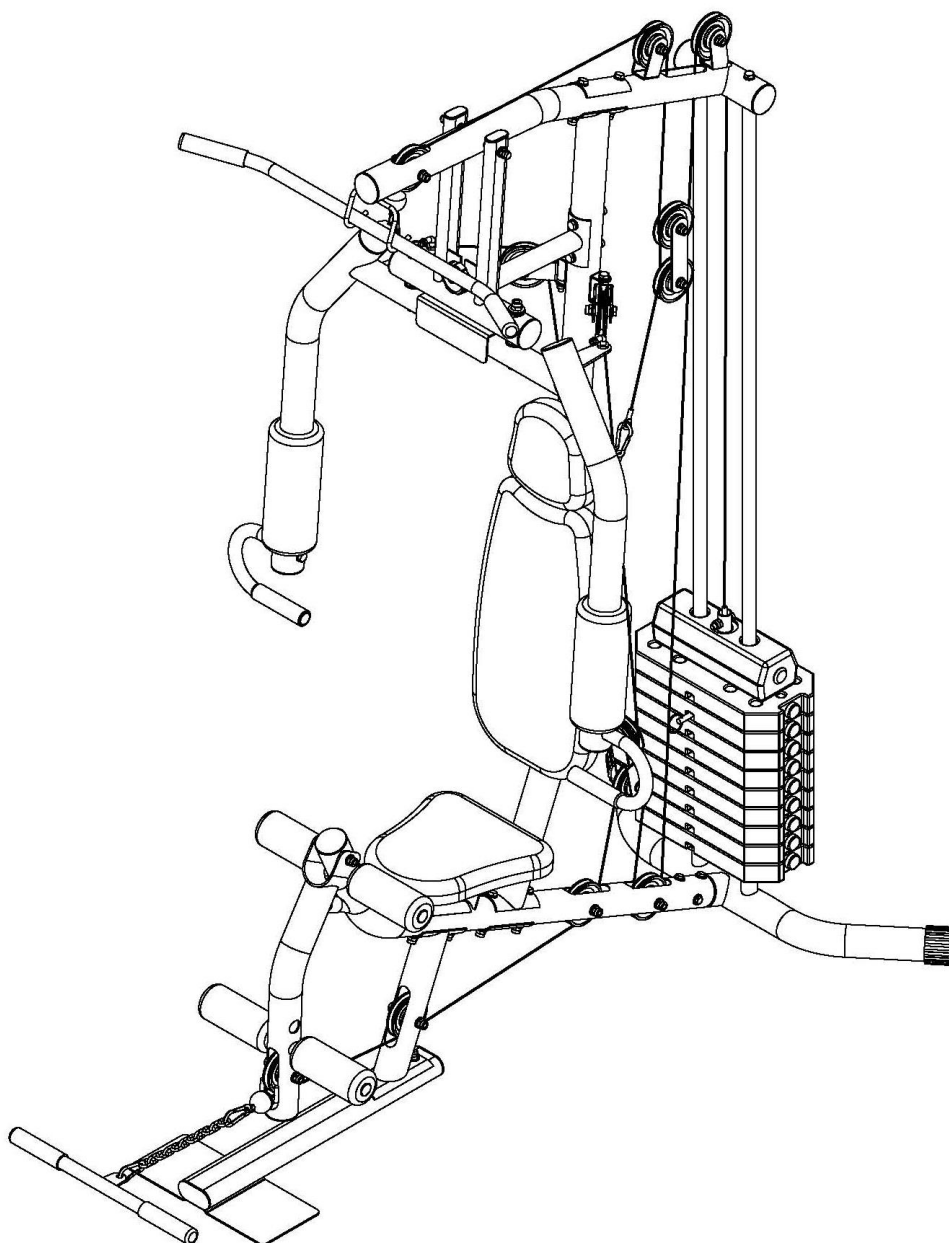




Ръководство - БГ

IN 7255 Гладиатор inSPORTline ProfiGym C30



СЪДЪРЖАНИЕ

<u>ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....</u>	<u>3</u>
<u>ОПАКОВКА.....</u>	<u>3</u>
<u>ИЗХВЪРЛЯНЕ.....</u>	<u>3</u>
<u>СПИСЪК С ЧАСТИ (1).....</u>	<u>4</u>
<u>ЧАСТИ (1).....</u>	<u>5</u>
<u>СПИСЪК С ЧАСТИ (2).....</u>	<u>6</u>
<u>ЧАСТИ (2).....</u>	<u>7</u>
<u>МОНТИРАНЕ.....</u>	<u>8</u>
<u>УКАЗАНИЯ ЗА ТРЕНИРОВКА.....</u>	<u>14</u>
<u>УПРАЖНЕНИЯ.....</u>	<u>15</u>
<u>ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ.....</u>	<u>16</u>

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

ВАЖНО!

- Това устройство е предназначено за домашна употреба, а теглото на потребителя не трябва да надвишава 120 кг.
- Използвайте този продукт по предназначение. Неправилното използване на устройството може да доведе до нараняване. Производителят не носи отговорност за увреждане на здравето или имуществото вследствие на неправилна употреба

ВНИМАНИЕ:

1. Използвайте този продукт по предназначение. Неправилното използване на устройството може да доведе до нараняване. Производителят не носи отговорност за увреждане на здравето или имуществото вследствие на неправилна употреба.
2. Неправилната или прекомерна тренировка може да доведе до здравословни проблеми. Преди да започнете някаква тренировка, посетете Вашия лекар. Изградете тренировъчната си програма с помощта на Вашия лекар.
3. За безопасност не позволявайте на деца или домашни любимци да стоят около това устройство. Производителят не носи отговорност относно наранявания или повреди, причинени от непредсказуемо статирание.
4. Децата могат да използват това устройство, когато са запознати с предпазните мерки и как да се упражняват.
5. Устройството може да бъде сглобено само от възрастни. Поставете устройството на равна и твърда повърхност. Използвайте устройството само когато го сглобите.
6. Когато тренирате за дълги периоди от време, препоръчваме да проверявате всички части всеки месец. (особено крепежните елементи)
7. Незабавно сменете всички износени или механични повредени части.
8. Винаги се уверявайте, че всички регулируеми части са правилно закрепени.
9. Носете подходящи дрехи и обувки по време на тренировка.

