	Неизправност	Причини	Решение
1	Пътеката не може да се включи	Предпазният бутон не е поставен правилно	Поставете предпазният бутон в правилна позиция
		Захранващият бутон е на позиция "0"	Включете бутона на позиция "1"
2	Броячът не се показва на дисплея	Проверете дали машината е включена	Проверете дали захранващият кабел е включен хубаво в контакта
		Компютъра е развален	Заменете го !
		Броячът не е включен правилно в компютъра	Разглобете брояча и се уверете, че е включен в компютъра
3	Сърдечният ритъм не се отчита	Датчика на сензора за сърдечен ритъм не е достатъчно мокър	Намокрете го
		Разстроен е от електромагнетизъм	Стойте далеч от електромагнетизъм
4	Наклона не работи	Жичката на мотора не е включена правилно	Отворете покритието на мотора и я свържете
5	Бягащата повърхност се движи по – бързо или по – бавно от показаното	Не е регулирана	Регулирайте я
6	Бягащата повърхност се изплъзва	Не е затегната достатъчно	Затегнете я
7	Бягащата повърхност е разместена	Не е настроена.	Настройте я
8	На дисплея се появява надпис E01	Сензорната жичка или мотора са повредени	Махнете покритието на мотора и заменете сензорната жица или мотора
9	На дисплея се появява надпис E02	Защита от пренатоварване	Използвайте нормален волтаж.
10	На дисплея се появява надпис E03	Защита от остатъчен ток	Проверете за пренатоварване
			Проверете дали задвижващия мотор работи правилно, ако не, заменете го

11	На дисплея се появява надпис E04	Липсва мощност в мотора	Жиците на мотора не са включени правилно или мотора е повреден
12	На дисплея се появява надпис E06	Грешка при свързване	Сменете горната или долната свързващи жици
13	На дисплея се появява надпис E09	Грешка с наклона	Жицата на мотора за наклона не е включена или мотора за наклона не работи
14	На дисплея се появява надпис E0P	Грешка със скоростта	Параметъра на настройка е грешен или датчика за скорост е повреден
15	На дисплея се появява надпис E0C	Защита от късо съединение	PCB MOS или мотора са повредени
16	На дисплея се появява надпис E07	Предпазния ключ не е поставен	Поставете предпазния ключ на брояча
17	На дисплея се появява надпис E0E	Eeprom error	Upper or lower communication line broken or PCB broken

УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ПРЕТЕНЦИИ

Общи условия за гаранция и дефиниция на термините

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.



Офис:
Телефон:
E-mail:
Web:

Русе, ул. "ТЕЦ Изток" 20
0894 566 060
office@yako.bg
www.yako.bg
www.insportline.bg