ОПАКОВКА

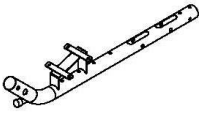
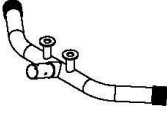
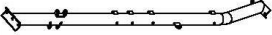
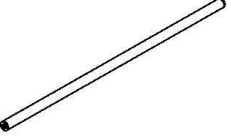
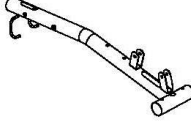
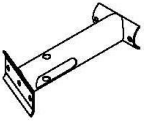
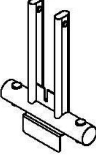
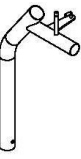

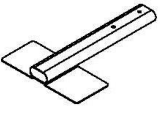
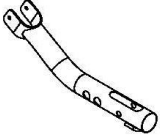


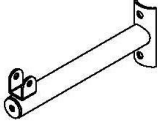
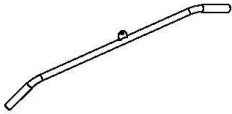
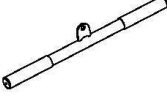

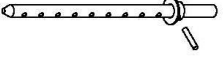
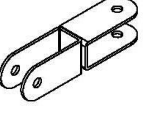

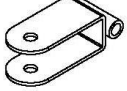
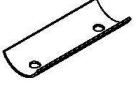
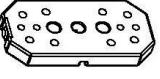
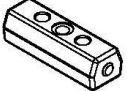

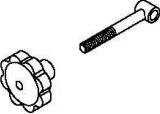

Опаковката е направена от екологични и рециклируеми материали:

- Външна част- велпапе
- Пълнежът е полистирол (PS без FCKW)
- Фолио и торбичките са изработени от полиетилен (PE)
- Ремъците са изработени от полипропилен (PP)

ИЗХВЪРЛЯНЕ

Моля, изхвърлете опаковката на указаните места. Не използвайте местата за битови отпадъци.

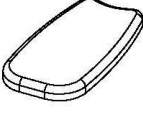

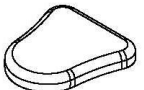
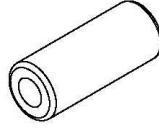
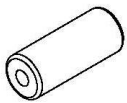
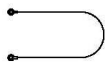
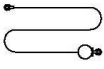
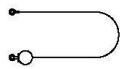
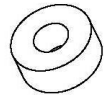
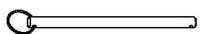
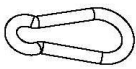




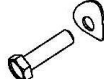
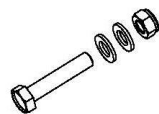


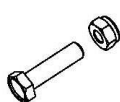
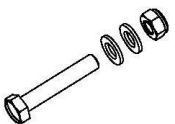
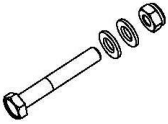
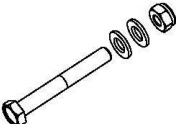
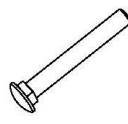
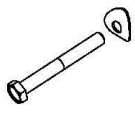
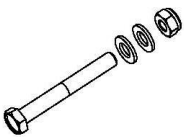
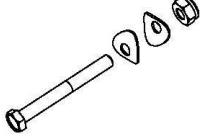
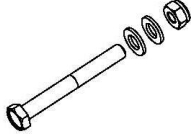

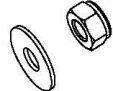
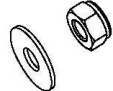
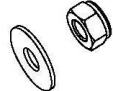
ЧАСТИ (1)

A 	B 	C 	D 
E 	F 	G 	H 
I 	J 	K 	L 
M 	N 	O 	P 
Q 	R 	S 	T 
U 	V 	W 	X 
Y 	Z 	AA 	AB
AC	AD	AE	AF

ЧАСТИ 1

NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
A	Основна рамка	1
B	Задна основа	1
C	Главна вертikalна рамка	1
D	Водещ прът	2
E	Горна напречна греда	1
F	Опора за седалката	1
G	Лост	1
H	Дясна подпора за гръб	1
I	Лява подпора за гръб	1
J	Предна основа	1
K	Екстензия за крака	1
L	Тръба	2
M	Желязна втулка	2
N	Лост за натоварване	1
O	Долно перило/ръкохватка	1
P	Лост	1
Q	Ръкохватка	2
R	Вал / Selector shaft	1
S	Прав блок за макари	1
T	Паралелен блок	2
U	Въртящ блок	2
V	Подсилена плоча	3
W	Тежести	9
X	Горна плоча	1
Y	Скрипец	13
Z	Затварящ лост	1
AA	Втулка	10

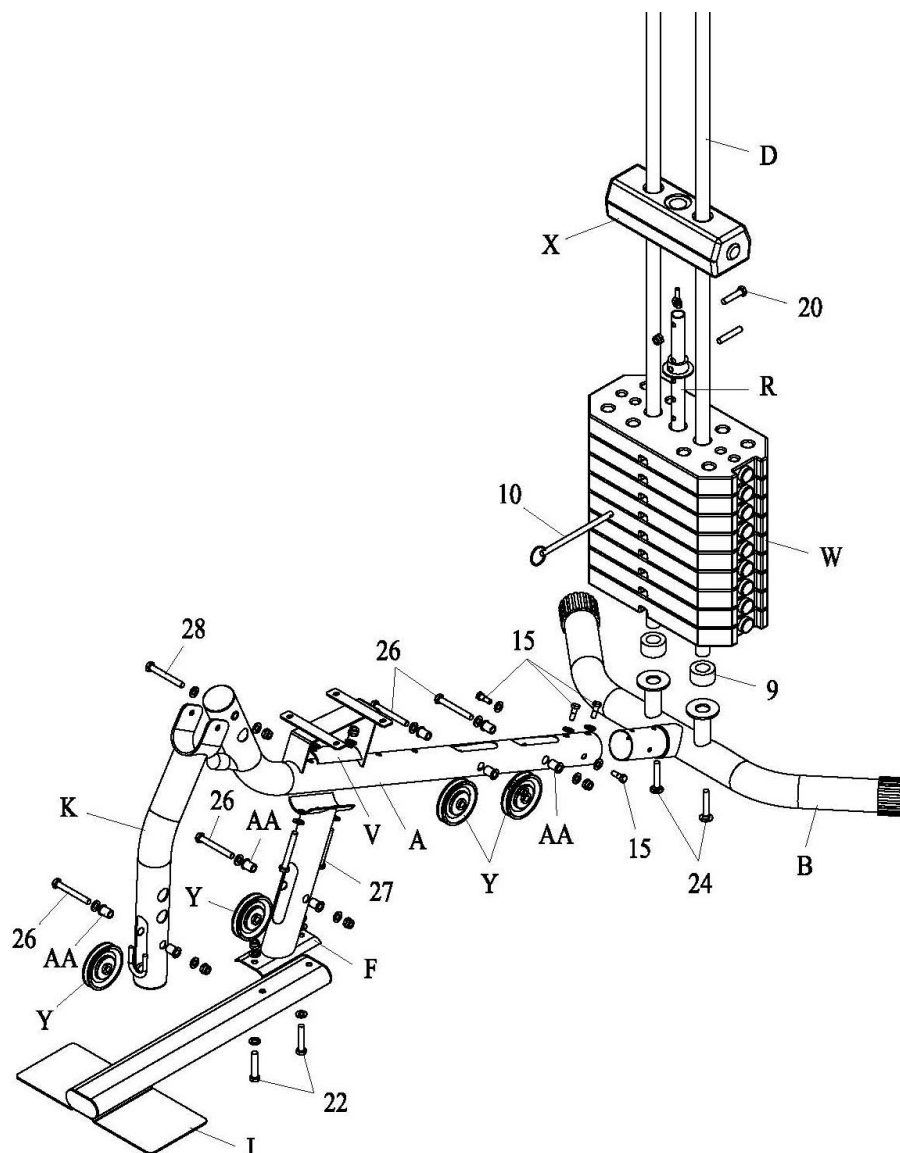
ЧАСТИ (2)

1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 
9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 
17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 
25 	26 	27 	28 
29 	30 	31 	32 

Части

НО.	Наименование	Количество
1	Подложка за гръб	1
2	Подложка за глава	1
3	Подложка за сядане	1
4	Ролер	2
5	Ролер	4
6	Кабел	1
7	Дълъг кабел с топче	1
8	Къс кабел с топче	1
9	Гумен ринг	2
10	Щифт	1
11	Кука	5
12	Верига	2
13	Болт m12×165 + шайби + гайки	1
14	Болт m6*16 + шайба	4
15	Болт m8*16 + извита шайба	4
16	Болт m8*35 + извита шайба	2
17	Болт m8×40 + две шайби + гайка	1
18	Болт m8*80 + извита шайба	4
19	Болт m12×20 + извита шайба	2
20	Болт m10×35 + гайка	1
21	Болт m10×50 + две шайби + гайка	8
22	Болт m10×60 + две шайби + гайка	2
23	Болт m10×70 + две шайби + гайка	2
24	Болт с четиристенна шийка m10×75	2
25	Болт m10×75 + извита шайба	2
26	Болт m10×80 + две шайби + гайка	5
27	Болт m10×80 + извита шайба + гайка	8
28	Болт m10×85 + две шайби + гайка	1
29	M8 гайка	2
30	M12 гайка + шайба	2

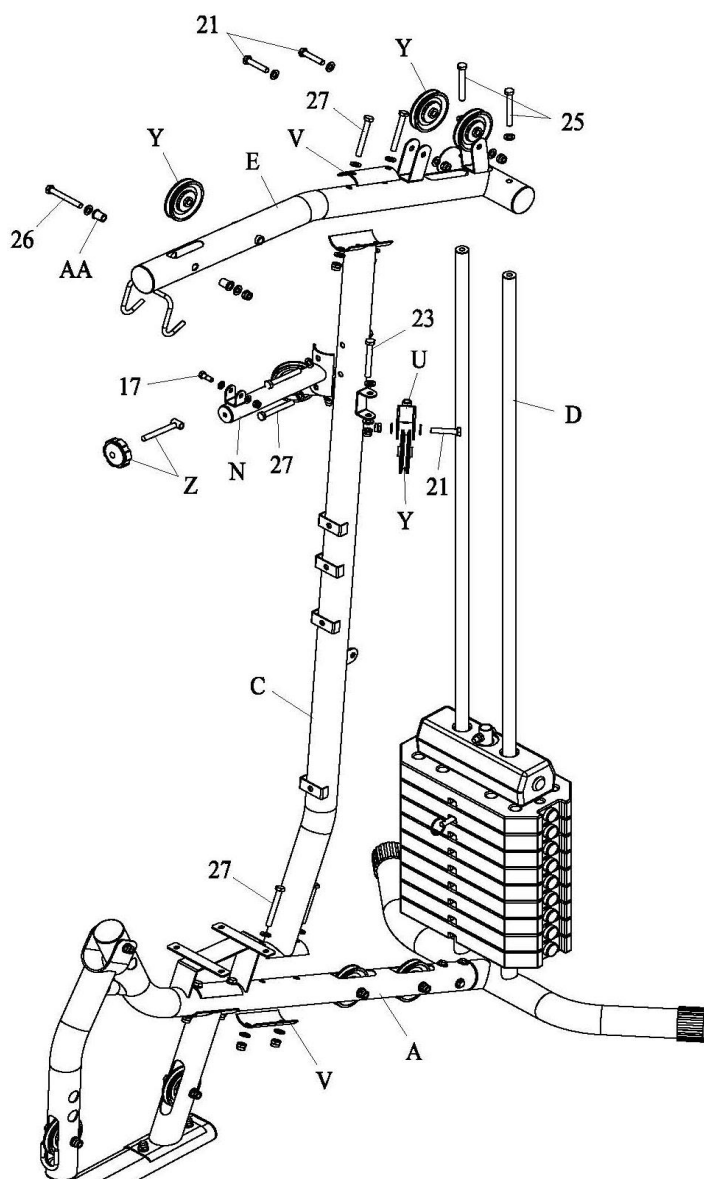
СТЪПКА 1



- 1□ Прикрепете задната основа (B) към основната рамка (A) с четири болта M8*16 + извити шайби (15).
- 2□ Прикрепете подпората за седалката (F) към предната основа (J) с два болта M10*60 + шайби + гайки (22).
- 3□ Прикрепете опората на седалката (F) и арматурната плоча (V) към главната рамка (A) с два болта M10 * 80 + извити шайби + гайки (27).
- 4□ Поставете водещият прът (D) в задната основа (B) и подсигурете с болт с четиристенна шийка M10*75 (24).
- 5□ Плъзнете гумения ринг (9) и тежестите (W) на водещия прът (D), поставете вал (R) в средния отвор на тежестите (W). Тогава плъзнете горната плоча (X) върху водещия прът (D).
- 6□ Прикрепете екстензията за крака (K) към основната рамка (A) с болт M10*85 + шайби + гайки (28).

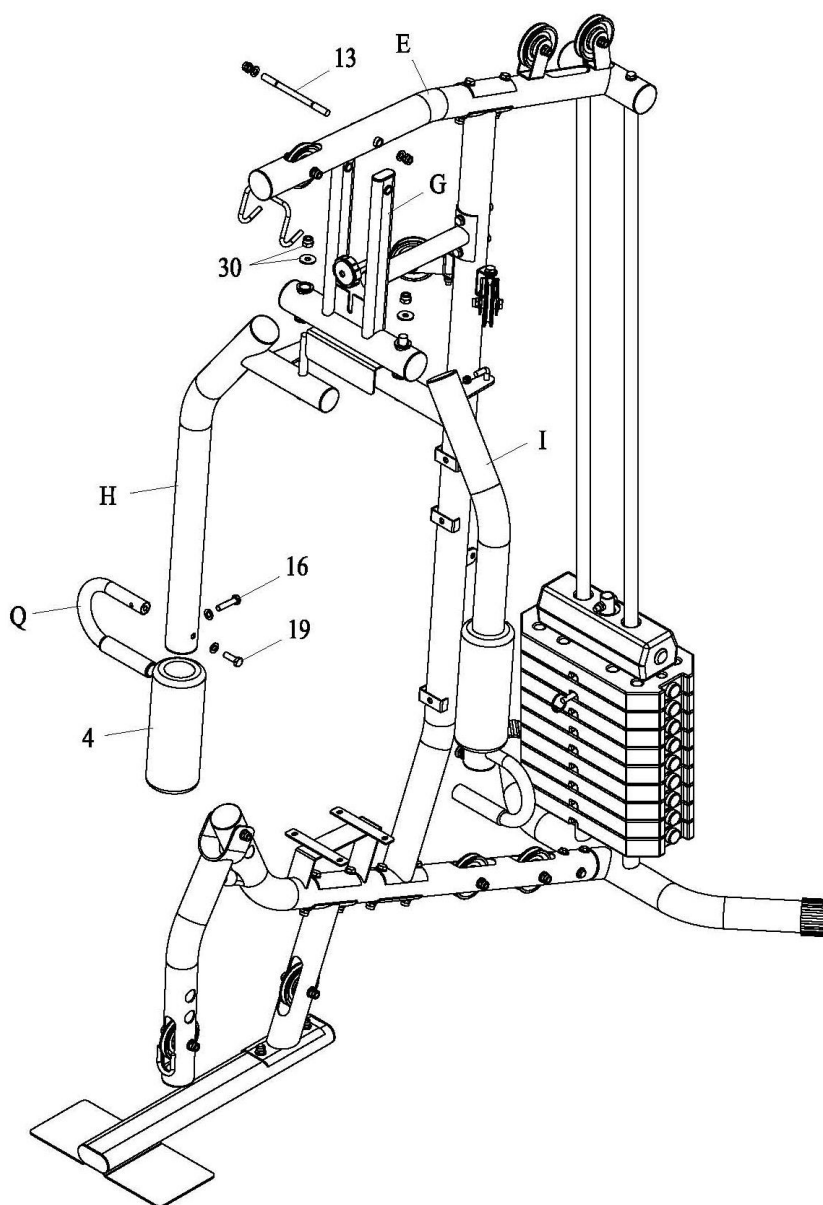
7□ Прикрепете макарите (Y) към основната рамка (A), подпората за сеалката (F) и екстензията за крака (K) с болт M10*80 + шайби + гайки (26) и втулки (AA).

Стъпка 2



- 1□ Прикрепете основната вертикална рамка (C) и подсилващата плоча (V) към основната рамка (A) с два болта M10*80 + извити шайби + гайки (27).
- 2□ Прикрепете горната напречна греда (E) и арматурната плоча (V) към основната рамка (C) с два болта M10*80 + извити шайби + гайки (27).
- 3□ Прикрепете водещия прът (D) към горната напречна греда (E) с два болта M10*75 + извити шайби (25).
- 4□ Прикрепете въртящия блок (U) към основната вертикална рамка (C) с два болта M10*70 + шайби + гайки (23).
- 5□ Прикрепете лоста за натоварване (N) към отвесната рамка (C) с два болта M10*80 + извити шайби + гайки (27).
- 6□ Прикрепете капачето (Z) към лоста (N) с болт M8*40 + шайби + гайки (17).
- 7□ Прикрепете едната макара (Y) към предната напречна греда (E) с болт M10*80 + шайби + гайки (26) и втулки (AA).
- 8□ Прикрепете макарите (Y) към горната напречна греда (E) и въртящ блок (U) с болт M10*50 + шайби + гайки (21).

Стъпка 3



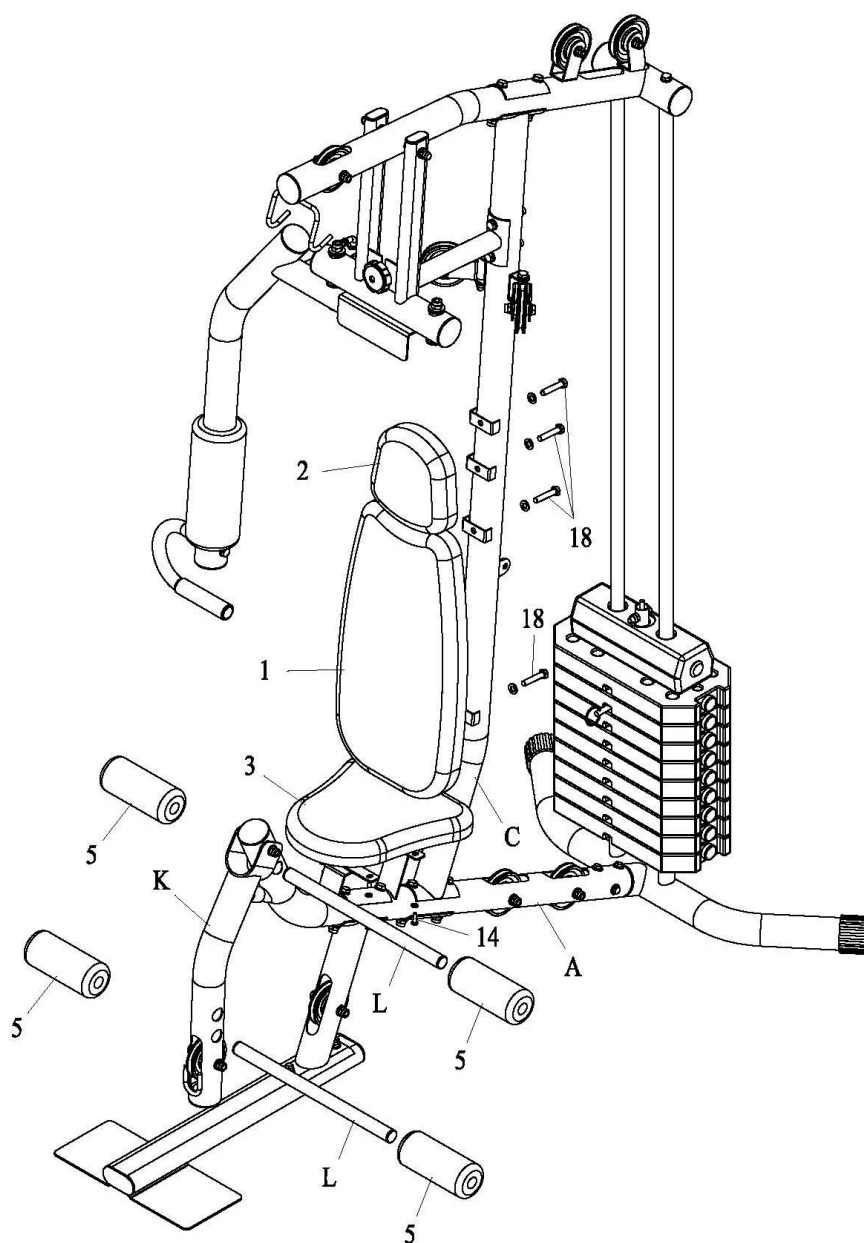
1□ Прикрепете лост (G) към горната напречна греда (E) с болт M12*165 + шайба + гайка (13).

2□ Прикрепете лява и дясна подпора за гръб (H&I) към лост (G) с гайка M12 + шайба (30).

3□ Плъзнете ролера (4) върху лява и дясна подпора за гръб (H&I).

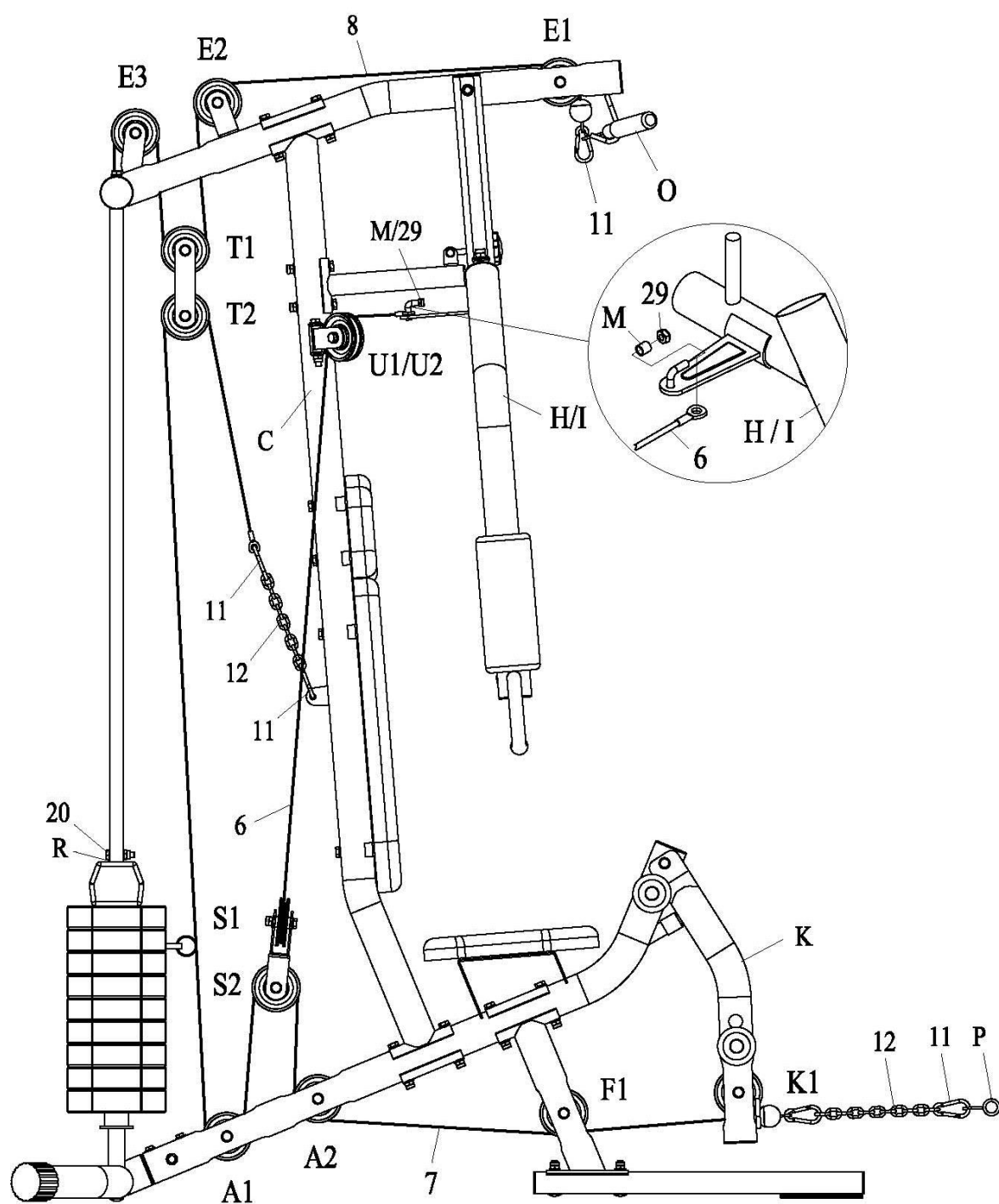
4□ Прикрепете здраво ръкохватката (Q) към лява и дясна подпора за гръб (H&I) с два болта M12*20 + извити шайби(19) и два болта M8*35 + извити шайби (16).

СТЪПКА 4



1. Прикрепете подложката за сядане (3) към главната рамка (А) с четири болта М6*16 + шайби (14).
2. Прикрепете подложката за гръб (1) подложката за глава (2) към основната вертикална рамка (С) с четири болта М8*80 + извити шайби (18).
3. Поставете тръба (L) в отвора на основната рамка (А) и ехтензията за крака (К).
4. Плъзнете ролерите (валове) (5) върху всеки от краищата на тръба (L).

СТЪПКА 5



МОНТИРАНЕ НА КАБЕЛИТЕ

1. Монтиране на кабелите без топче (6)

Свържете единия край на кабела с подпората за гръб с втулка (M) и M8 и гайка (29). След това прокарайте другия край на кабела през макара U1, надолу и около макара S1 на изправения блок за макарата(S), нагоре и над макарата U2, закрепете кабела към подпората за гръб със желязна втулка (M) и гайка (29).

2. Монтирайте късия кабел с едно топче (8)

Прокарайте края на кабела без топче (8) през макарата E1 на горната напречна греда (E), около макарата E2 на горния напречен рид (E), надолу и под макарата (T1) на паралелния блок на макарата (T), нагоре и около макарата E3 на напречна греда (E). Закрепете края на кабела към селекторния вал (R) с гайка M10 * 35 + гайка (20).

3. Монтиране на дългия кабел с топче (7)

Прокарайте края на кабела без топче (7) през макарата K1 на удължението за крака (K), под макарата F1 на опората за седалката (F), около макарата A2 на главната рамка (A), нагоре и около макарата S2 на (S), под и около макарата A1 на главната рамка (A), нагоре и около макарата T2 на паралелен блок на макарите (T), след това прикрепете края към главната вертикална рамка (C) с куки (11) и веригата (12).

Прикрепете спускащото се перило/ ръкохватка (O) към кабел (8) с примка (11).

Прикрепете лоста (P) към края на кабел (7) към K1 с кука (11) и верига (12).

ИНСТРУКЦИИ ЗА ТРЕНИРОВКА

ВАЖНО:

Преди да започнете обучението си, консултирайте се с Вашия лекар, за да сте сигурни, че сте достатъчно здрави. След това използвайте този уред за трениране.

Изгответе програмата си на база резултати от този медицински преглед. Всички следващи инструкции за обучение са подходящи само за здрави хора.

Този универсален мултифункционален фитнес уред е със специален акцент върху мускулната сила. За да сте сигурни, че вашето упражнение е в съответствие с вашето общо здраве, моля, прочетете следните инструкции и ги спазвайте по всяко време:

1. Начинаещите трябва да избягват използването на прекомерно тежки тежести.
2. По време на началните тренировки използвайте тежести, които могат да се използват за 15 повторения, без да имате недостиг на въздух.
3. Винаги дишайте нормално: издишайте, когато се натоварвате (концентрична фаза) и вдишайте, когато се освободите от натоварването (ексцентрична фаза). Избягвайте принудително дишане.
4. Извършвайте всички движения равномерно и плавно, без резки движения.
5. Всички движения трябва да се извършват в пълна степен, за да се предотврати свиването на мускулите. Въпреки това, в позициите на огъване и разтягане се уверете, че мускулите са достатъчно стегнати, за да се сведе до минимум натоварването на ставите.
6. Обърнете внимание, че държите гърба си в стабилно положение. За да се гарантира това, поддържайте напрежението на коремните мускули постоянно по време на тренировка.
7. Винаги помнете, че вашите сухожилия и стави не се развиват толкова бързо, колкото силата и мускулната сила. Поради тази причина увеличете количеството упражнения в следната последователност:
 - а. Първо увеличете честотата на упражняване (брой упражнения на седмица)
 - б. Увеличете продължителността на упражненията (брой серии за упражнение)
 - с. След това увеличете натоварването (т.е. увеличете използваните тежести)

ПРЕПОРЪКИ ЗА ТРЕНИРОВКА

За обща тренировка и здраве, най-подходящите видове тренировки са за сила и издръжливост, както и обучение, насочено към изграждане на мускулите (хипертрофично обучение).

За упражняване на сила и издръжливост е най-добре да се използват по-леки тежести (приблизително 40-50% от максималната сила) и бърза, но контролирана скорост на движение. Броят на повторенията трябва да бъде между 16 и 20.

За упражнения, предназначени за натрупване на мускули, е препоръчително да се използват по-тежки тежести (приблизително 60-80% от максималната сила *) с умерено бавна скорост на движение.

След около четири седмици на тренировки за сила и издръжливост, може да започне умерена програма на мускулни упражнения. За възрастните хора е особено важно да се поддържа и изгражда мускулна маса, за да се облекчи ненужното напрежение на ставите.

Винаги започвайте сесията си с набор от упражнения, за загряване. Предвидете време за разпускане на мускулите. Упражнявайте се 2-3 пъти седмично и използвайте всяка възможност да се упражнявате по различни начини, напр. чрез ходене, джогинг, колхозене и плуване.

Скоро ще забележите, че редовните тренировки подобряват общия Ви комфорт.









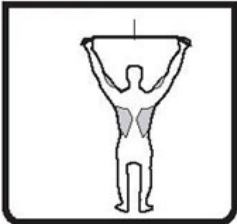
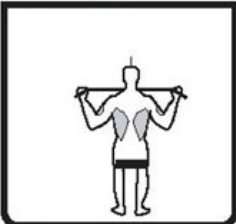
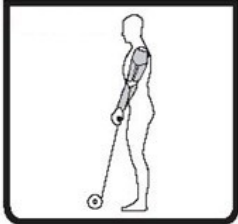

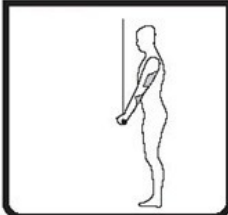
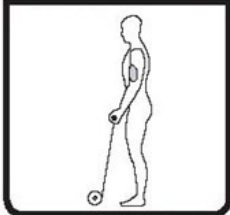
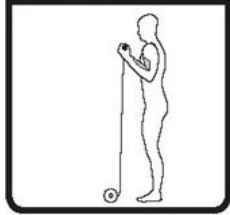

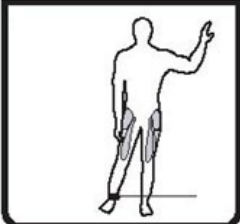


Загряване

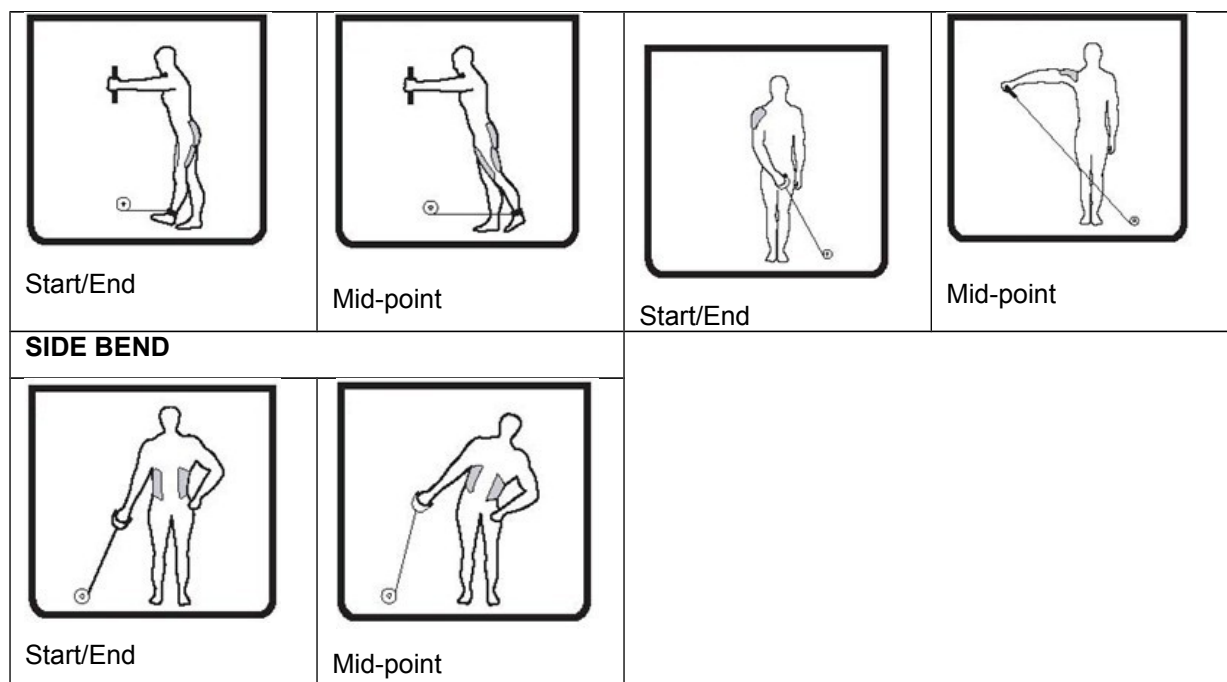
Започнете с 5 до 10 минути разтягане и леко физическо натоварване. Загряването увеличава телесната ви температура, сърдечната честота и Ви подготвя за тренировка.

Разпускане

Завършете с 5 до 10 минути разтягане. Протегането увеличава гъвкавостта на мускулите и помага за предотвратяване на проблеми след тренировка.

ТРЕНИРОВКА

ПРЕСА ЗА ГРЪБ/CHEST PRESS		ЕКСТЕНЗИЯ ЗА КРАКА/LEG EXTENSION	
			
Start/End	Mid-point	Start/End	Mid-point
SEATED MID ROW		LEG CURL	
			
Start/End	Mid-point	Start/End	Mid-point
LOWER HANDRAIL		UPRIGHT ROW	
			
Start/End	Mid-point	Start/End	Mid-point
TRICEPS PUSH DOWN		ARM CURL	
			
Start/End	Mid-point	Start/End	Mid-point
OUTER THIGH		INNER THIGH	
			
Start/End	Mid-point	Start/End	Mid-point
BACK KICK		DELTOID RAISE	



ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ИСКОВЕ

Общи условия за гаранция и определяне на условията

Всички гаранционни условия, изложени по-долу, определят Процедурата за покриване на гаранцията и гаранционните искове. Условията на гаранционните и гаранционните претенции се уреждат от Закон № 40/1964 год. Граждански кодекс, Закон № 513/1991 год., Търговски кодекс и Закон № 634/1992 год., Закон за защита на потребителите, както е изменен, и в случаите, които не са уточнени от тези Гаранционни правила.

Продавачът е SEVEN SPORT s.r.o. със седалище и адрес на управление: ул. Боровойова 35/878, Прага 13000, регистрационен номер на фирмата: 26847264, вписано в търговския регистър при Окръжен съд в Прага, раздел В, вписване № 116888.

Съгласно действащите законови разпоредби зависи дали купувачът е краен клиент или не.

"Купувачът, който е краен клиент" или просто "краен клиент" е юридическото лице, което не сключва и не изпълнява договора, за да управлява или насърчава собствената си търговска или търговска дейност.

"Купувачът, който не е краен клиент" е бизнесмен, който купува Стоки или използва услуги за целите на използването на Стоките или услугите за собствените си бизнес дейности. Купувачът се съобразява с Общия договор за покупко-продажба и бизнес условията до степента, посочена в Търговския кодекс.

Тези гаранционни условия и гаранционни претенции са неразделна част от всяко споразумение за покупка, сключено между продавача и купувача. Всички гаранционни условия са валидни и задължителни, освен ако не е посочено друго в Договора за покупка, в изменението на настоящия 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 Сертификат за гаранция, фактура, доставка или други документи, свързани с Стоките. Не се засяга законният гаранционен срок, предоставен на Потребителя.

С гаранцията за качество на стоките Продавачът гарантира, че доставените стоки ще бъдат за определен период от време подходящи за редовно или договорно ползване и че стоките ще поддържат своите редовни или договорени функции.

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от (ако е приложимо):

- повреда от потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирани ремонтни дейности, неправилно сглобяване, недостатъчно поставяне на седалката в рамката, недостатъчно затягане.
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди

- Редовна употреба (например, износване на гумени и пластмасови части, движещи механизми, фуги и т.н.)
- Неизбежно събитие, природно бедствие
- Корекции, направени от неквалифициран човек
- Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, умишлени промени в проектирането или строителството и т.н.

Процедура за предявяване на гаранция

Купувачът е длъжен да провери стоките, доставени от продавача, веднага след като поеме отговорността за Стоките и щетите им, т.е. непосредствено след доставката им. Купувачът трябва да провери Стоките, за да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при тази проверка. При предявяване на гаранция, купувачът е длъжен при поискване от страна на Продавача да докаже покупката и валидността на рекламацията чрез фактура или доставка, която съдържа серийния номер на продукта или евентуално с документите без серийния номер. Ако купувачът не докаже валидността на гаранционната претенция от тези документи, Продавачът има право да отхвърли искането за гаранция.

Ако Купувачът уведоми за дефект, който не е в обсега на Гаранцията (напр. В случай, че Гаранционните условия не са изпълнени, или в случай на погрешно докладване на дефекта и т.н.), Продавачът има право да поиска компенсация за всички разходи, произтичащи от ремонта. Разходите се изчисляват съгласно действащия ценоразпис на услугите и транспортните разходи. Ако продавачът установи (чрез тестване), че продуктът не е повреден, гаранционната претенция не се приема. Продавачът си запазва правото да иска обезщетение за разходи, възникнали в резултат на невярно искане за гаранция.

В случай, че Купувачът претендира за Стоките, които по закон са обхванати от Гаранцията, предоставена от Продавача, Продавачът трябва да определи отчетените дефекти чрез поправка или чрез размяна на повредената част или продукт за нов. Въз основа на съгласието на Купувача, Продавачът има право да обмени дефектните Стоки с напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на гаранционните процедури, описани в този параграф.

Продавачът урежда гаранционното искане в рамките на 30 дни след доставката на дефектните Стоки, освен ако не е уговорено по-дълъг срок. Денят, в който ремонтираните или обменените Стоки се предават на Купувача, се счита за деня на уреждането на Гаранционния иск. Когато Продавачът не може да уреди гаранционното искане в рамките на договорения срок поради специфичния характер на дефекта на стоката, той и Купувачът сключват споразумение за алтернативно решение. В случай че такова споразумение не бъде направено, Продавачът е длъжен да предостави на Купувача финансова компенсация под формата на възстановяване.



SEVEN SPORT s.r.o.

Registered Office:	Borivojova 35/878, 130 00 Praha 3, Czech Republic
Headquarters:	Delnicka 957, 749 01 Vitkov, Czech Republic
Warranty & Service Centre:	Cermenska 486, 749 01 Vitkov, Czech Republic
CRN:	26847264
VAT ID:	CZ26847264
Phone:	+420 556 300 970
E-mail:	eshop@insportline.cz reklamace@insportline.cz servis@insportline.cz
Web:	www.insportline.cz

SK

INSPORTLINE s.r.o.

Headquarters, Warranty & Service centre: Elektrická 6471, 911 01 Trenčín, Slovakia

CRN: 36311723

VAT ID: SK2020177082

Phone:

+421(0)326 526 701

E-mail:

objednavky@insportline.sk

reklamacie@insportline.sk

servis@insportline.sk

Web:

www.insportline.sk

Date of Sale:

Stamp and Signature of Seller: