

ZIPRO

Uplift



Scan for full product guide

EN Pull Up Bar
BG Лост за набирания
CZ Hrazda
DE Klimmzugstange
DA Pull-up-stang
ET Lõuatõmbekang
ES Barra de dominadas
EL Μονόζυγο
FI Leuanvetotanko
FR Barre de traction
HR Šipka za zgibove
HU Húzódkodó rúd
IT Barra per trazioni
LT Pristraukimų skersinis
LV Pievilkšanās stienis
NL Optrekstang
PL Drażek do podciągania
PT Barra de elevações
RO Bară de tracțiuni
RU Турник
SI Drog za dvigovanje
SK Hrazda
TR Barfiks
UA Турнік



File version 26.01.0

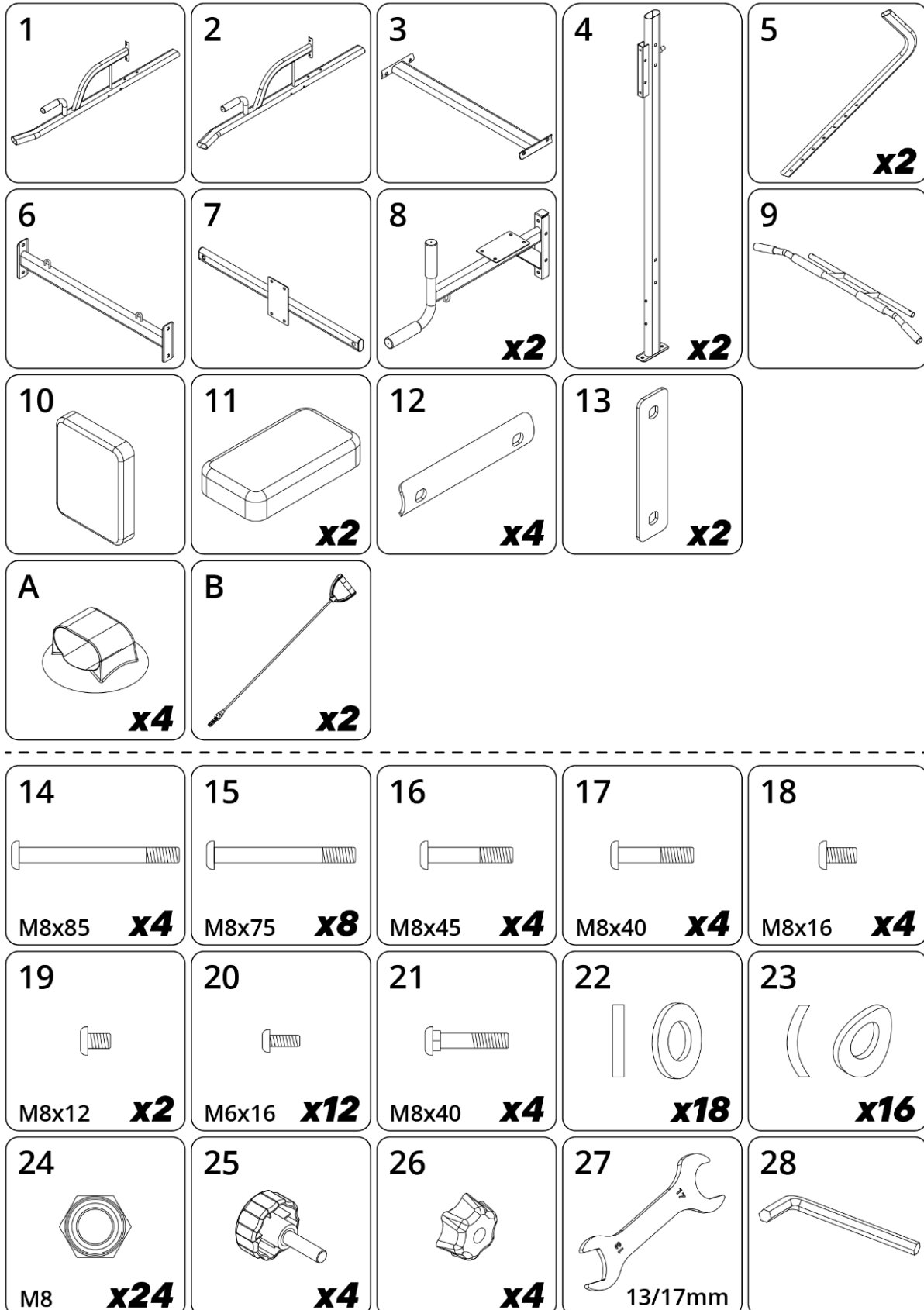


PL Podręcznik użytkownika	10
EN User Manual	13
BG Ръководство за употреба.....	16
CS Návod k použití	20
DE Bedienungsanleitung.....	23
DA Brugermanual	27
ET Kasutusjuhend.....	30
ES Manual del usuario	33
EL Εγχειρίδιο χρήσης	36
FI Käyttöohje	40
FR Manuel d'utilisation.....	43
HR Vodič za upotrebu.....	46
HU Használati útmutató.....	49
IT Manuale d'uso	52
LT Naudojimo instrukcija	55
LV Lietošanas pamācība.....	58
NL Gebruikershandleiding	61
PT Manual do Utilizador	64
RO Manual de utilizare	67
RU Руководство пользователя.....	70
SL Priročnik za uporabo	74
SK Príručka na používanie.....	77
TR Kullanım Kılavuzu	80
UA Інструкція з використання.....	83

EN PARTS LIST
 BG СПИСКЪК С ЧАСТИ
 CZ SEZNAM DÍLŮ
 DA DELLISTE
 DE TEILELISTE
 ET OSADE LOEND
 ES LISTA DE PIEZAS

EL ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ
 FI OSALUETTELO
 FR LISTE DES PIÈCES
 HR POPIS DIJELOVA
 HU ALKATRÉSZLISTA
 IT ELENCO DELLE PARTI
 LT DALIŲ SARAŠAS
 LV DETAĻU SARAKSTS
 NL ONDERDELENLIJST

PL LISTA CZĘŚCI
 PT LISTA DE PEÇAS
 RO LISTĂ DE PIESE
 RU СПИСОК ДЕТАЛЕЙ
 SI SEZNAM DELOV
 SK ZOZNAM DIELOV
 TR PARÇA LİSTESİ
 UA СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

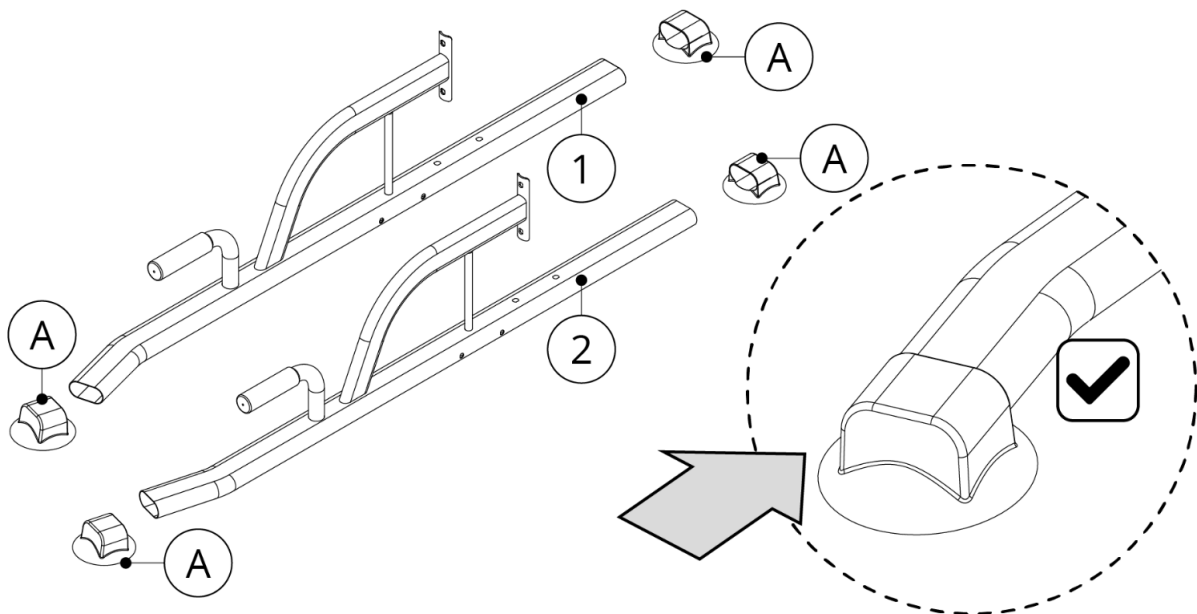
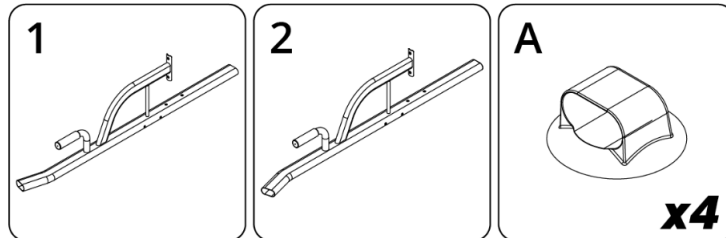


EN ASSEMBLY DIAGRAM
BG МОНТАЖНА СХЕМА
CZ MONTÁŽNÍ SCHÉMA
DA MONTERINGSKEMA
DE MONTAGESCHEMA
ET KOOSTESKEEM
ES ESQUEMA DE MONTAJE


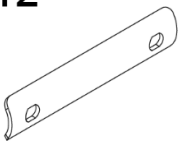
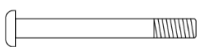
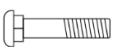



EL ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
FI KOKOONPANOKAAVIO
FR SCHÉMA DE MONTAGE
HR MONTAŽNA SHEMA
HU ÖSSZESZERELÉSI RAJZ
IT SCHEMA DI MONTAGGIO
LT SURINKIMO SCHEMA
LV MONTĀŽAS SHĒMA
NL MONTAGESCHEMA

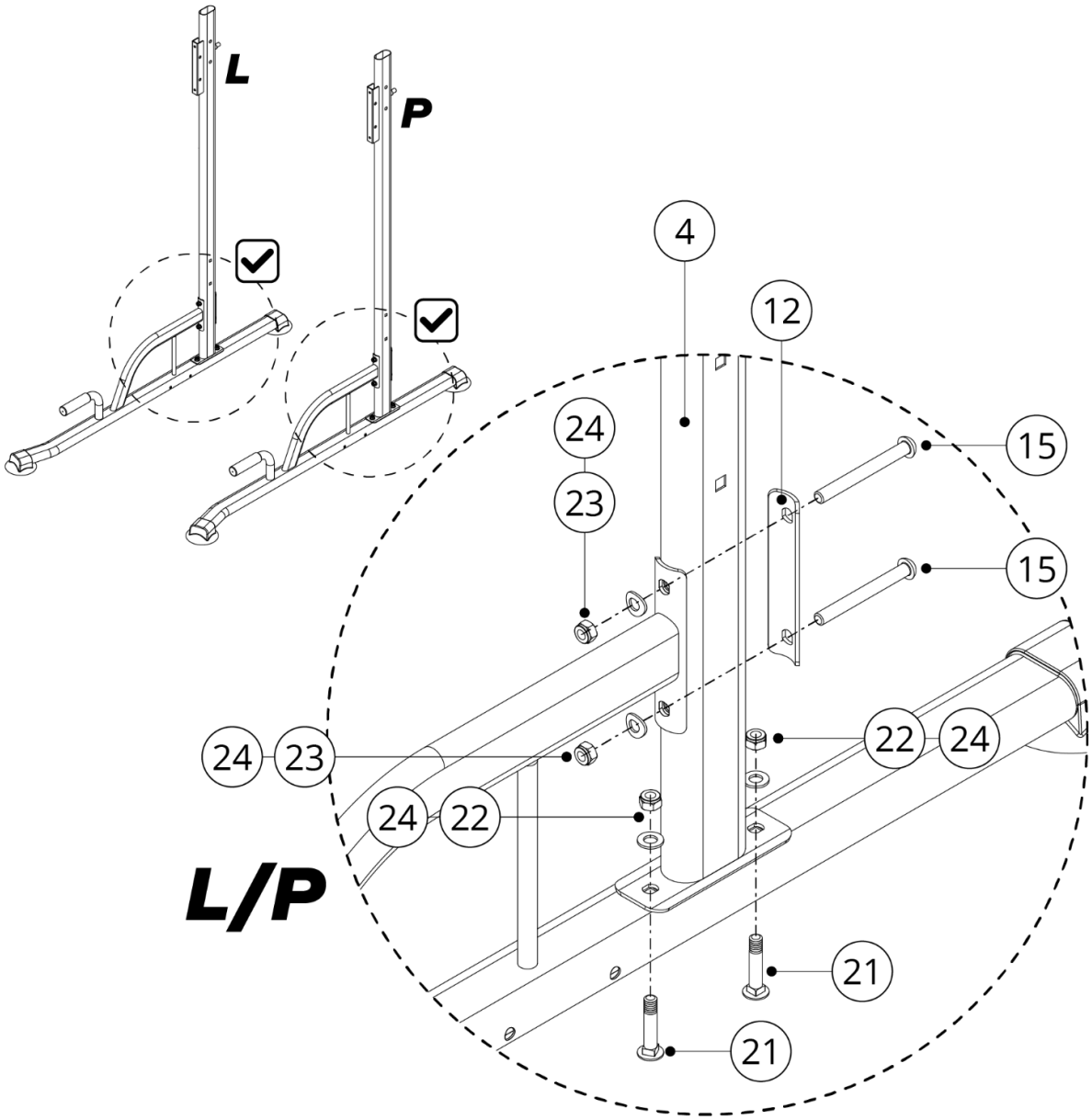
PL SCHEMAT MONTAŻOWY
PT ESQUEMA DE MONTAGEM
RO SCHEMĂ DE ASAMBLARE
RU СХЕМА СБОРКИ
SI MONTAŽNA SHEMA
SK MONTÁŽNA SCHÉMA
TR MONTAJ ŞEMASI
UA СХЕМА МОНТАЖУ

1

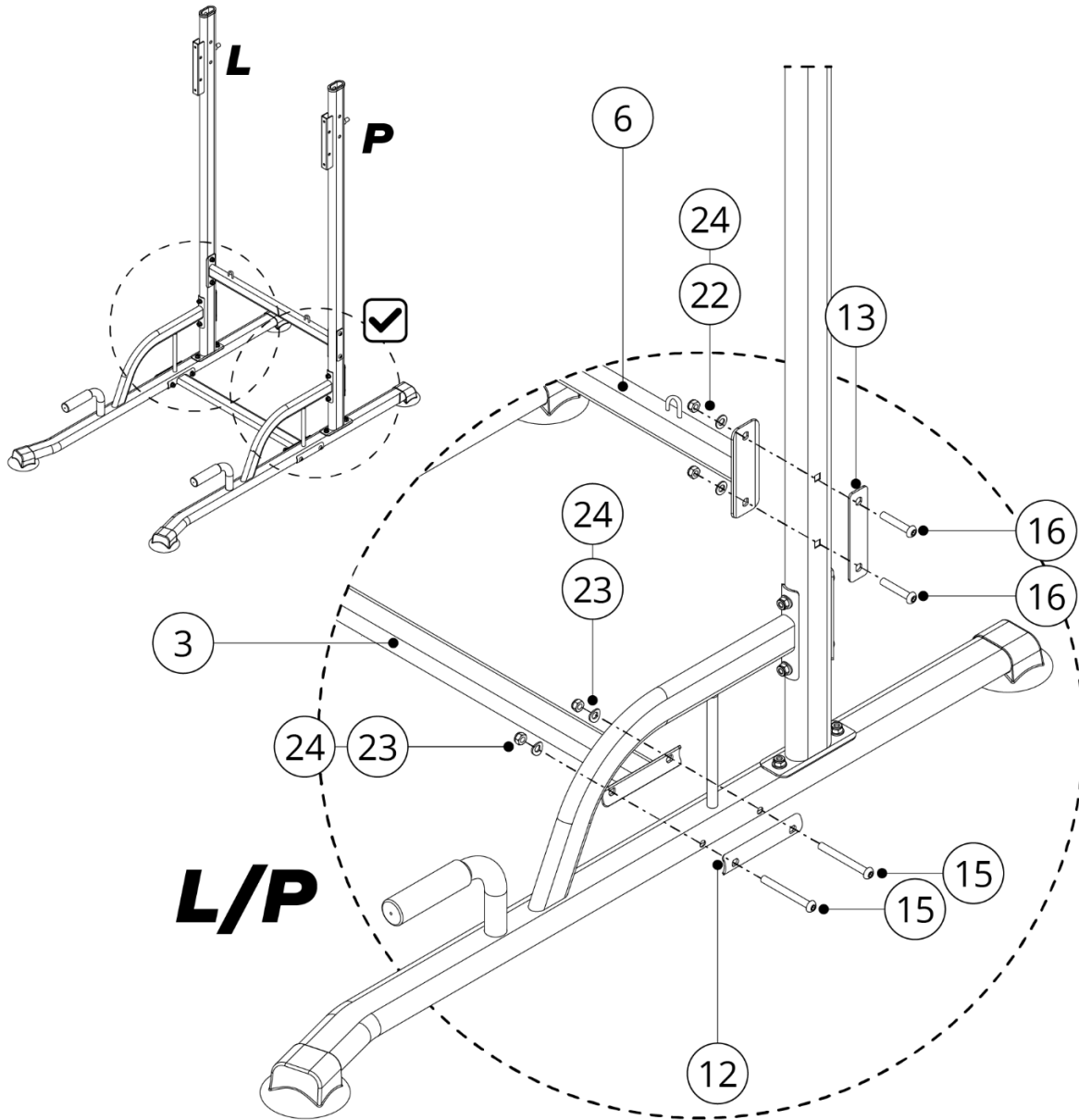
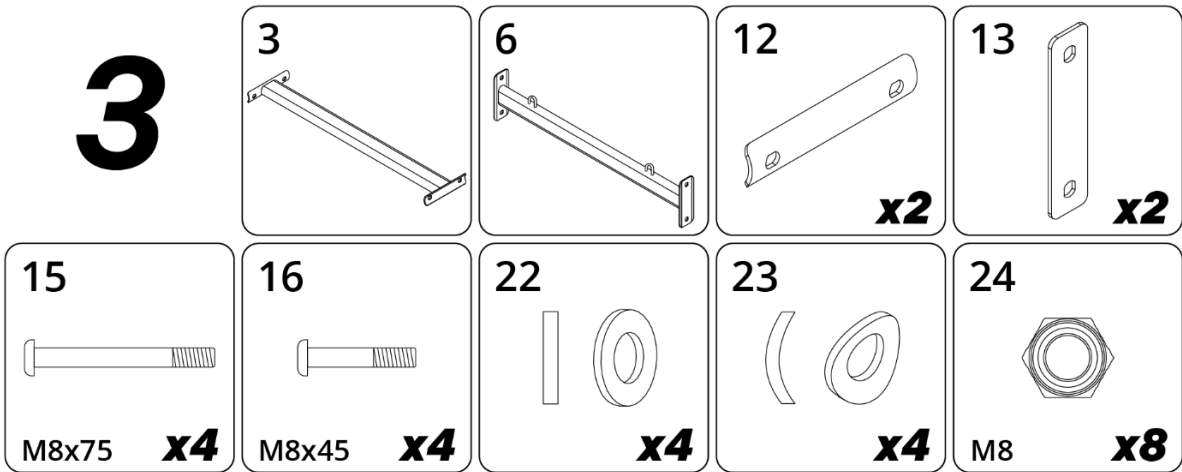


2

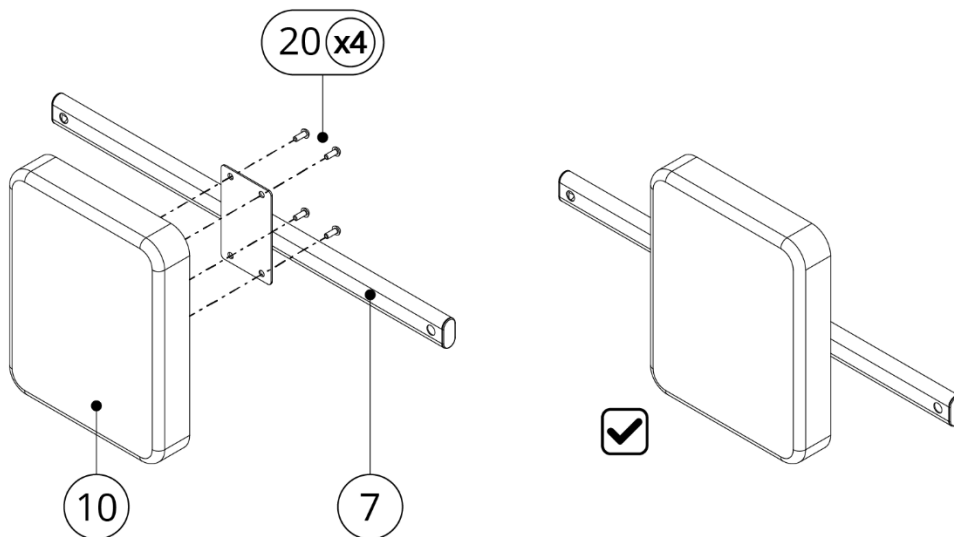
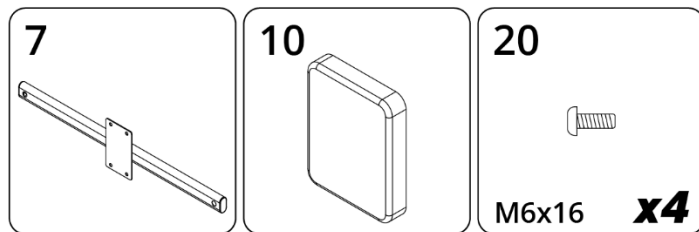
4  x2	12  x2	15  M8x75 x4	21  M8x40 x4
22  x4	23  x4	24  M8 x8	



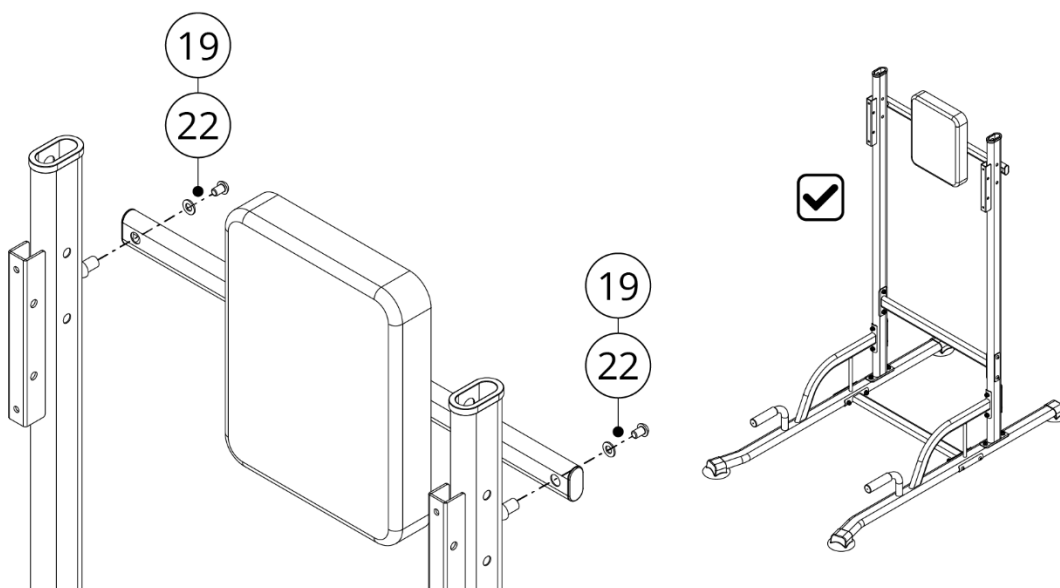
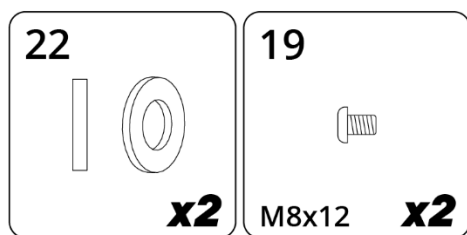
3



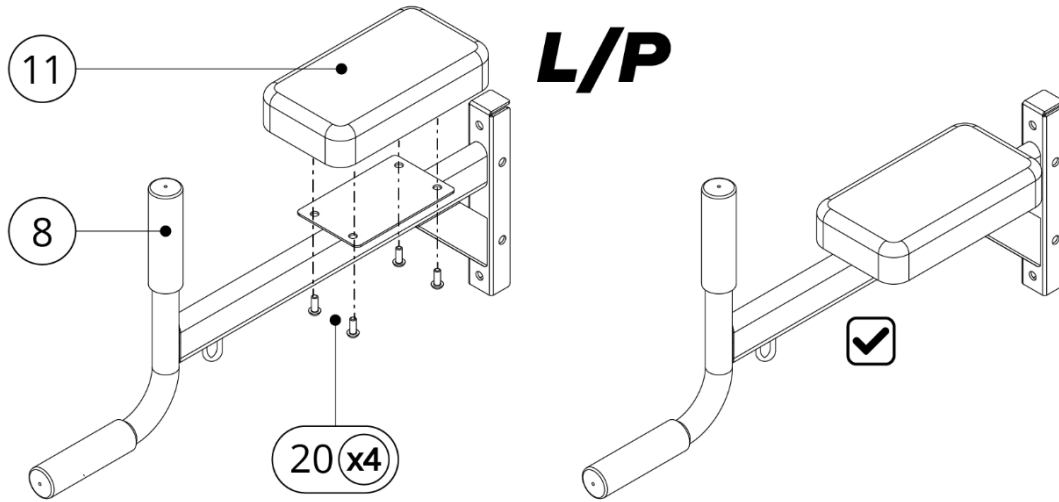
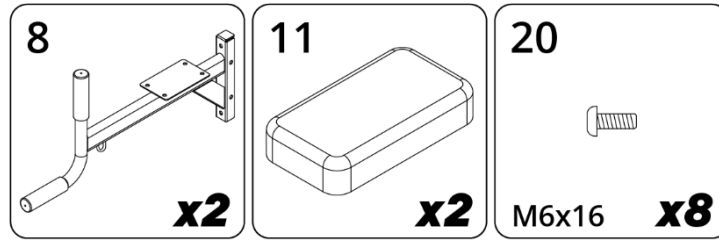
4



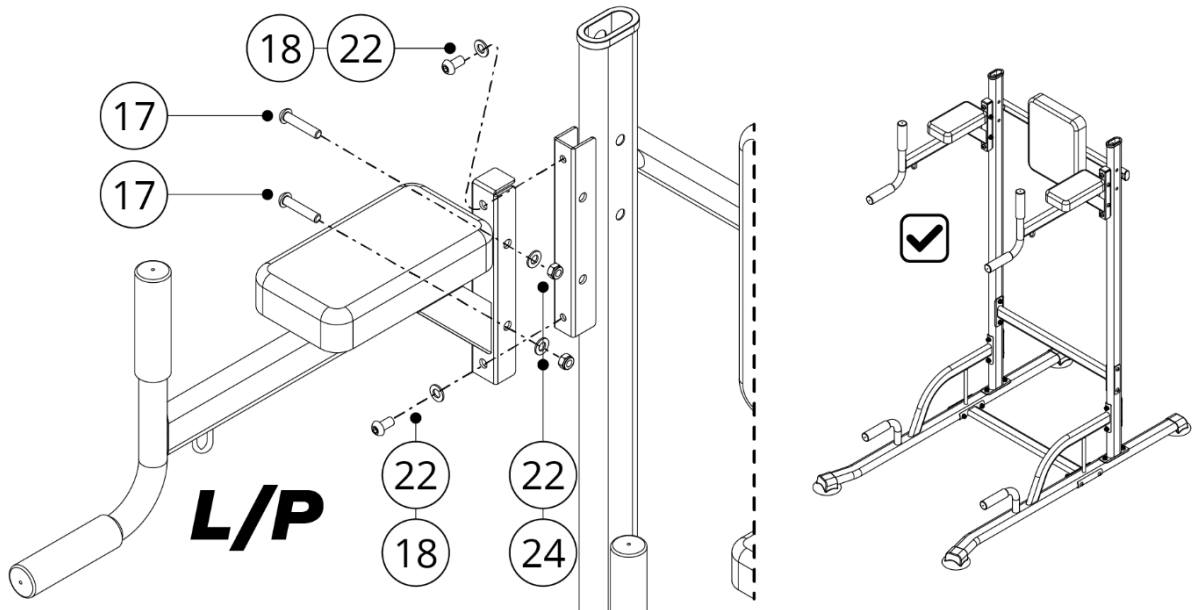
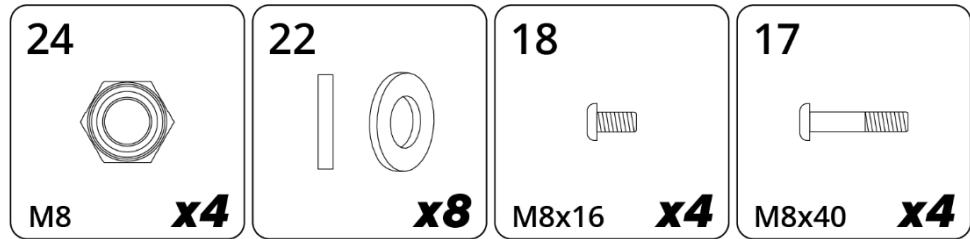
5



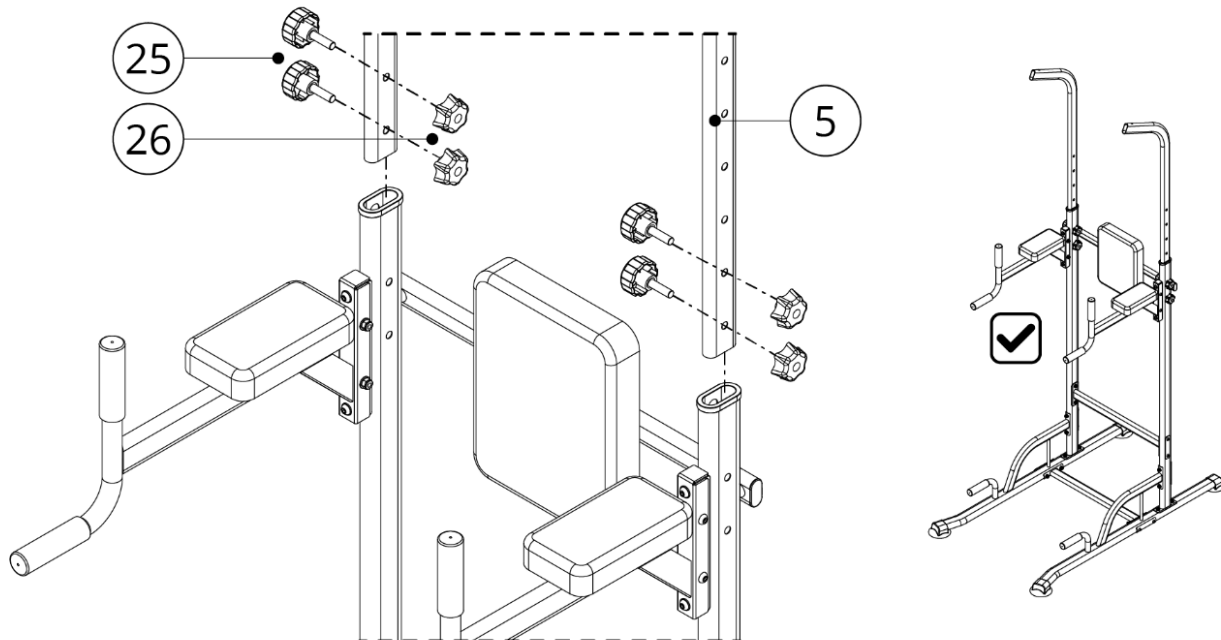
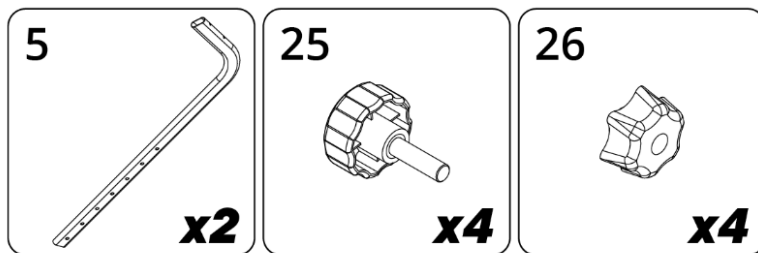
6



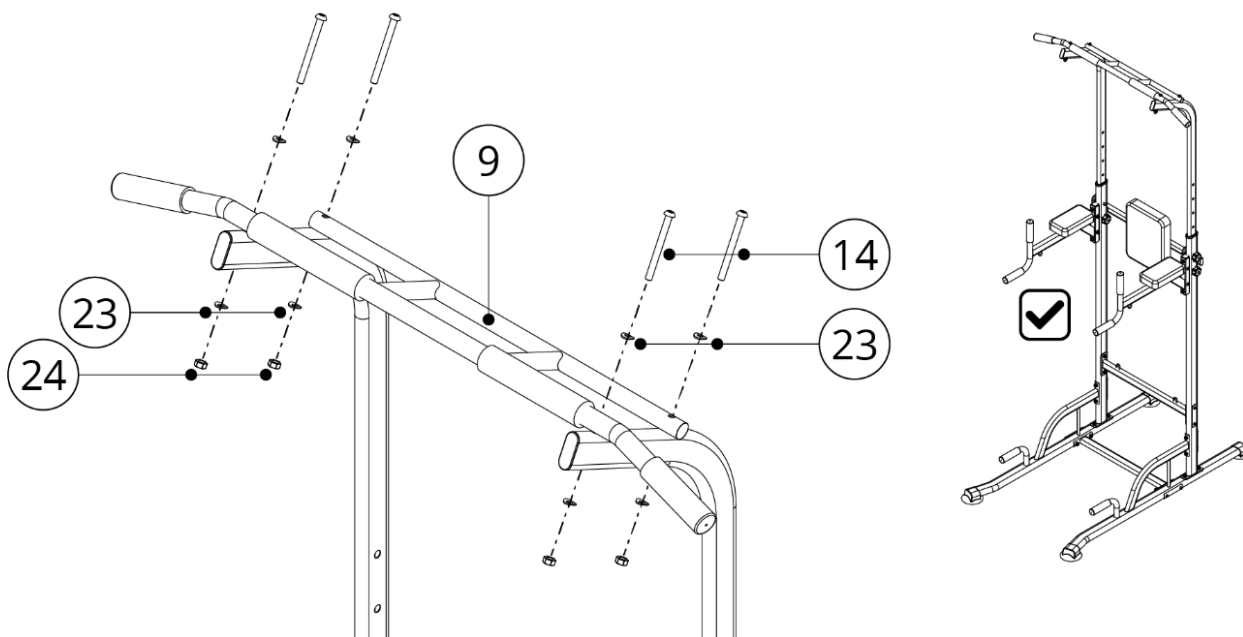
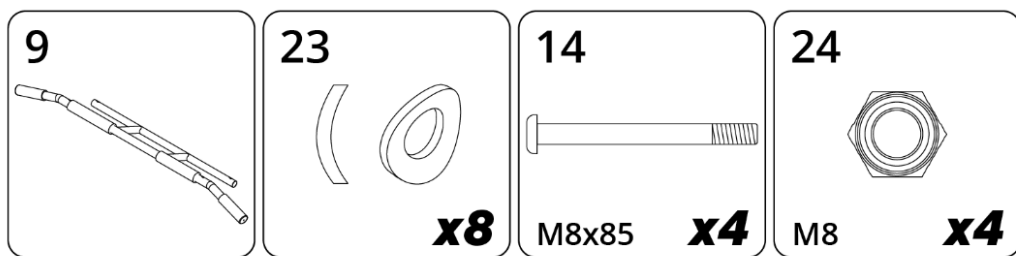
7



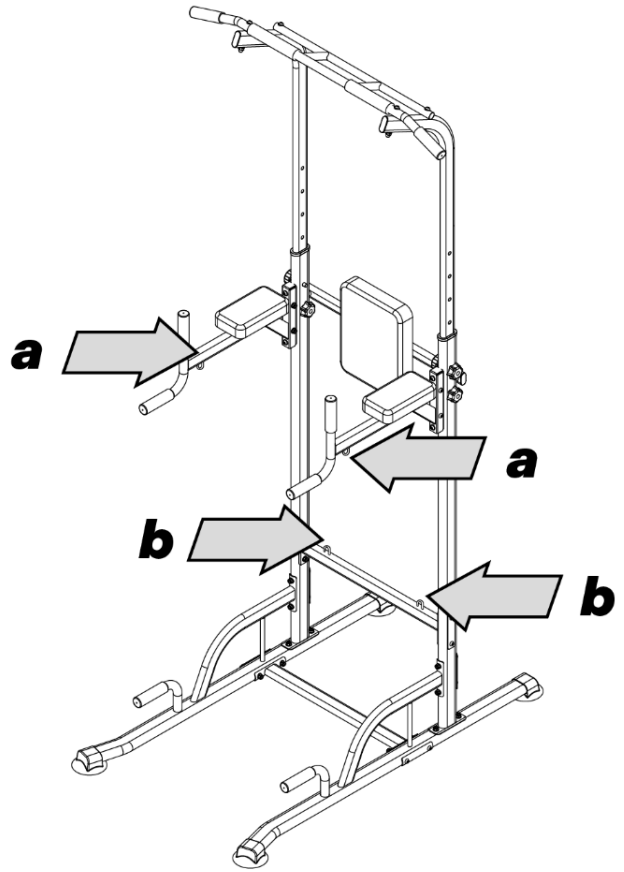
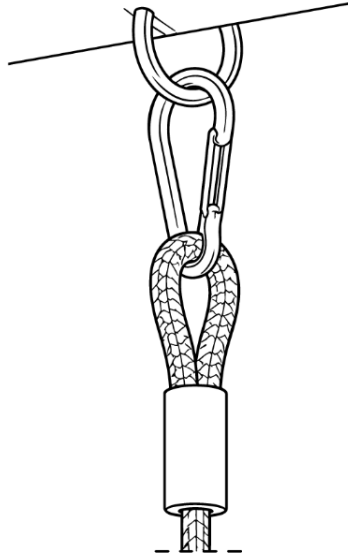
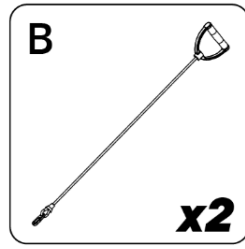
8



9



10



PL Podręcznik użytkownika

Użytkownika,
Zapoznaj się z poniższą instrukcją przed rozpoczęciem montażu i pierwszym użyciem urządzenia. Instrukcja ta zawiera ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa użytkownika i konserwacji sprzętu. Zachowaj ją w celu możliwości skorzystania z informacji dotyczących konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

DANE TECHNICZNE

Waga	21 kg
Temperatura użytkowania	0°C do +40°C
Temperatura przechowywania	-10°C do +60°C
Maksymalna waga użytkownika	100 kg
Maksymalne obciążenie (całkowite)	100 kg
Klasa zastosowania	Klasa H
Norma wyrobu (główna)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Przeznaczenie	Drażek do podciągania do użytku domowego

BEZPIECZEŃSTWO

UWAGA! Z urządzenia można korzystać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, czyli do treningu przez osoby dorosłe. Każde inne zastosowanie urządzenia może być niebezpieczne. Producent nie może być pociągany do odpowiedzialności za szkody, które zostały spowodowane nieprawidłowym użytkowaniem urządzenia.

- Urządzenie zostało zaprojektowane i skonstruowane w oparciu o najnowszą wiedzę z zakresu bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne, które potencjalnie mogą być stanowić zagrożenie odniesienia obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.
- Nie dopuszcza się napraw i zmian na własną rękę.
- Raz na jeden lub dwa miesiące sprawdź poprawność dokręcenia śrub, wkrętów i nakrętek.
- W celu trwałego zapewnienia bezpieczeństwa regularnie (czyli jeden raz w roku) sprawdzaj i konserwuj sprzęt w specjalistycznej placówce handlowej.
- Wszystkie zmiany na urządzeniu, które nie zostały opisane w niniejszej instrukcji mogą stanowić przyczynę uszkodzeń lub bezpośrednio zagrażać zdrowiu i życiu osoby ćwiczącej. Zmian na urządzeniu mogą dokonywać wyłącznie pracownicy serwisu producenta lub osoby przeszkolone przez nie w tym zakresie.
- Wszystkie urządzenia podlegają stałym działaniom innowacyjnym w celu zapewnienia wysokiej jakości. Z tego powodu producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych.
- Wszelkie pytania lub wątpliwości związane ze sprzętem kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.

UWAGA! Osoby przebywające w pobliżu w trakcie użytkowania sprzętu należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach. Zachowaj szczególną ostrożność w obecności dzieci.

UWAGA! Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem w celu upewnienia się, czy nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do prowadzenia treningów na urządzeniu. W oparciu o opinię specjalisty możesz opracować swój plan treningowy. Nieprawidłowo dobrany program lub nadmierne ćwiczenia mogą być niebezpieczne dla Twojego zdrowia i życia.

OSTRZEŻENIE! Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.

UWAGA! Bezwzględnie przestrzegaj uwag dotyczących prowadzenia treningu zawartych w niniejszej instrukcji.

- Wybierając miejsce do prowadzenia treningu uwzględnij zapewnienie sobie bezpiecznych odległości od możliwych przeszkód. Nie ustawiaj sprzętu w pobliżu ciągów komunikacyjnych (dróg, bram, przejść itp.).
- Zabrania się użytkowania sprzętu w bliskiej odległości od ściany. Strefa bezpieczeństwa wynosi 2000 mm i co najmniej takiej szerokości jak urządzenie.

UWAGA! W trakcie montażu urządzenia zachowaj ostrożność i nie pozwalaj przebywać w pobliżu dzieciom. Podczas montażu używane są drobne części (nakrętki, śruby itp.), które mogą zostać przez nie połknięte.

RYZIKO RESZTKOWE

- W sytuacji, gdy zabezpieczenie przed upadkiem nie zostanie zastosowane lub zostanie, ale nieprawidłowo, istnieje ryzyko resztkowe, czyli upadek osoby powodujący otarcia skóry, siniaki, złamania lub w najgorszym przypadku, śmierć.
- Istnieje ryzyko resztkowe niezamierzonego przecięcia osoby ćwiczącej spowodowanego nieprawidłową obsługą.
- Nie można wykluczyć ryzyka resztkowego uduszenia.
- Ryzyko można ograniczyć, stosując się do informacji o bezpieczeństwie zawartych w instrukcji obsługi.
- Nie można wykluczyć, że niezamierzone lub niedozwolone użycie spowoduje inne, nieuwzględnione ryzyko, a uwzględnione ryzyko zostało oszacowane nieprawidłowo.

W analizie ryzyka oceny dokonano na podstawie „stanu obecnego urządzenia”. Z przeprowadzonej oceny i kontroli produktu wynika, że prawdopodobieństwo wystąpienia niedopuszczalnego ryzyka jest bardzo niskie. Urządzenie (jego budowa, sposób działania oraz zastosowanie) nie powoduje – w normalnych warunkach – nieuzasadnionego ryzyka dla osoby ćwiczącej ani osób trzecich.

ZNAKI MANIPULACYJNE NA OPAKOWANIACH TRANSPORTOWYCH



- 1 – Tą stroną w górę. Nie przewracać.
- 2 - Chronić przed upadkiem.
- 3 - Chronić przed wilgocią.
- 4 - Produkt należy składować maksymalnie w liczbie warstw wskazanej na opakowaniu zbiorczym. Wartość podana w niniejszej instrukcji ma charakter przykładowy.
- 5 - Konieczne oddanie zużytego sprzętu do punktu recyklingu.
- 6 – Ciężki produkt.

Opakowanie zostało oznaczone symbolami informującymi o sposobie prawidłowej użycia:



ŚRODOWISKO

Urządzenie jest dostarczane w opakowaniu w celu ochrony przed ewentualnymi uszkodzeniami w czasie transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklingowane. Wyrzuć te materiały do odpowiednich kolorowych pojemników przeznaczonych do selektywnej zbiórki.

OBŚŁUGA

Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie zostało prawidłowo zamontowane.

- Przed rozpoczęciem pierwszego treningu zapoznaj się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulacji urządzenia.
- Urządzenie posiada elementy, które mogą być narażone na korozję. Z tego powodu nie zaleca się, aby pozostawało w wilgotnym pomieszczeniu. Należy również dbać o to, aby sprzęt nie był narażony na kontakt z wodą, napojami, potem itp.
- Urządzenie jest przeznaczone tylko do prowadzenia treningu tylko przez osoby dorosłe i absolutnie nie jest zabawką dla dzieci. Jeśli na własną odpowiedzialność pozwolił z niego korzystać dzieciom, bezwzględnie poinstruuje o prawidłowym korzystaniu i stale nadzoruj.
- Sprzęt nie nadaje się do przeznaczenia terapeutycznego.
- Przed rozpoczęciem każdego treningu sprawdź prawidłowość zabezpieczeń oraz połączeń śrubowych i wtykowych.

KONSERWACJA SPRZĘTU

Regularnie dokonuj konserwacji urządzenia. Poniższe czynności przeprowadzaj nie rzadziej niż co 20 godzin jego pracy.

- Kontroluj stan elementów takich jak śruby i nakrętki. Dbaj o to, by były dobrze dokręcone.
- Po każdym treningu wytrzyj pot z urządzenia.

- Do czyszczenia urządzenia używaj wyłącznie wody z mydłem. Nie stosuj środków czyszczących.
- Przechowuj urządzenie w suchym i ciepłym miejscu.
- Nie wystawiaj urządzenia na działanie promieni słonecznych.

ŚRODOWISKO

Urządzenie jest dostarczane w opakowaniu w celu ochrony przed ewentualnymi uszkodzeniami w czasie transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklingowane. Wyrzucaj te materiały do odpowiednich kolorowych pojemników przeznaczonych do selektywnej zbiórki.

Chroń środowisko i nie wyrzucaj zużytych baterii do domowego kosza na śmieci. Oddawaj je w miejscu zakupu lub przekazuj do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych.

Prosimy o aktywną pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie zużytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych

MONTAŻ

Montaż urządzenia musi zostać przeprowadzony starannie przez osobę dorosłą. W przypadku wątpliwości poproś o pomoc kogoś z większym doświadczeniem w tej dziedzinie.

- Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, czy zestaw z urządzeniem zawiera wszystkie elementy z listy części oraz czy jakieś elementy nie uległy zniszczeniu podczas transportu. W przypadku braku elementów lub zastrzeżeń skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Zapoznaj się z rysunkami oraz objaśnieniami i dokonaj montażu zgodnie z kolejnością zawartą w instrukcji montażu.
- Zachowaj ostrożność podczas montażu. W trakcie korzystania z narzędzi i elementów istnieje ryzyko skaleczenia się.
- Pamiętaj o zachowaniu bezpiecznego otoczenia. Nie rozkładaj chaotycznie narzędzi i elementów montażowych. Pamiętaj, że folie i torby z tworzywa sztucznego stanowią zagrożenie uduszeniem się przez dzieci.
- Elementy montażowe potrzebne do wykonania danego kroku instrukcji montażu zostały przedstawione na rysunkach i objaśnieniach. Korzystaj z elementów wskazanych w instrukcji montażu.
- W pierwszych fazach montażu nie dokręcaj części do oporu. Zrób to po umieszczeniu wszystkich i upewnieniu się, że są prawidłowo osadzone.
- Producent zastrzega sobie prawo do wstępnego montażu niektórych elementów.

SCHEMAT MONTAŻOWY (→ Patrz strona 2)

UWAGA! Zabrania się używania części pochodzących z innych źródeł niż od producenta.

LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość
1	Lewa rura podstawy	1
2	Prawa rura podstawy	1
3	Poprzeczna rura łącząca	1
4	Rura pionowa	2
5	Rura podnosząca	2
6	Środkowa poprzeczna rura łącząca	1
7	Poprzeczna rura oparcia	1
8	Rura podłokietnika	2
9	Poprzeczna rura wysokiego uchwytu	1
10	Poduszka oparcia	1
11	Poduszka podłokietnika	2
12	Łukowa płyta montażowa	4
13	Płaska płyta montażowa	2
14	Śruba z łbem walcowym na klucz imbusowy	4
15	Śruba z łbem walcowym na klucz imbusowy	10
16	Śruba z łbem walcowym na klucz imbusowy	4
17	Śruba z łbem walcowym na klucz imbusowy	4
18	Śruba z łbem walcowym na klucz imbusowy	4
19	Śruba z łbem walcowym na klucz imbusowy	4
20	Śruba z łbem walcowym na klucz imbusowy	12
21	Śruba z łbem grzybkowym i szyjką kwadratową	4
22	Podkładka płaska	18
23	Podkładka łukowa	2
24	Nakrętka samohamowna	24
25	Pokrętło radełkowane	4
26	Pokrętło radełkowane	4
27	Klucz płaski dwustronny 13-17	1
28	Klucz imbusowy 5 mm	1

INSTRUKCJA MONTAŻU (→ Patrz strona 2)

UWAGA! W trakcie montażu przestrzegaj poniższych kroków i korzystaj z narzędzi dołączonych do produktu.

Przygotuj odpowiednio dużo wolnego miejsca do montażu urządzenia. Ze względu na dużą wagę niektórych elementów zaleca się montaż w dwie osoby.

TRENING I FAZY ĆWICZEŃ

Korzystanie z urządzenia dostarczy Ci wiele korzyści. Przede wszystkim poprawi Twoją kondycję, wzmocni mięśnie, a w połączeniu z odpowiednią dietą pozwoli spalić zbędną tkankę tłuszczową.

PODSTAWOWE RODZAJE TRENINGÓW

BUDOWANIE MIĘŚNI

Trening mający na celu zwiększenie rozmiaru i siły mięśni. W miarę stopniowego zwiększania intensywności ćwiczeń mięśnie przystosowują się do wysiłku i zwiększają siłę. Zwiększenie intensywności ćwiczeń można uzyskać na dwa sposoby:
- poprzez zmianę stosowanego oporu na większy,
- zmieniając liczbę wykonywanych powtórzeń lub zestawów ćwiczeń.

Właściwa wielkość oporu dla każdego ćwiczenia zależy indywidualnie od użytkownika. Musisz ocenić swoje ograniczenia i wybrać opór, który jest odpowiedni dla Ciebie. Rozpocznij od 3 zestawów po 8 powtórzeń dla każdego ćwiczenia. Odpoczywaj przez 3 minuty po każdym po każdym zestawie. Kiedy będziesz w stanie wykonać 3 zestawy po 12 powtórzeń bez trudności, zwiększ opór.

TONING

Toning to ćwiczenia skoncentrowane na ujedniednieniu i jednoczesnym wyszczupieniu ciała oraz podkreśleniu masy mięśniowej.

Mięśnie można tonować, stosując wyważony trening. Wybierz umiarkowany opór i zwiększaj liczbę powtórzeń w każdym zestawie. Wykonaj jak najwięcej zestawów po 15 do 20 powtórzeń, tyle ile jest to możliwe bez dyskomfortu. Odpoczywaj przez 1 minutę po każdym zestawie. Pracuj nad mięśniami wykonując więcej zestawów ćwiczeń a nie przez stosowanie dużego oporu.

UTRATA WAGI

Aby schudnąć, używaj małego oporu i zwiększaj stopniowo liczbę powtórzeń w każdym zestawie. Prowadź trening od 20 do 30 minut, z przerwami nie dłuższymi niż 30 sekund pomiędzy zestawami.

CROSS TRAINING

Trening krzyżowy to skuteczny sposób na uzyskanie kompletnego i dobrze zbalansowanego programu ćwiczeń. Połączenie treningu siłowego i ćwiczeń aerobowych kształtuje i wzmacnia ciało.

Przykład zrównoważonego programu treningowego:

- Prowadzenie treningu siłowego co drugi dzień.
- W pozostałe dni wykonywanie 20-30 minut ćwiczeń aerobowych, np. bieganie na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub eliptycznym.
- Przeznaczenie co najmniej jednego dnia na odpoczynek od treningów, aby organizm miał czas na regenerację.

PERSONALIZACJA TRENINGU

Określenie dokładnego czasu trwania każdego treningu oraz liczby wykonanych powtórzeń i zestawów ćwiczeń, jest sprawą indywidualną. Należy rozwijać się w swoim własnym tempie i być wrażliwym na sygnały swojego ciała. W przypadku pojawienia się bólu lub zawrotów głowy podczas ćwiczeń, należy natychmiast przerwać i skontaktować się z lekarzem przez wznowieniem treningów. Należy pamiętać, że odpoczynek i właściwa dieta są ważnymi czynnikami w każdym programie ćwiczeń.

1. ROZGRZEWKI

Rozpocznij każdy trening od 5 do 10 minut rozciągania i lekkich ćwiczeń w celu rozgrzania. Rozgrzewka przygotowuje Twoje ciało do bardziej intensywnych ćwiczeń poprzez zwiększenie krążenia, podnosząc temperaturę ciała i dostarczając więcej tlenu do mięśni. Zmniejsza również ryzyko powstania skurczów oraz odniesienia kontuzji. Jeśli czujesz ból, przestań ćwiczyć lub zmniejsz zakres wykonywanego ruchu.

ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UD

Usiądź na płaskim podłożu ze zgiętymi nogami i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Złącz podeszwy stóp i zbliż je do siebie tak

blisko jak to możliwe. Delikatnie naciśnij kolana kierując je w kierunku podłoża i wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund.

ROZCIĄGANIE UD

Usiądź na płaskim podłożu. Wyprostuj prawą nogę, a podeszwę lewej stopy przyłóż do prawego uda. Wyciągnij prawą rękę w kierunku palców prawej nogi tak daleko jak to możliwe. Wytrzymaj przez 15 sekund. Powtórz czynność z lewą nogą.

SKRĘTY GŁOWY

Trzymaj głowę prosto patrząc przed siebie. Nie ruszając ramionami obróć ją w prawo i wyprostuj, a potem obróć w lewo i wyprostuj.

UNOSZENIE RAMION

Podnieś możliwie wysoko do góry lewą rękę i wytrzymaj przez kilka sekund. Powtórz czynność z prawą ręką.

ROZCIĄGANIE ŚCIĘGIEN ACHILLESA

Stań twarzą do ściany, lewą nogę wysuń do przodu i lekko ugnij w kolanie. Prawą trzymaj z tyłu – wyprostowaną, z piętą położoną płasko na podłożu. Trzymaj obie pięty płasko na podłożu i przyciskaj biodra w kierunku ściany. Utrzymuj tę pozycję przez 30 sekund. Powtórz czynność z wysuniętą prawą nogą. Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia nie wyginać pleców w łuk.

SKŁONY

Stań w nogami złączonymi razem. Wykonaj skłon w przód starając się jak najbardziej zbliżyć klatkę piersiową do kolan. Wytrzymaj przez 15 sekund. Pamiętaj, aby nie zginać kolan.

2. TRENING

Każdy trening powinien zawierać od 6 do 10 różnych ćwiczeń. W celu zrównoważenia i urozmaicenia treningu, zmieniaj ćwiczenia z sesji na sesję. Zaplanuj treningi na porę dnia, kiedy twój poziom energii jest najwyższy.

Plan treningowy powinien zawierać ćwiczenia na każdą główną grupę mięśniową, kładąc nacisk na obszary, które chcesz najbardziej rozwinąć.

Wykonywanie ćwiczeń w sposób prawidłowy jest kluczowe. Wymaga to wykonywania odpowiednich ruchów i poruszania tylko właściwymi częściami ciała. Niekontrolowane ruchy powodują zmęczenie i mogą przyczynić się do powstania kontuzji.

Powtórzenia w każdym zestawie powinny być wykonywane płynnie i bez pauz.

Ważne jest prawidłowe oddychanie. Wydech powinien następować podczas fazy wysiłkowej każdego powtórzenia a wdech podczas powrotu. Nigdy nie wstrzymuj oddechu.

Po każdym zestawie odpoczywaj przez krótki okres czasu.

3. FAZA ODPRĘŻENIA

Faza ta pozwala uspokoić krążenie i odprężyć mięśnie. Jest to powtórka ćwiczeń rozgrzewających. Każdy trening zakończ 5-10 minutami takich ćwiczeń. Należy pamiętać o tym, aby nie nadwyręzać mięśni.

MOTYWACJA

Osiągnięcie najlepszych wyników jest łatwiejsze, jeżeli trening jest regularną i przyjemną częścią codziennego życia.

Zapisuj codzienne wyniki, aby obserwować swoje postępy

GWARANCJA

Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży. Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawieszka uprawnień Kupującego wynikających z Ustawy o prawach konsumenta.

Karta gwarancyjna znajduje się na ostatniej stronie.

WARUNKI GWARANCJI

1. Reklamacji i gwarancji podlegają wyłącznie wady ukryte powstałe z winy producenta.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - a. ważnej czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - b. ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży,
 - c. reklamowanego towaru lub wadliwej części.

W przypadku zakupu na odległość, karta gwarancyjna jest ważna wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (paragon / faktura).
3. Reklamacja zostanie rozpatrzona w terminie do 14 dni od momentu zgłoszenia wady przez Klienta.
4. Wady fabryczne i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
5. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres realizacji naprawy gwarancyjnej może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
6. Gwarancją nie są objęte:
 - a. uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - b. uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania, niewłaściwego montażu i konserwacji,
 - c. uszkodzenia i zużycie elementów eksploatacyjnych takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, uchwyty z gąbki, tapicerka.
 - d. czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
7. Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:
 - a. upływu terminu ważności,
 - b. dokonania przez klienta samodzielnych napraw i modyfikacji z użyciem nieoryginalnych części,
 - c. gdy powstała wada wynika z nieprawidłowej instalacji lub na skutek nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji opisanych w instrukcji obsługi,
 - d. użytkowania innego niż użytkowanie domowe,
 - e. uszkodzeń powstałych w transporcie.
8. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
9. W ramach gwarancji klient ma prawo żądać następujących rodzajów świadczonego bezpłatnie zadośćuczynienia:
 - a. naprawy produktu,
 - b. wymiany produktu,
 - c. obniżenia ceny,
 - d. rozwiązania umowy i pełnego zwrotu poniesionych kosztów.
10. W celu zgłoszenia reklamacji należy:
 - a. Przedstawić produkt lub jego część, której dotyczy gwarancja.
 - b. Dowód zakupu określający nazwę i adres sprzedającego, datę i miejsce zakupu, rodzaj produktu lub ważną kartę gwarancyjną z pieczętką sklepu.
 - c. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
11. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia reklamacji sprzęt zostanie naprawiony lub wymieniony na nowy lub zostaną klientowi zwrócone pieniądze. Koszty transportu towaru do klienta pokrywa serwis producenta.
12. W przypadku odrzucenia reklamacji gwarancyjnej, klient otrzyma szczegółowe uzasadnienie podjętej decyzji oraz w terminie do 14 dni od momentu przekazania decyzji, sprzęt zostanie odesłany do klienta na jego koszt.

EN User Manual

Dear User,

Please read the following instructions before assembly and initial use of the device. This manual contains important information regarding the safe use and maintenance of the equipment. Keep it for future reference regarding maintenance or ordering spare parts.

TECHNICAL DATA

Weight	21 kg
Operating temperature	0°C to +40°C
Storage temperature	-10°C to +60°C
Maximum user weight	100 kg
Maximum load (total)	100 kg
Application class	Class H
Product standard (main)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Intended use	Pull-up bar for home use

SAFETY

WARNING! The device can only be used in accordance with its intended purpose, i.e. for training by adults. Any other use of the device may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage caused by improper use of the device.

- The device has been designed and constructed based on the latest knowledge in the field of safety. Hazardous elements that could potentially pose a risk of injury have been eliminated or relatively secured.
- Repairs and modifications on your own are not allowed.
- Once every one or two months, check that the screws, bolts and nuts are properly tightened.
- In order to permanently ensure safety, regularly (i.e. once a year) check and maintain the equipment in a specialist retail outlet.
- All changes to the device that have not been described in this manual may cause damage or directly endanger the health and life of the person exercising. Changes to the device may only be made by the manufacturer's service staff or persons trained by them in this regard.
- All devices are subject to continuous innovative activities to ensure high quality.
For this reason, the manufacturer reserves the right to make technical changes.
- Any questions or concerns related to the equipment should be directed to a specialist retail outlet.

ATTENTION! People in the vicinity during the use of the equipment should be warned of potential hazards. Exercise particular caution in the presence of children.

ATTENTION! Consult a doctor before starting exercising to make sure that you do not have any health contraindications to training on the device. Based on the opinion of a specialist, you can develop your training plan. An incorrectly selected program or excessive exercise may be dangerous to your health and life.

WARNING! Overexertion during exercise can result in serious injury or death. If you feel weak, stop exercising immediately.

ATTENTION! Strictly follow the instructions for conducting the training contained in this manual.

- When choosing a place to train, take into account ensuring safe distances from possible obstacles. Do not place the equipment near communication routes (roads, gates, passages, etc.).
- It is forbidden to use the equipment in close proximity from the wall. The safety zone is 2000 mm and at least as wide as the device.

ATTENTION! Be careful when assembling the device and do not allow children to be nearby. During assembly, small parts (nuts, screws, etc.) are used, which may be swallowed by them.

RESIDUAL RISK

- In a situation where fall protection is not used or is used but incorrectly, there is a residual risk, i.e. a person falling causing abrasions, bruises, fractures or in the worst case, death.

- There is a residual risk of unintentional overload of the exercising person caused by improper operation.
- The residual risk of suffocation cannot be excluded.
- The risk can be reduced by following the information on safety contained in the operating instructions.
- It cannot be ruled out that unintentional or unauthorized use will result in other, unconsidered risks, and the risk taken into account has been incorrectly estimated.

In the risk analysis, the assessment was made on the basis of the "current state of the device". The product assessment and control carried out show that the probability of unacceptable risk occurring is very low. The device (its construction, method of operation and application) does not pose - under normal conditions - an unjustified risk to the person exercising or to third parties.

HANDLING LABELS ON TRANSPORT PACKAGING



1 – This side up. Do not overturn.

2 - Protect from falling.

3 - Protect from moisture.

4 - The product should be stored in a maximum number of layers indicated on the collective packaging. The value given in this manual is for illustrative purposes only.

5 - It is necessary to return used equipment to a recycling point.

6 – Heavy product.

The packaging is marked with symbols informing about the proper disposal method:



ENVIRONMENT

The device is delivered in packaging to protect it from possible damage during transport. The packaging is unprocessed raw materials and can be recycled. Dispose of these materials in the appropriate colored containers intended for selective collection.

OPERATION

Before starting training, make sure that the device has been properly assembled.

- Before starting your first workout, familiarize yourself with all the functions and adjustment options of the device.
- The device has elements that may be exposed to corrosion. For this reason, it is not recommended to leave it in a humid room. You should also ensure that the equipment is not exposed to water, drinks, sweat, etc.
- The device is intended for training only by adults and is absolutely not a toy for children. If you allow children to use it at your own risk, be sure to instruct them on how to use it correctly and supervise them constantly.
- The equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Before starting each workout, check the correct operation of the safety devices, screw and plug connections.

EQUIPMENT MAINTENANCE

Maintain the device regularly. Perform the following activities at least every 20 hours of operation.

- Check the condition of elements such as screws and nuts. Make sure they are properly tightened.
- Wipe sweat off the device after each workout.
- Use only water to clean the device and soap. Do not use cleaning agents.
- Store the device in a dry and warm place.
- Do not expose the device to direct sunlight.

ENVIRONMENT

The device is delivered in packaging to protect it from possible damage during transport. The packaging are raw materials and can be recycled. Dispose of these materials in the appropriate colored containers for selective collection.

Protect the environment and do not throw used batteries into the household waste bin. Return them to the point of purchase or hand them over to a separate collection point for recyclable materials.

Please actively help to conserve natural resources and protect the natural environment by handing over the used device to a recycling point

ASSEMBLY

The device must be carefully assembled by an adult. If in doubt, ask someone with more experience in this field for help.

- Before starting assembly, make sure that the set with the device contains all the elements from the parts list and that no parts have been damaged during transport. If any parts are missing or you have any concerns, contact the seller.
- Familiarize yourself with the drawings and explanations and assemble in the order given in the assembly instructions.
- Be careful during assembly. There is a risk of injury when using tools and parts.
- Remember to maintain a safe environment. Do not scatter tools and assembly parts. Remember that plastic films and bags pose a risk of suffocation for children.
- The assembly parts needed to perform a given step in the assembly instructions are shown in the drawings and explanations. Use the elements indicated in the assembly instructions.
- In the first stages of assembly, do not tighten the parts completely. Do this after all the parts have been positioned and you are sure that they are correctly seated.
- The manufacturer reserves the right to pre-assemble certain components.

ASSEMBLY DIAGRAM (→ See page 2)

ATTENTION! It is forbidden to use parts from sources other than the manufacturer.

PARTS LIST

No.	Description	Quantity
1	Left base tube	1
2	Right base tube	1
3	Transverse connecting tube	1
4	Vertical tube	2
5	Lifting tube	2
6	Middle transverse connecting tube	1
7	Transverse backrest tube	1
8	Armrest tube	2
9	Transverse high handle tube	1
10	Backrest cushion	1
11	Armrest cushion	2
12	Arc mounting plate	4
13	Flat mounting plate	2
14	Cylinder head screw with wrench Allen	4
15	Cylinder head screw with wrench Allen	10
16	Cylinder head screw for wrench allen	4
17	Cylinder head screw for wrench allen	4
18	Cylinder head screw for wrench allen	4
19	Cylinder head screw for wrench allen	4
20	Cylinder head screw for wrench allen	12
21	Mushroom head bolt with square neck	4
22	Flat washer	18
23	Curved washer	2
24	Self-locking nut	24
25	Knurled knob	4
26	Knurled knob	4
27	Double open end wrench 13–17	1
28	Wrench allen 5 mm	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (→ See page 2)

ATTENTION! During assembly, follow the steps below and use the tools included with the product.

Prepare enough free space for device assembly.

Due to the high weight of some components, it is recommended to assemble by two people.

WORKOUT AND EXERCISE PHASES

Using the device will provide you with many benefits. First of all, it will improve your fitness, strengthen muscles, and in combination with a proper diet, it will help burn unnecessary fat tissue.

BASIC TYPES OF TRAINING

MUSCLE BUILDING

Training aimed at increasing muscle size and strength. As you gradually increase intensity exercises, the muscles adapt to the effort and increase strength

Increasing the intensity of exercise can be achieved in two ways:

- by changing the applied resistance to a greater one,

- changing number of repetitions or sets of exercises performed.

The proper amount of resistance for each exercise depends individually on the user. You need to assess your limitations and choose the resistance that is right for you.

Start with 3 sets of 8 repetitions for each exercise.

Rest for 3 minutes after each set.

When you are able to perform 3 sets of 12 repetitions without difficulty, increase the resistance.

TONING

Toning are exercises focused on firming and simultaneously slimming the body and emphasizing muscle mass.

Muscles can be toned, using a balanced workout.

Choose a moderate resistance and increase the number of repetitions in each set. Perform as many sets of 15 to 20 repetitions as possible without discomfort.

Rest for 1 minute after each set.

Work on your muscles by doing more sets of exercises and not by using high resistance.

WEIGHT LOSS

To lose weight, use low resistance and gradually increase the number of repetitions in each set.

Conduct the workout for 20 to 30 minutes, with breaks no longer than 30 seconds between sets.

CROSS TRAINING

Cross-training is an effective way to achieve a complete and well-balanced exercise program.

The combination of strength training and aerobic exercise shapes and strengthens the body.

Example of a balanced workout program:

- Conducting strength training every other day.
- On the remaining days, perform 20-30 minutes of aerobic exercise, e.g. running on a treadmill, cycling stationary or elliptical.
- Dedicate at least one day to rest from training to allow the body time to regenerate.

TRAINING PERSONALIZATION

Determining the exact duration of each workout and the number of repetitions and sets of exercises performed is an individual matter. You should develop at your own pace and be sensitive to your body's signals. If you experience pain or dizziness during exercise, stop immediately and consult a doctor before resuming training. Remember that rest and a proper diet are important factors in any exercise program.

1. WARM-UP

Begin each workout with 5 to 10 minutes of stretching and light exercises to warm up. Warming up prepares your body for more intense exercise by increasing circulation, raising body temperature, and delivering more oxygen to the muscles. It also reduces the risk of cramps and injuries.

If you feel pain, stop exercising or reduce the range of motion.

STRETCHING INNER THIGH MUSCLES

Sit on a flat surface with your legs bent and knees pointing outwards. Join the soles of your feet and bring them together as close as possible. Gently press your knees, directing them towards the ground and hold in this position for 15 seconds.

THIGH STRETCH

Sit on a flat surface. Straighten your right leg and place the sole of your left foot against your right thigh. Extend your right hand towards the toes of your right foot as far as possible. Hold for 15 seconds. Repeat with your left leg.

HEAD TURNS

Keep your head straight, looking forward. Without moving your shoulders, turn it to the right and straighten, then turn it to the left and straighten.

ARM RAISES

Raise your left arm as high as possible and hold for a few seconds. Repeat with your right arm.

ACHILLES TENDON STRETCH

Stand facing the wall, extend your left leg forward and bend it slightly at the knee. Keep your right leg back - straight, with your heel flat on

the ground. Keep both heels flat on the ground and press your hips towards the wall. Hold this position for 30 seconds. Repeat with your right leg extended. Remember not to arch your back during the exercise.

BENDS

Stand with your feet together. Bend forward, trying to bring your chest as close to your knees as possible. Hold for 15 seconds. Remember not to bend your knees.

2. WORKOUT

Each workout should include 6 to 10 different exercises.

In order to balance and diversify your workout, change exercises from session to session. Schedule workouts for the time of day when your energy level is highest.

The training plan should include exercises for each major muscle group, emphasizing the areas you want to develop the most.

Performing exercises correctly is crucial. This requires performing the correct movements and moving only the correct parts of the body. Uncontrolled movements cause fatigue and can contribute to injury. Repetitions in each set should be performed smoothly and without pauses.

Proper breathing is important. Exhalation should occur during the exertion phase of each repetition and inhalation during the return. Never hold your breath.

Rest for a short period of time.

3. COOL-DOWN PHASE

This phase allows you to calm circulation and relax muscles. This is a repetition of the warm-up exercises. End each workout with 5-10 minutes of such exercises. Remember not to strain your muscles.

MOTIVATION

Achieving the best results is easier if the workout is a regular and enjoyable part of everyday life.

Record your daily results to monitor your progress

WARRANTY

The Seller on behalf of the Guarantor grants a warranty on the territory of Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale. The warranty for the sold goods does not exclude, limit or suspend the rights of the Buyer resulting from the Act on Consumer Rights.

The warranty card is on the last page.

WARRANTY CONDITIONS

1. Only hidden defects caused by the manufacturer are subject to complaint and warranty.
2. The warranty will be honored by the store or service center upon presentation by the customer:
 - a. a valid, legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - b. a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale,
 - c. the product being claimed or the defective part.

In the case of distance purchase, the warranty card is valid only on the basis of the purchase document (receipt / invoice).
3. The complaint will be processed within 14 days from the moment the Customer reports the defect.
4. Manufacturing defects and damages revealed during the warranty period will be repaired free of charge within a period not exceeding 21 days from the date of delivery of the goods to the store or service center.
5. If it is necessary to import parts, the warranty repair period may be extended by the time necessary to import them, but not longer than 40 days.
6. The warranty does not cover:
 - a. mechanical damage and defects caused by them,
 - b. damage and defects resulting from improper use and storage, improper assembly and maintenance,
 - c. damage and wear of consumable parts such as: cables, belts, rubber elements, foam grips, upholstery.
 - d. activities related to assembly, maintenance, which, according to the operating instructions, the user is obliged to perform on his own.
7. The warranty does not apply in the following cases:
 - a. expiration of the warranty period,
 - b. repairs and modifications made by the customer on their own using non-original parts,
 - c. if the defect is due to incorrect installation or failure to follow the rules of proper operation described in the operating instructions,
 - d. use other than domestic use,
 - e. damage caused during transport.
8. Duplicates of the warranty card will not be issued.
9. Under the warranty, the customer has the right to demand the following types of free compensation:
 - a. product repair,
 - b. product replacement,
 - c. price reduction,
 - d. termination of the contract and full refund of costs incurred.
10. To file a complaint, you must:
 - a. Present the product or its part to which the warranty applies.
 - b. Proof of purchase specifying the name and address of the seller, date and place of purchase, type of product or a valid warranty card with the store's stamp.
 - c. If a dirty product is delivered, the service center may refuse to accept it or, at the customer's expense, with his written consent, clean it.
11. In the event of a positive consideration of the complaint, the equipment will be repaired or replaced with a new one, or the customer will be refunded. The costs of transporting the goods to the customer are covered by the manufacturer's service.
12. In the event of rejection of the warranty claim, the customer will receive a detailed justification of the decision and within 14 days from the moment the decision is communicated, the equipment will be sent back to the customer at their expense.

BG Ръководство за употреба

Потребителю,
Запознайте се със следната инструкция преди да започнете монтажа и първата употреба на уреда. Тази инструкция съдържа важна информация относно безопасността на употреба и поддръжката на оборудването. Запазете я, за да можете да използвате информацията относно поддръжката или поръчката на резервни части.

ТЕХНИЧЕСКИ ДАННИ

Тегло	21 кг
Температура на употреба	0°C до +40°C
Температура на съхранение	-10°C до +60°C
Максимално тегло на потребителя	100 кг
Максимално натоварване (общо)	100 кг
Клас на приложение	Клас H
Стандарт на продукта (основен)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Предназначение	Лост за набиране за домашна употреба

БЕЗОПАСНОСТ

ВНИМАНИЕ! Устройството може да се използва само по предназначение, т.е. за тренировки от възрастни. Всяка друга употреба на устройството може да бъде опасна. Производителят не носи отговорност за щети, причинени от неправилна употреба на устройството.

- Устройството е проектирано и конструирано въз основа на най-новите познания в областта на безопасността. Опасните елементи, които потенциално могат да представляват риск от нараняване, са елиминирани или относително защитени.
- Не се допускат ремонти и промени на своя отговорност.
- Веднъж на един или два месеца проверявайте дали винтовете, болтовете и гайките са затегнати правилно.
- С цел трайно осигуряване на безопасност редовно (т.е. веднъж годишно) проверявайте и поддържайте оборудването в специализиран търговски обект.
- Всички промени в устройството, които не са описани в тази инструкция могат да причинят повреди или да застрашат пряко здравето и живота на трениращия. Промени по уреда могат да се извършват само от сервизни служители на производителя или лица, обучени от тях в тази насока.
- Всички уреди подлежат на постоянни иновационни дейности с цел осигуряване на високо качество. Поради тази причина производителят си запазва правото да прави технически промени.
- Всички въпроси или съмнения, свързани с оборудването, трябва да се отправят към специализиран търговски обект.

ВНИМАНИЕ! Лицата, намиращи се в близост по време на използването на уреда, трябва да бъдат предупредени за възможни опасности. Бъдете особено внимателни в присъствието на деца.

ВНИМАНИЕ! Преди да започнете упражненията, консултирайте се с лекар за да се уверите, че нямате здравословни противопоказания за тренировки на уреда. Въз основа на мнението на специалист можете да разработите своя тренировъчен план. Неправилно подбрана програма или прекомерните упражнения могат да бъдат опасни за вашето здраве и живот.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако се чувствате слаби, веднага спрете да тренирате.

ВНИМАНИЕ! Безусловно спазвайте указанията за провеждане на тренировката, съдържащи се в тази инструкция.

- Когато избирате място за тренировка, осигурете си безопасни разстояния от възможни препятствия. Не

поставяйте оборудването в близост до комуникационни маршрути (пътища, порти, проходи и др.).

- Забранено е използването на оборудването в непосредствена близост до стената. Зоната на безопасност е 2000 mm и най-малко толкова широка, колкото уреда.

ВНИМАНИЕ! По време на монтажа на уреда бъдете внимателни и не позволявайте на деца да бъдат наблизко. По време на монтажа се използват малки части (гайки, винтове и т.н.), които могат да бъдат погълнати от тях.

ОСТАТЪЧЕН РИСК

- В ситуация, в която защитата срещу падане не е приложена или е приложена, но неправилно, съществува остатъчен риск, т.е. падане на човек, причиняващо ожулвания по кожата, синини, счупвания или в най-лошия случай смърт.
- Съществува остатъчен риск от непреднамерено претоварване на трениращия, причинено от неправилна работа.
- Не може да се изключи остатъчен риск от задушаване.
- Рискът може да бъде намален, като се спазват указанията за безопасност, съдържащи се в ръководството за употреба.
- Не може да се изключи, че непреднамерена или неразрешена употреба ще доведе до други, непредвидени рискове, а предвидените рискове са оценени неправилно.

В анализа на риска оценката е направена въз основа на "текущото състояние на уреда". Извършената оценка и контрол на продукта показват, че вероятността от възникване на недопустим риск е много ниска. Уредът (неговата конструкция, начин на работа и приложение) не причинява - при нормални условия - неоправдан риск за трениращия или трети лица.

МАНИПУЛАЦИОННИ ЗНАЦИ ВЪРХУ ТРАНСПОРТНИ ОПАКОВКИ



- 1 – С тази страна нагоре. Да не се обръща.
- 2 – Да се пази от падане.
- 3 – Да се пази от влага.
- 4 – Продуктът трябва да се съхранява в максимум броя слоеве, посочен на сборната опаковка. Стойността, посочена в тази инструкция, е примерна.
- 5 - Необходимо е да върнете използваното оборудване в пункт за рециклиране.
- 6 – Тежък продукт.

Опаковката е маркирана със символи, информиращи за начина на правилно изхвърляне:



ОКОЛНА СРЕДА

Уредът се доставя в опаковка, за да се предпази от евентуални повреди по време на транспортиране. Опаковките са необработени суровини и могат да бъдат рециклирани. Изхвърляйте тези материали в подходящите цветни контейнери, предназначени за разделно събиране.

ОБСЛУЖВАНЕ

Преди да започнете тренировка, уверете се, че уредът е монтиран правилно.

- Преди да започнете първата тренировка, се запознайте с всички функции и възможности за регулиране на устройството.
- Устройството има елементи, които могат да бъдат изложени на корозия. Поради тази причина не се препоръчва да остава във влажно помещение. Също така трябва да се внимава оборудването да не е изложено на контакт с вода, напитки, пот и др.

- Устройството е предназначено само за тренировки само от възрастни и абсолютно не е играчка за деца. Ако на своя отговорност позволите на деца да го използват, абсолютно ги инструктирайте за правилната употреба и постоянно ги наблюдавайте.
- Оборудването не е подходящо за терапевтични цели.
- Преди всяка тренировка проверявайте правилното функциониране на защитите и винтовете и щепселните връзки.

ПОДДРЪЖКА НА ОБОРУДВАНЕТО

Редовно извършвайте поддръжка на устройството. Извършвайте следните дейности не по-рядко от всеки 20 часа работа.

- Проверявайте състоянието на елементи като винтове и гайки. Уверете се, че са добре затегнати.
- След всяка тренировка избършете потта от устройството.
- За почистване на устройството използвайте само вода със сапун. Не използвайте почистващи препарати.
- Съхранявайте устройството на сухо и топло място.
- Не излагайте устройството на пряка слънчева светлина.

ОКОЛНА СРЕДА

Устройството се доставя в опаковка, за да се предпази от евентуални повреди по време на транспортирането. Опаковките са необработени суровини и могат да бъдат рециклирани. Извърляйте тези материали в подходящите цветни контейнери, предназначени за разделно събиране. Защитете околната среда и не извърляйте използваните батерии в битовия кош за боклук. Върнете ги на мястото на закупуване или ги предайте в определен пункт за съхранение на вторични суровини.

Молим за вашата активна помощ в икономичното управление на природните ресурси и опазването на околната среда чрез предаване на използваното устройство в пункт за съхранение на вторични суровини

МОНТАЖ

Монтажът на устройството трябва да бъде извършен внимателно от възрастен. Ако имате съмнения, помолете за помощ някой с повече опит в тази област.

- Преди да започнете монтажа, се уверете, че комплектът с устройството съдържа всички елементи от списъка с части и дали някои елементи не са били повредени по време на транспортирането. В случай на липсващи елементи или резерви се свържете с продавача.
- Запознайте се с чертежите и обясненията и извършете монтажа в съответствие с последователността, съдържаща се в инструкциите за монтаж.
- Бъдете внимателни по време на монтажа. По време на използването на инструменти и елементи съществува риск от нараняване.
- Не забравяйте да поддържате безопасна среда. Не разпръсквайте хаотично инструменти и монтажни елементи. Не забравяйте, че фолиата и торбите от пластмаса представляват риск от задушаване за деца.
- Монтажните елементи, необходими за изпълнение на дадена стъпка на инструкциите за монтаж са представени на чертежите и обясненията. Използвайте елементите, посочени в инструкциите за монтаж.
- В първите фази на монтажа не затягайте частите докрай. Направете го, след като поставите всички и се уверите, че са правилно поставени.
- Производителят си запазва правото да извърши предварителен монтаж на някои елементи.

СХЕМА НА МОНТАЖ (→ Вижте страница 2)

ВНИМАНИЕ! Забранява се използването на части, произхождащи от други източници, освен от производителя.

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

No.		
1	Лява основна тръба	1
2	Дясна основна тръба	1
3	Напречна свързваща тръба	1
4	Вертикална тръба	2
5	Повдигаща тръба	2
6	Средна напречна свързваща тръба	1
7	Напречна тръба на облегалката	1
8	Тръба на подлакътника	2
9	Напречна тръба на високата дръжка	1
10	Възглавница за облегалка	1

11	Възглавница за подлакътник	2
12	Дъгообразна монтажна плоча	4
13	Плоска монтажна плоча	2
14	Винт с цилиндрична глава за ключ шестограм	4
15	Винт с цилиндрична глава за ключ шестограм	10
16	Винт с цилиндрична глава за ключ шестограм	4
17	Винт с цилиндрична глава за ключ шестограм	4
18	Винт с цилиндрична глава за ключ шестограм	4
19	Винт с цилиндрична глава за ключ шестограм	4
20	Винт с цилиндрична глава за ключ шестограм	12
21	Винт с гъбовидна глава и квадратно гърло	4
22	Плоска шайба	18
23	Дъгообразна шайба	2
24	Самозаконтряща се гайка	24
25	Назъбено копче	4
26	Назъбено копче	4
27	Двустранен гаечен ключ 13–17	1
28	Ключ шестограм 5 mm	1

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ (→ Вижте страница 2)

ВНИМАНИЕ! По време на монтажа спазвайте следните стъпки и използвайте инструментите, включени в продукта.

Подответе достатъчно свободно място за монтаж на уреда.

Поради голямото тегло на някои елементи се препоръчва монтаж от двама души.

ТРЕНИРОВКИ И ФАЗИ НА УПРАЖНЕНИЯ

Използването на уреда ще ви донесе много ползи. Преди всичко ще подобри вашата кондиция, ще укрепи мускулите, а в комбинация с подходяща диета ще позволи да изгорите излишните мазнини.

ОСНОВНИ ВИДОВЕ ТРЕНИРОВКИ

ИЗГРАЖДАНЕ НА МУСКУЛИ

Тренировка, насочена към увеличаване на размера и силата на мускулите. С постепенно увеличаване на интензивността упражненията мускулите се адаптират към усилието и увеличават си

Увеличаването на интензивността на упражненията може да се постигне по два начина:

- чрез промяна на използваното съпротивление на по-голямо,
- променяйки броя на извършените повторения или серии упражнения.

Правилната величина на съпротивление за всяко упражнение зависи индивидуално от потребителя. Трябва да оцените своите ограничения

и да изберете съпротивление, което е подходящо за Вас.

Започнете с 3 серии по 8 повторения за всяко упражнение.

Почивайте 3 минути след всяка серия.

Когато сте в състояние да изпълните 3 серии по 12 повторения без затруднения, увеличете съпротивлението.

ТОНИЗИРАНЕ

Тонизиране са упражнения, концентрирани върху стягане и едновременно отслабване на тялото и подчертаване на мускулната маса.

Мускулите могат да се тонизират, използвайки балансирана тренировка.

Изберете умерено съпротивление и увеличавайте броя на повторенията във всяка серия. Изпълнете колкото се може повече серии по 15 до 20 повторения, толкова, колкото е възможно без дискомфорт.

Почивайте по 1 минута след всяка серия.

Работете върху мускулите, изпълнявайки повече серии упражнения, а не чрез използване на голямо съпротивление.

ЗАГУБА НА ТЕГЛО

За да отслабнете, използвайте малко съпротивление и постепенно увеличавайте броя на повторенията във всяка серия.

Провеждайте тренировка от 20 до 30 минути, с почивки не по-дълги от 30 секунди между сериите.

КРОС ТРЕНИНГ

Крос тренингът е ефективен начин за постигане на пълна и добре балансирана програма за упражнения. Комбинацията от силова тренировка и аеробни упражнения оформя и укрепва тялото.

Пример за балансирана тренировъчна програма:

- Провеждане на силова тренировка през ден.

- В останалите дни извършване на 20-30 минути аеробни упражнения, напр. бягане на пътека, каране на колело стационарен или елиптичен.
- Отделяне на поне един ден за почивка от тренировките, за да може тялото да има време да се възстанови.

ПЕРСОНАЛИЗИРАНЕ НА ТРЕНИРОВКАТА

Определянето на точното времетраене на всяка тренировка и броя на повторенията и сериите упражнения е индивидуално. Трябва да се развивате със собствено темпо и да сте чувствителни към сигналите на тялото си. В случай на болка или замаяност по време на упражнения, трябва незабавно да спрете и да се консултирате с лекар преди да възобновите тренировките. Трябва да се помни, че почивката и правилната диета са важни фактори във всяка програма за упражнения.

1. ЗАГРЯВКА

Започнете всяка тренировка с 5 до 10 минути разтягане и леки упражнения, за да се загреете. Загрявката подготвя тялото Ви за по-интензивни упражнения чрез увеличаване на циркулацията, повишаване на телесната температура и доставяне на повече кислород до мускулите. Също така намалява риска от крампи и контузии. Ако чувствате болка, спрете да тренирате или намалете обхвата на движение.

РАЗТЯГАНЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ МУСКУЛИ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност със свити крака и коленета насочени навън. Съберете стъпалата и ги приближете колкото е възможно повече. Внимателно натиснете коленете, насочвайки ги към пода и задръжте в тази позиция за 15 секунди.

РАЗТЯГАНЕ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност. Изправете десния крак, а стъпалото на левия крак приложете към дясното бедро. Протегнете дясната ръка към пръстите на десния крак колкото е възможно повече. Задръжте за 15 секунди. Повторете действието с левия крак.

ЗАВЪРТЕНИЯ НА ГЛАВАТА

Дръжте главата си изправена, гледайки напред. Без да движите раменете си, завъртете я надясно и я изправете, а след това завъртете наляво и я изправете.

ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТА

Повдигнете възможно най-високо лявата си ръка и задръжте за няколко секунди. Повторете действието с дясната ръка.

РАЗТЯГАНЕ НА АХИЛЕСОВОТО СУХОЖИЛИЕ

Застанете с лице към стената, изнесете левия крак напред и леко го свийте в коляното. Дръжте десния крак отзад - изправен, с пета, поставена плоско на пода. Дръжте и двете пети плоски на пода и притискайте бедрата към стената. Задръжте тази позиция за 30 секунди. Повторете действието с изнесеня десен крак. Не забравяйте да не извивате гърба в дъга по време на упражнението.

НАВЕЖДАНЯ

Застанете с крака, събрани заедно. Наведете се напред, опитвайки се да приближите гърдите си към коленете колкото е възможно повече. Задръжте за 15 секунди. Не забравяйте да не огъвате коленете си.

2. ТРЕНИРОВКА

Всяка тренировка трябва да включва от 6 до 10 различни упражнения. С цел балансиране и разнообразие на тренировката, променяйте упражненията от сесия на сесия. Планирайте тренировките за времето на деня, когато нивото на енергията ви е най-високо. Планът за тренировка трябва да включва упражнения за всяка основна мускулна група, като се набляга на областите, които искате да развиете най-много. Изпълнението на упражненията по правилния начин е от ключово значение. Това изисква изпълнение на подходящи движения и движене само на правилните части на тялото. Неконтролираните движения причиняват умора и могат да допринесат за нараняване. Повторенията във всяка серия трябва да се изпълняват плавно и без паузи.

Важно е правилното дишане. Издишването трябва да се извършва по време на фазата на усилие на всяко повторение, а вдишването по време на връщането. Никога не задръжвайте дъха си. След всяка серия почивайте за кратък период от време.

3. ФАЗА НА ОТПУСКАНЕ

Тази фаза позволява да се успокои кръвообращението и да се отпуснат мускулите. Това е повторение на упражненията за загрявка. Завършвайте всяка тренировка с 5-10 минути такива упражнения. Не забравяйте да не претоварвате мускулите си.

МОТИВАЦИЯ

Постигането на най-добри резултати е по-лесно, ако тренировката е редовна и приятна част от ежедневието. Записвайте ежедневните си резултати, за да следите напредъка си

ГАРАНЦИЯ

Търговецът от името на Гаранта предоставя гаранция на територията на Република България за период от 24 месеца от датата на продажба. Гаранцията за продадената стока не изключва, не ограничава или спира правата на Купувача, произтичащи от Закона за защита на потребителите.

Гаранционната карта се намира на последната страница.

УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА

1. Рекламациите и гаранцията се отнасят само за скрити дефекти, възникнали по вина на производителя.
2. Гаранцията ще бъде уважена от магазина или сервиза след представяне от клиента на:
 - a. важна, четливо и правилно попълнена гаранционна карта с печат от търговеца и подпис на продавача,
 - b. важна разписка за покупка на оборудването с дата на продажба,
 - c. рекламираната стока или дефектната част.
 В случай на покупка от разстояние, гаранционната карта е валидна само въз основа на документ за покупка (касова бележка / фактура).
3. Рекламацията ще бъде разглеждана в срок до 14 дни от момента на докладване на дефекта от Клиента.
4. Фабричните дефекти и повреди, разкрити по време на гаранционния период, ще бъдат отстранени безплатно в срок не по-дълъг от 21 дни от датата на доставка на стоките в магазина или сервиза.
5. В случай на необходимост от внос на части, периодът за изпълнение на гаранционния ремонт може да бъде удължен с времето, необходимо за вноса им, но не повече от 40 дни.
6. Гаранцията не покрива:
 - a. механични повреди и дефекти, причинени от тях,
 - b. повреди и дефекти, причинени от неправилна употреба и съхранение, неправилен монтаж и поддръжка,
 - c. повреди и износване на консумативи като: въжета, ремъци, гумени елементи, дръжки от гъба, тапицерия.
 - d. дейности, свързани с монтажа, поддръжката, които съгласно инструкциите за експлоатация потребителят е длъжен да извърши сам.
7. Гаранцията не се прилага в следните случаи:
 - a. изтичане на срока на валидност,
 - b. извършване на самостоятелни ремонти и модификации от клиента с използване на неоригинални части,
 - c. когато дефектът е резултат от неправилна инсталация или в резултат на неспазване на правилата за правилна експлоатация, описани в ръководството за експлоатация,
 - d. използване, различно от домашна употреба,
 - e. повреди, възникнали при транспортиране.
8. Не се издават дубликати на гаранционната карта.
9. В рамките на гаранцията клиентът има право да изисква следните видове безплатни компенсации:
 - a. ремонт на продукта,
 - b. замяна на продукта,
 - c. намаляване на цената,
 - d. прекратяване на договора и пълно възстановяване на направените разходи.
10. За да подадете рекламация, трябва:
 - a. Представете продукта или частта от него, за която се отнася гаранцията.

- b. Доказателство за покупка, указващо името и адреса на продавача, датата и мястото на покупката, вида на продукта или валидна гаранционна карта с печат на магазина.
 - c. В случай на доставка на мръсен продукт, сервизът може да откаже приемането му или да извърши почистване за сметка на клиента с неговото писмено съгласие.
11. В случай на положително разглеждане на рекламацията, оборудването ще бъде ремонтирано или заменено с ново или парите ще бъдат върнати на клиента. Разходите за транспортиране на стоките до клиента се покриват от сервиза на производителя.
12. В случай на отхвърляне на гаранционната рекламация, клиентът ще получи подробно обяснение за взетото решение и в срок до 14 дни от момента на предаване на решението, оборудването ще бъде изпратено обратно на клиента за негова сметка.

CS Návod k použití

Uživatelé,
Seznamte se s následujícími pokyny před zahájením montáže a prvním použitím zařízení. Tento návod obsahuje důležité informace týkající se bezpečnosti používání a údržby zařízení. Uložte jej pro budoucí použití pro informace o údržbě nebo objednávání náhradních dílů.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost	21 kg
Provozní teplota	0°C až +40°C
Skladovací teplota	-10°C až +60°C
Maximální hmotnost uživatele	100 kg
Maximální zatížení (celkové)	100 kg
Třída použití	Třída H
Norma výrobku (hlavní)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Určení	Hrazda na shyby pro domácí použití

BEZPEČNOST

POZOR! Zařízení smí být používáno pouze v souladu s jeho určením, tj. k tréninku dospělými osobami. Jakékoli jiné použití zařízení může být nebezpečné. Výrobce nenes odpovědnost za škody způsobené nesprávným používáním zařízení.

- Zařízení bylo navrženo a zkonstruováno na základě nejnovějších poznatků v oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, které by mohly potenciálně představovat riziko poranění, byly eliminovány nebo relativně zajištěny.
- Opravy a úpravy svépomocí jsou nepřipustné.
- Jednu za jeden nebo dva měsíce zkontrolujte správné utažení šroubů, vrutů a matic.
- Pro trvalé zajištění bezpečnosti pravidelně (tj. jednou ročně) kontrolujte a udržujte zařízení v specializované prodejně.
- Všechny změny na zařízení, které nejsou popsány v tomto návodu mohou být příčinou poškození nebo přímo ohrožovat zdraví a život cvičící osoby. Změny na zařízení mohou provádět výhradně pracovníci servisu výrobce nebo osoby jím vyškolené v tomto rozsahu.
- Všechna zařízení podléhají neustálým inovacím, aby byla zajištěna vysoká kvalita. Z tohoto důvodu si výrobce vyhrazuje právo provádět technické změny.
- Veškeré dotazy nebo pochybnosti týkající se zařízení směřujte na specializované obchodní místo.

POZOR! Osoby, které se nacházejí v blízkosti během používání zařízení, je třeba upozornit na případná nebezpečí. Zachovejte zvláštní opatrnost v přítomnosti dětí.

POZOR! Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem abyste se ujistili, že nemáte žádné zdravotní kontraindikace pro provádění tréninků na zařízení. Na základě odborného posudku můžete vypracovat svůj tréninkový plán. Nesprávně zvolený program nebo nadměrné cvičení mohou být nebezpečné pro Vaše zdraví a život.

VÝSTRAHA! Přetížení během cvičení může vést k vážným zraněním nebo smrti. Pokud se cítíte slabě, okamžitě přestaňte cvičit.

POZOR! Bezpodmínečně dodržujte pokyny týkající se provádění tréninku obsažené v tomto návodu.

- Při výběru místa pro trénink zohledněte zajištění bezpečné vzdálenosti od možných překážek. Neumisťujte zařízení v blízkosti komunikačních tras (silnic, bran, průchodů atd.).
- Je zakázáno používat zařízení v těsné blízkosti od zdi. Bezpečnostní zóna je 2000 mm a alespoň takové šířky jako zařízení.

POZOR! Během montáže zařízení buďte opatrní a nenechte děti v blízkosti. Během montáže se používají drobné díly (matice, šrouby atd.), které mohou spolknout.

ZBYTKOVÉ RIZIKO

- V situaci, kdy není použita ochrana proti pádu nebo je použita, ale nesprávně, existuje zbytkové riziko, tj. pád osoby způsobující

odřeny kůže, modřiny, zlomeniny nebo v nejhorším případě smrt.

- Existuje zbytkové riziko neúmyslného přetížení cvičící osoby způsobeného nesprávnou obsluhou.
- Nelze vyloučit zbytkové riziko udušení.
- Riziko lze omezit dodržováním informací o bezpečnosti obsažených v návodu k obsluze.
- Nelze vyloučit, že neúmyslné nebo nedovolené použití způsobí jiná, nezohledněná rizika, a zohledněná rizika byla odhadnuta nesprávně.

V analýze rizik bylo hodnocení provedeno na základě „současného stavu zařízení“. Z provedeného hodnocení a kontroly produktu vyplývá, že pravděpodobnost výskytu nepřipustného rizika je velmi nízká. Zařízení (jeho konstrukce, způsob fungování a použití) nezpůsobuje - za normálních podmínek - neodůvodněné riziko pro cvičící osobu ani třetí osobu.

MANIPULAČNÍ ZNAČKY NA PŘEPRAVNÍCH OBALECH



- 1 – Touto stranou nahoru. Nepřevracet.
- 2 – Chránit před pádem.
- 3 – Chránit před vlhkostí.
- 4 – Produkt skladujte maximálně v počtu vrstev uvedeném na souhrnném balení. Hodnota uvedená v tomto návodu je pouze příkladem.
- 5 – Je nutné odevzdat opotřebované zařízení do recyklačního střediska.
- 6 – Těžký produkt.

Obal je označen symboly informujícími o způsobu správné likvidace:



ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Zařízení je dodáváno v obalu pro ochranu před případným poškozením během přepravy. Obaly jsou nezpracované suroviny a mohou být recyklovány. Vyhazujte tyto materiály do příslušných barevných kontejnerů určených pro tříděný sběr.

OBSLUHA

Před zahájením tréninku se ujistěte, že je zařízení správně namontováno.

- Než začnete s prvním tréninkem, seznamte se se všemi funkcemi a možnostmi nastavení zařízení.
- Zařízení má prvky, které mohou být vystaveny korozi. Z tohoto důvodu se nedoporučuje, aby zůstávalo ve vlhkém prostředí. Měli byste se také ujistit, aby zařízení nebylo vystaveno kontaktu s vodou, nápoji, potem atd.
- Zařízení je určeno pouze pro trénink dospělých a absolutně není hračka pro děti. Pokud na vlastní odpovědnost dovolíte dětem, aby jej používaly, bezpodmínečně je poučte o správném používání a neustále je dohlížejte.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Před zahájením každého tréninku zkontrolujte správnost zabezpečení a šroubových a zásuvných spojů.

ÚDRŽBA ZAŘÍZENÍ

Pravidelně provádějte údržbu zařízení. Následující činnosti provádějte nejméně každých 20 hodin jeho provozu.

- Kontrolujte stav prvků, jako jsou šrouby a matice. Ujistěte se, že jsou dobře utaženy.
- Po každém tréninku otřete pot ze zařízení.
- K čištění zařízení používejte pouze vodu s mýdlem. Nepoužívejte čisticí prostředky.
- Skladujte zařízení na suchém a teplém místě.
- Nevystavujte zařízení slunečnímu záření.

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Zařízení je dodáváno v obalu pro ochranu před případným poškozením během přepravy. Obaly jsou nezpracované suroviny a mohou být recyklovány. Vyhazujte tyto materiály do příslušných barevných kontejnerů určených pro selektivní sběr.

Chraňte životní prostředí a nevyhazujte použité baterie do domovního odpadkového koše. Odevzdávejte je v místě nákupu nebo je předejte do vyhrazeného sběrného místa druhotných surovin.

Žádáme Vás o aktivní pomoc při úsporném hospodaření s přírodními zdroji a ochraně životního prostředí tím, že odevzdáte použité zařízení do sběrného místa druhotných surovin

MONTÁŽ

Montáž zařízení musí být provedena pečlivě dospělou osobou. V případě pochybností požádejte o pomoc někoho se zkušenostmi v této oblasti.

- Před zahájením montáže se ujistěte, zda sada se zařízením obsahuje všechny prvky z seznamu dílů a zda nedošlo k poškození některých prvků během přepravy. V případě chybějících prvků nebo námitek kontaktujte prodejce.
- Seznamte se s výkresy a vysvětlivkami a proveďte montáž v souladu s pořadím uvedeným v montážním návodu.
- Během montáže buďte opatrní. Při používání nástrojů a prvků hrozí riziko poranění.
- Nezapomeňte zajistit bezpečné prostředí. Nerozkládejte chaoticky nástroje a montážní prvky. Pamatujte, že fólie a plastové sáčky představují riziko udušení pro děti.
- Montážní prvky potřebné k provedení daného kroku montážního návodu jsou zobrazeny na výkresech a ve vysvětlivkách. Používejte prvky uvedené v montážním návodu.
- V prvních fázích montáže nedotahujte díly na doraz. Udělejte to po umístění všech dílů a ujistěte se, že jsou správně usazeny.
- Výrobce si vyhrazuje právo na předběžnou montáž některých prvků.

MONTÁŽNÍ SCHÉMA (→ Viz strana 2)

POZOR! Je zakázáno používat díly pocházející z jiných zdrojů než od výrobce.

SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Množství
1	Levá trubka základny	1
2	Pravá trubka základny	1
3	Příčná spojovací trubka	1
4	Svislá trubka	2
5	Zvedací trubka	2
6	Střední příčná spojovací trubka	1
7	Příčná trubka opěradla	1
8	Trubka područky	2
9	Příčná trubka vysokého držadla	1
10	Polštář opěradla	1
11	Polštář područky	2
12	Oblouková montážní deska	4
13	Plochá montážní deska	2
14	Šroub s válcovou hlavou na klíč imbusový	4
15	Šroub s válcovou hlavou na klíč imbusový	10
16	Šroub s válcovou hlavou na klíč imbusový	4
17	Šroub s válcovou hlavou na klíč imbusový	4
18	Šroub s válcovou hlavou na klíč imbusový	4
19	Šroub s válcovou hlavou na klíč imbusový	4
20	Šroub s válcovou hlavou na klíč imbusový	12
21	Šroub s hříbovou hlavou a čtyřhranným krkem	4
22	Plochá podložka	18
23	Pružná podložka	2
24	Samojistná matice	24
25	Rýhovaný knoflík	4
26	Rýhovaný knoflík	4
27	Otevřený oboustranný klíč 13-17	1
28	Klíč imbusový 5 mm	1

NÁVOD K MONTÁŽI (→ Viz strana 2)

POZOR! Během montáže dodržujte následující kroky a používejte nástroje, které jsou součástí produktu.

Připravte si dostatek volného místa pro montáž zařízení.

Vzhledem k velké hmotnosti některých prvků se doporučuje montáž ve dvou osobách.

TRÉNINK A FÁZE CVIČENÍ

Používání zařízení vám přinese mnoho výhod. Především zlepší vaši kondici, posílí svaly, a v kombinaci se správnou stravou vám umožní spalovat zbytečný tuk.

ZÁKLADNÍ TYPY TRÉNINKŮ

BUDOVÁNÍ SVALŮ

Trénink zaměřený na zvětšení velikosti a síly svalů. Postupným zvyšováním intenzity cvičení se svaly přizpůsobují námaze a zvyšují svou sílu

Zvyšování intenzity cvičení lze dosáhnout dvěma způsoby:

- změnou použitého odporu na větší,
- změnou počtu prováděných opakování nebo sérií cvičení.

Správná velikost odporu pro každé cvičení závisí individuálně na uživateli. Musíte posoudit svá omezení

a vybrat odpor, který je pro vás vhodný.

Začněte se 3 sériemi po 8 opakováních pro každé cvičení.

Odpočívajte 3 minuty po každé sérii.

Až budete schopni provést 3 série po 12 opakováních bez potíží, zvýšte odpor.

TONIZACE

Tonizace jsou cvičení zaměřená na zpevnění

a současném zestřihnutí těla a zvýraznění svalové hmoty.

Svaly lze tonizovat, používáním vyváženého tréninku.

Vyberte mírný odpor a zvyšujte počet opakování v každé sérii. Proveďte co nejvíce sérií po 15 až 20 opakováních, kolik je to možné bez nepohodlí.

Odpočívajte 1 minutu po každé sérii.

Pracujte na svalech prováděním více sérií cvičení, a ne používáním velkého odporu.

ZHUBENÍ

Abyste zhubli, používejte malý odpor a postupně zvyšujte počet opakování v každé sérii.

Veďte trénink od 20 do 30 minut, s přestávkami ne delšími než 30 sekund mezi sériemi.

KŘÍŽOVÝ TRÉNINK

Křížový trénink je účinný způsob, jak získat kompletní a dobře vyvážený program cvičení.

Kombinace silového tréninku a aerobních cvičení tvaruje a posiluje tělo.

Příklad vyváženého tréninkového programu:

- Provedení silového tréninku každý druhý den.

- Ve zbývajících dny provádění 20-30 minut aerobních cvičení, např. běh na běžecském pásu, jízda na kole stacionárním nebo eliptickým trenažéru.

- Věnujte alespoň jeden den odpočinku od tréninku, aby měl organismus čas na regeneraci.

PERSONALIZACE TRÉNINKU

Stanovení přesné doby trvání každého tréninku a počtu provedených opakování a sérií cvičení je individuální záležitostí. Měli byste se rozvíjet svým vlastním tempem a být citliví k signálům svého těla. V případě bolesti nebo závratí během cvičení okamžitě přerušte cvičení a kontaktujte lékaře před obnovením tréninku.

Nezapomeňte, že odpočinek a správná strava jsou důležitými faktory v každém cvičebním programu.

1. ROZCVIČKA

Začněte každý trénink 5 až 10 minutami protahování a lehkých cviků pro zahřátí. Zahřátí připraví vaše tělo na intenzivnější cvičení zvýšením krevního oběhu, zvýšením tělesné teploty a dodáním více kyslíku do svalů. Snižuje také riziko vzniku křečí a zranění.

Pokud cítíte bolest, přestaňte cvičit nebo omezte rozsah pohybu.

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH SVALŮ STEHEN

Posadte se na rovnou podložku s pokrčenými nohama a kolena směřujícími ven. Spojte chodidla a přiblížte je k sobě co nejbližší. Jemně zatlačte na kolena směřující k podložce a vydržte v této poloze po dobu 15 sekund.

PROTAHOVÁNÍ STEHEN

Posadte se na rovnou podložku. Natáhněte pravou nohu a chodidlo levé nohy přiložte k pravému stehnu. Natáhněte pravou ruku směrem k prstům pravé nohy tak daleko, jak je to možné. Vydržte po dobu 15 sekund. Opakujte s levou nohou.

OTOČENÍ HLAVY

Držte hlavu rovně a dívejte se před sebe. Aniž byste hýbali rameny, otočte ji doprava a narovnejte, a poté ji otočte doleva a narovnejte.

ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte levou ruku co nejvýše nahoru a vydržte několik sekund. Opakujte s pravou rukou.

PROTAHOVÁNÍ ACHILLOVÝCH ŠLACH

Postavte se čelem ke zdi, levou nohu vysuňte dopředu a lehce pokrčte v koleni. Pravou držte vzadu – nataženou, s patou položenou naplacho na podlaze. Držte obě paty naplacho na podlaze a tlačte boky směrem ke zdi. Udržujte tuto pozici po dobu 30 sekund. Opakujte s vysunutou pravou nohou. Nezapomeňte, abyste při cvičení neprohýbali záda do oblouku.

PŘEDKLONY

Postavte se s nohama spojenýma dohromady. Provedte předklon a snažte se co nejvíce přiblížit hrudník ke kolenům. Vydržte po dobu 15 sekund. Nezapomeňte neohýbat kolena.

2. TRÉNINK

Každý trénink by měl obsahovat 6 až 10 různých cviků.

Za účelem vyvážení a zpestření tréninku měňte cviky z jedné série na druhou. Naplánujte si tréninky na dobu dne, kdy je vaše úroveň energie nejvyšší.

Tréninkový plán by měl obsahovat cvičení pro každou hlavní svalovou skupinu s důrazem na oblasti, které chcete nejvíce rozvíjet. Provádění cviků správným způsobem je klíčové. Vyžaduje to provádění správných pohybů a pohyb pouze správnými částmi těla. Nekontrolované pohyby způsobují únavu a mohou přispět ke vzniku zranění.

Opakování v každé sérii by měla být prováděna plynule a bez pauz.

Je důležité správné dýchání. Výdech by měl nastávat během silové fáze každého opakování a nádech během návratu. Nikdy nezadržujte dech. Po každé sérii odpočívajte krátkou dobu.

3. FÁZE UVOLNĚNÍ

Tato fáze umožňuje zklidnit krevní oběh a uvolnit svaly. Jedná se o opakování zahřívacích cvičení. Každý trénink zakončete 5-10 minutami takových cvičení. Nezapomeňte, abyste nepřetěžovali svaly.

MOTIVACE

Dosažení nejlepších výsledků je snazší, pokud je trénink pravidelnou a příjemnou součástí každodenního života. Zapisujte si denní výsledky, abyste mohli sledovat své pokroky

ZÁRUKA

Prodávající jménem ručitele poskytuje záruku na území České republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje. Záruka na prodané zboží nevylučuje, neomezuje ani nepozastavuje práva kupujícího vyplývající ze zákona o ochraně spotřebitele.

Záruční list se nachází na poslední straně.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Reklamaci a záruce podléhají pouze skryté vady vzniklé vinou výrobce.
2. Záruka bude respektována prodejnou nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - a. platné, čitelné a správně vyplněné záruční karty s razítkem prodejce a podpisem prodejce,
 - b. platného dokladu o koupi zařízení s datem prodeje,
 - c. reklamovaného zboží nebo vadné části.

V případě nákupu na dálku je záruční list platný pouze na základě dokladu o koupi (účtenka / faktura).
3. Reklamační doba bude vyřízena do 14 dnů od nahlášení vady Zákazníkem.
4. Výrobní vady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně opraveny do 21 dnů od data dodání zboží do obchodu nebo servisu.
5. V případě nutnosti dovozu dílů ze zahraničí se může doba záruční opravy prodloužit o dobu nezbytnou k jejich dovozu, ne však o více než 40 dní.
6. Záruka se nevztahuje na:
 - a. mechanické poškození a vady jím způsobené,
 - b. poškození a vady způsobené nesprávným používáním a skladováním, nesprávnou montáží a údržbou,
 - c. poškození a opotřebení spotřebních dílů, jako jsou: lanka, řemeny, gumové prvky, pěnové rukojeti, čalounění.
 - d. činnosti související s montáží, údržbou, které je uživatel povinen provést sám v souladu s návodem k obsluze.
7. Záruka se nevztahuje na následující případy:
 - a. uplynutí doby platnosti,
 - b. provedení oprav a úprav zákazníkem svépomocí s použitím neoriginálních dílů,

- c. pokud vada vznikla v důsledku nesprávné instalace nebo nedodržení zásad správného používání popsanych v návodu k obsluze,
 - d. používání jiným způsobem než pro domácí použití,
 - e. poškození vzniklé při přepravě.
8. Duplikáty záručního listu nebudou vydávány.
9. V rámci záruky má zákazník právo požadovat následující druhy bezplatného odškodnění:
 - a. opravy produktu,
 - b. výměny produktu,
 - c. snížení ceny,
 - d. odstoupení od smlouvy a plné vrácení vynaložených nákladů.
10. Pro uplatnění reklamace je nutné:
 - a. Předložit produkt nebo jeho část, na kterou se záruka vztahuje.
 - b. Doklad o koupi s uvedením názvu a adresy prodejce, data a místa nákupu, typu produktu nebo platný záruční list s razítkem obchodu.
 - c. V případě dodání znečištěného produktu může servis odmítnout jeho přijetí nebo jej na náklady zákazníka s jeho písemným souhlasem vyčistit.
11. V případě kladného vyřízení reklamace bude zařízení opraveno nebo vyměněno za nové nebo budou zákazníkovi vráceny peníze. Náklady na dopravu zboží k zákazníkovi hradí servis výrobce.
12. V případě zamítnutí záruční reklamace obdrží zákazník podrobné odůvodnění přijatého rozhodnutí a do 14 dnů od okamžiku předání rozhodnutí bude zařízení odesláno zpět zákazníkovi na jeho náklady.

DE Bedienungsanleitung

Benutzer,
Lesen Sie die folgende Anleitung vor Beginn der Montage und der ersten Benutzung des Geräts. Diese Anleitung enthält wichtige Informationen zur Sicherheit der Nutzung und Wartung des Geräts. Bewahren Sie sie auf, um Informationen zur Wartung zu erhalten oder Ersatzteile zu bestellen.

TECHNISCHE DATEN

Gewicht	21 kg
Nutzungstemperatur	0°C bis +40°C
Lagertemperatur	-10°C bis +60°C
Maximales Benutzergewicht	100 kg
Maximale Belastung (gesamt)	100 kg
Anwendungsklasse	Klasse H
Produktnorm (hauptsächlich)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Bestimmungsgemäße Verwendung	Klimmzugstange für den Heimgebrauch

SICHERHEIT

ACHTUNG! Das Gerät darf nur gemäß seiner Bestimmung verwendet werden, d.h. für das Training durch Erwachsene. Jede andere Verwendung des Geräts kann gefährlich sein. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch unsachgemäße Verwendung des Geräts verursacht wurden.

- Das Gerät wurde entworfen und konstruiert auf der Grundlage der neuesten Erkenntnisse im Bereich der Sicherheit. Gefährliche Elemente, die potenziell eine Verletzungsgefahr darstellen könnten, wurden beseitigt oder relativ gesichert.
- Reparaturen und Änderungen auf eigene Faust sind nicht zulässig.
- Überprüfen Sie einmal im Monat oder alle zwei Monate, ob die Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angezogen sind.
- Um die Sicherheit dauerhaft zu gewährleisten, überprüfen und warten Sie das Gerät regelmäßig (d.h. einmal jährlich) in einer Fachwerkstatt. Fachwerkstatt.
- Alle Änderungen am Gerät, die nicht beschrieben wurden in dieser Anleitung können Schäden verursachen oder die Gesundheit und das Leben des Trainierenden direkt gefährden. Änderungen am Gerät dürfen nur von Servicemitarbeitern des Herstellers oder von ihm geschulten Personen vorgenommen werden.
- Alle Geräte unterliegen ständigen Innovationsmaßnahmen zur Sicherstellung einer hohen Qualität. Aus diesem Grund behält sich der Hersteller das Recht vor, technische Änderungen vorzunehmen.
- Bei Fragen oder Unklarheiten zum Gerät wenden Sie sich bitte an ein Fachgeschäft.

ACHTUNG! Personen, die sich während der Benutzung des Geräts in der Nähe aufhalten, sind vor möglichen Gefahren zu warnen. Seien Sie besonders vorsichtig in der Gegenwart von Kindern.

ACHTUNG! Konsultieren Sie vor Beginn der Übungen einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Gegenanzeigen für das Training am Gerät vorliegen. Auf der Grundlage der Meinung eines Spezialisten können Sie Ihren Trainingsplan entwickeln. Ein falsch gewähltes Programm oder übermäßige Übungen können für Ihre Gesundheit und Ihr Leben gefährlich sein.

WARNUNG! Überanstrengung während des Trainings kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.

ACHTUNG! Beachten Sie unbedingt die Hinweise zur Durchführung des Trainings in dieser Anleitung.

- Achten Sie bei der Wahl des Trainingsortes auf einen Sicherheitsabstand zu möglichen Hindernissen. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Verkehrswegen (Straßen, Toren, Durchgängen usw.) auf.
- Die Verwendung des Geräts in unmittelbarer Nähe ist untersagt von der Wand. Die Sicherheitszone beträgt 2000 mm und mindestens die Breite des Geräts.

ACHTUNG! Seien Sie bei der Montage des Geräts vorsichtig und lassen Sie keine Kinder in der Nähe. Bei der Montage werden Kleinteile (Muttern, Schrauben usw.) verwendet, die von ihnen verschluckt werden können.

RESTRISIKO

- Wenn ein Fallschutz nicht angebracht wird oder zwar angebracht wird, aber fehlerhaft, besteht ein Restrisiko, d. h. ein Sturz der Person, der zu Hautabschürfungen, Prellungen, Knochenbrüchen führt oder im schlimmsten Fall zum Tod.
- Es besteht ein Restrisiko einer unbeabsichtigten Überlastung des Trainierenden durch unsachgemäße Handhabung.
- Ein Restrisiko des Erstickens kann nicht ausgeschlossen werden.
- Das Risiko kann durch Beachtung der Informationen reduziert werden über die Sicherheit in der Bedienungsanleitung.
- Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass eine unbeabsichtigte oder unzulässige Verwendung andere, nicht berücksichtigte Risiken verursacht, und dass das berücksichtigte Risiko falsch eingeschätzt wurde.

In der Risikoanalyse erfolgte die Bewertung auf der Grundlage des „aktuellen Zustands des Geräts“. Die durchgeführte Bewertung und Kontrolle des Produkts zeigt, dass die Wahrscheinlichkeit eines unzulässigen Risikos sehr gering ist. Das Gerät (seine Bauweise, Funktionsweise und Anwendung) verursacht - unter normalen Bedingungen - kein unvertretbares Risiko für den Trainierenden oder Dritte.

HANDHABUNGSHINWEISE AUF TRANSPORTVERPACKUNGEN



- Diese Seite nach oben. Nicht umkippen.
- Vor Stürzen schützen.
- Vor Feuchtigkeit schützen.
- Das Produkt sollte maximal in der auf der Umverpackung angegebenen Anzahl von Schichten gelagert werden. Der in dieser Anleitung angegebene Wert ist beispielhaft.
- Gebrauchte Geräte müssen an einer Recyclingstelle abgegeben werden.
- Schweres Produkt.

Die Verpackung ist mit Symbolen gekennzeichnet, die über die ordnungsgemäße Entsorgung informieren:



UMWELT

Das Gerät wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Verpackungen sind Rohstoffe und können recycelt werden. Entsorgen Sie diese Materialien in den entsprechenden farbigen Behältern für die getrennte Sammlung.

BEDIENUNG

Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings, dass das Gerät ordnungsgemäß montiert wurde.

- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit Folgendem vertraut mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Geräts.
- Das Gerät verfügt über Elemente, die anfällig sein können für Korrosion. Aus diesem Grund wird nicht empfohlen, dass es bleibt in einem feuchten Raum. Es sollte auch darauf geachtet werden, dass das Gerät nicht mit Wasser, Getränken, Schweiß usw. in Kontakt kommt.
- Das Gerät ist nur für das Training durch Erwachsene bestimmt und absolut kein Spielzeug für Kinder. Wenn Sie Kindern auf eigene Verantwortung die Nutzung gestatten, weisen Sie diese unbedingt in die korrekte Nutzung ein und beaufsichtigen Sie sie ständig.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Überprüfen Sie vor jedem Training die ordnungsgemäße Funktion der Sicherungen sowie der Schraub- und Steckverbindungen.

GERÄTEWARTUNG

Warten Sie das Gerät regelmäßig. Führen Sie die folgenden Schritte mindestens alle 20 Betriebsstunden durch.

- Überprüfen Sie den Zustand von Elementen wie Schrauben und Muttern.
Achten Sie darauf, dass sie fest angezogen sind.
- Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät ab.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts nur Wasser mit Seife. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen und warmen Ort auf.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.

UMWELT

Das Gerät wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Verpackungen sind Rohstoffe und können recycelt werden. Entsorgen Sie diese Materialien in den entsprechenden farbigen Behältern für die getrennte Sammlung. Schützen Sie die Umwelt und werfen Sie gebrauchte Batterien nicht in den Hausmüll. Geben Sie sie dort zurück, wo Sie sie gekauft haben, oder bringen Sie sie zu einer Sammelstelle für Wertstoffe. Bitte helfen Sie aktiv mit, natürliche Ressourcen zu schonen und die natürliche Umwelt zu schützen, indem Sie das Altgerät an eine Wertstoffsammelstelle bringen

MONTAGE

Der Aufbau des Geräts muss sorgfältig von einem Erwachsenen durchgeführt werden. Bitten Sie im Zweifelsfall jemanden mit mehr Erfahrung auf diesem Gebiet um Hilfe.

- Vergewissern Sie sich vor Beginn der Montage, ob das Set mit dem Gerät alle Elemente aus der Teileliste enthält und ob Elemente während des Transports beschädigt wurden. Wenn Elemente fehlen oder Sie Einwände haben, wenden Sie sich an den Verkäufer.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erklärungen vertraut und führen Sie die Montage in der in der angegebenen Reihenfolge durch Montageanleitung.
- Seien Sie bei der Montage vorsichtig. Bei der Verwendung von Werkzeugen und Elementen besteht Verletzungsgefahr.
- Achten Sie auf eine sichere Umgebung.
Verteilen Sie Werkzeuge und Montageelemente nicht chaotisch. Denken Sie daran, dass Folien und Plastiktüten eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen.
- Die für die Ausführung eines bestimmten Schritts erforderlichen Montageelemente der Montageanleitung sind in den Zeichnungen und Erläuterungen dargestellt. Verwenden Sie die in der angegebenen Elemente Montageanleitung.
- Ziehen Sie die Teile in den ersten Phasen der Montage nicht vollständig fest. Tun Sie dies, nachdem Sie alle platziert und sichergestellt haben, dass sie richtig sitzen.
- Der Hersteller behält sich das Recht vor, bestimmte Elemente vorab zu montieren.

MONTAGEPLAN (→ Siehe Seite 2)

ACHTUNG! Es ist verboten, Teile aus anderen Quellen als dem Hersteller zu verwenden.

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Linkes Basisrohr	1
2	Rechtes Basisrohr	1
3	Querverbindungsrohr	1
4	Vertikalrohr	2
5	Hubrohr	2
6	Mittleres Querverbindungsrohr	1
7	Querrohr der Rückenlehne	1
8	Armlehnenrohr	2
9	Querrohr des hohen Griffs	1
10	Rückenlehnepolster	1
11	Armlehnepolster	2
12	Gebogene Montageplatte	4
13	Flache Montageplatte	2
14	Zylinderschraube für Inbusschlüssel	4
15	Zylinderschraube für Inbusschlüssel	10
16	Zylinderschraube für Inbusschlüssel	4
17	Zylinderschraube für Inbusschlüssel	4
18	Zylinderschraube für Inbusschlüssel	4
19	Zylinderschraube für Inbusschlüssel	4
20	Zylinderschraube für Inbusschlüssel	12
21	Flachrundschrabe mit Vierkantansatz	4
22	Unterlegscheibe	18
23	Federring	2

24	Selbstsichernde Mutter	24
25	Rändelknopf	4
26	Rändelknopf	4
27	Doppelgabelschlüssel 13-17	1
28	Inbusschlüssel Inbusschlüssel 5 mm	1

MONTAGEANLEITUNG (→ Siehe Seite 2)

ACHTUNG! Beachten Sie bei der Montage die folgenden Schritte und verwenden Sie die im Lieferumfang des Produkts enthaltenen Werkzeuge.

Stellen Sie ausreichend Freiraum für die Montage des Geräts bereit. Aufgrund des hohen Gewichts einiger Elemente wird die Montage zu zweit empfohlen.

TRAINING UND ÜBUNGSPHASEN

Die Verwendung des Geräts bringt Ihnen viele Vorteile. Vor allem verbessert es Ihre Kondition und stärkt Ihre Muskeln, und in Kombination mit einer geeigneten Ernährung hilft es, unnötiges Fettgewebe zu verbrennen.

GRUNDLEGENDE ARTEN VON TRAININGS

MUSKELAUFBAU

Training zur Steigerung von Muskelgröße und -kraft. Mit zunehmender Steigerung der Intensität passen sich die Muskeln an die Anstrengung an und erhöhen die Kraft

Die Erhöhung der Trainingsintensität kann erreicht werden auf zwei Arten:

- durch Erhöhung des verwendeten Widerstands,
- durch Ändern der Anzahl der durchgeführten Wiederholungen oder Übungssätze.

Die richtige Höhe des Widerstands für jede Übung hängt individuell vom Benutzer ab. Sie müssen Ihre Einschränkungen einschätzen und den für Sie geeigneten Widerstand wählen.

Beginnen Sie mit 3 Sätzen à 8 Wiederholungen für jede Übung.

Ruhen Sie sich nach jedem Satz 3 Minuten aus.

Wenn Sie in der Lage sind, 3 Sätze à 12 Wiederholungen auszuführen ohne Schwierigkeiten, erhöhen Sie den Widerstand.

TONING

Toning sind Übungen, die sich auf die Straffung konzentrieren und gleichzeitige Straffung des Körpers sowie die Betonung der Muskelmasse.

Muskeln können gestärkt werden, indem man ein ausgewogenes Training durchführt.

Wählen Sie einen moderaten Widerstand und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen in jedem Satz. Führen Sie so viele Sätze wie möglich mit 15 bis 20 Wiederholungen durch, so viele, wie ohne Beschwerden möglich sind.

Ruhen Sie sich nach jedem Satz 1 Minute aus.

Arbeiten Sie an den Muskeln, indem Sie mehr Übungssätze durchführen und nicht durch die Anwendung eines hohen Widerstands.

GEWICHTSVERLUST

Um Gewicht zu verlieren, verwenden Sie einen geringen Widerstand und erhöhen Sie schrittweise die Anzahl der Wiederholungen in jedem Satz.

Führen Sie das Training 20 bis 30 Minuten lang durch, mit Pausen von nicht mehr als 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

CROSS-TRAINING

Cross-Training ist eine effektive Möglichkeit, ein vollständiges und gut ausgewogenes Übungsprogramm zu erhalten.

Die Kombination aus Krafttraining und Aerobic formt und stärkt den Körper.

Beispiel für ein ausgewogenes Trainingsprogramm:

- Krafttraining jeden Tag.
- An den übrigen Tagen 20-30 Minuten Aerobic, z.B. Laufen auf dem Laufband, Radfahren stationär oder elliptisch.
- Gönnen Sie sich mindestens einen Ruhetag vom Training, damit sich Ihr Körper erholen kann.

PERSONALISIERUNG DES TRAININGS

Die genaue Bestimmung der Dauer jedes Trainings sowie der Anzahl der Wiederholungen und Übungssätze ist eine individuelle Angelegenheit. Sie sollten sich in Ihrem eigenen Tempo entwickeln und auf die Signale Ihres Körpers achten. Bei Schmerzen oder Schwindelgefühlen während des Trainings sollten Sie sofort aufhören und vor der Wiederaufnahme des Trainings einen Arzt aufsuchen.

Denken Sie daran, dass Ruhe und eine richtige Ernährung wichtige Faktoren in jedem Trainingsprogramm sind.

1. AUFWÄRMEN

Beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen zum Aufwärmen. Das Aufwärmen bereitet Ihren Körper auf intensivere Übungen vor, indem es die Durchblutung erhöht, die Körpertemperatur erhöht und mehr Sauerstoff zu den Muskeln transportiert. Es reduziert auch das Risiko von Krämpfen und Verletzungen.

Wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie auf zu trainieren oder reduzieren Sie den Bewegungsumfang.

DEHNUNG DER INNEREN OberschenkelMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen und Knien auf eine ebene Fläche, nach außen gerichtet. Legen Sie die Fußsohlen aneinander und nähern Sie sich so nah wie möglich. Drücken Sie die Knie vorsichtig nach unten in Richtung Boden und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

DEHNUNG DER OBERSCHENKEL

Setzen Sie sich auf eine ebene Fläche. Strecken Sie das rechte Bein aus und legen Sie die Sohle des linken Fußes an den rechten Oberschenkel. Strecken Sie die rechte Hand so weit wie möglich in Richtung der Zehen des rechten Beins. Halten Sie dies 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem linken Bein.

KOPFDREHUNGEN

Halten Sie Ihren Kopf gerade und schauen Sie nach vorne. Drehen Sie ihn, ohne die Schultern zu bewegen, nach rechts und richten Sie ihn auf, drehen Sie ihn dann nach links und richten Sie ihn auf.

ARMARBEIT

Heben Sie den linken Arm so hoch wie möglich und halten Sie ihn einige Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem rechten Arm.

ACHILLESSEHNENDEHNUNG

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand, schieben Sie das linke Bein nach vorne und beugen Sie es leicht im Knie. Halten Sie das rechte Bein hinten - gestreckt, mit der Ferse flach auf dem Boden. Halten Sie beide Fersen flach auf dem Boden und drücken Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem ausgestreckten rechten Bein. Denken Sie daran, Ihren Rücken während der Übung nicht zu beugen.

BEUGEN

Stellen Sie sich mit zusammengelegten Beinen hin. Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie, die Brust so nah wie möglich an die Knie zu bringen. Halten Sie dies 15 Sekunden lang. Denken Sie daran, die Knie nicht zu beugen.

2. TRAINING

Jedes Training sollte 6 bis 10 verschiedene Übungen enthalten. Um auszugleichen und das Training abwechslungsreicher zu gestalten, wechseln Sie die Übungen von Sitzung zu Sitzung. Planen Sie das Training für die Tageszeit, zu der Ihr Energieniveau am höchsten ist. Der Trainingsplan sollte Übungen für jede Hauptmuskelgruppe enthalten, wobei der Schwerpunkt auf den Bereichen liegt, die Sie am meisten entwickeln möchten. Die korrekte Ausführung der Übungen ist entscheidend. Dies erfordert die Ausführung der richtigen Bewegungen und die Bewegung nur der richtigen Körperteile. Unkontrollierte Bewegungen verursachen Müdigkeit und können zu Verletzungen führen. Die Wiederholungen in jedem Satz sollten fließend und ohne Pausen ausgeführt werden.

Es ist wichtig, richtig zu atmen. Die Ausatmung sollte während der Anstrengungsphase jeder Wiederholung erfolgen, die Einatmung während der Rückkehr. Halten Sie niemals den Atem an. Ruhen Sie sich nach jedem Satz kurz aus Zeitraum.

3. ENTSPANNUNGSPHASE

Diese Phase hilft, die Durchblutung zu beruhigen und die Muskeln zu entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen. Beenden Sie jedes Training mit 5-10 Minuten leichter Übungen. Denken Sie daran, die Muskeln nicht zu überanstrengen.

MOTIVATION

Das Erreichen der besten Ergebnisse ist einfacher, wenn das Training

ein regelmäßiger und angenehmer Teil des täglichen Lebens ist. Notieren Sie die täglichen Ergebnisse, um Ihre Fortschritte zu verfolgen

GARANTIE

Der Verkäufer gewährt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab Verkaufsdatum. Die Garantie für die verkaufte Ware schließt die Rechte des Käufers aus dem Verbraucherrechtsgesetz nicht aus, beschränkt oder setzt sie nicht aus.

Die Garantiekarte befindet sich auf der letzten Seite.

GARANTIEBEDINGUNGEN

- Reklamationen und Garantien unterliegen ausschließlich versteckten Mängeln, die durch Verschulden des Herstellers entstanden sind.
- Die Garantie wird vom Geschäft oder Service nach Vorlage durch den Kunden anerkannt:
 - einer gültigen, leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
 - eines gültigen Kaufbelegs des Geräts mit Verkaufsdatum,
 - der reklamierten Ware oder des defekten Teils.
 Im Falle eines Fernkaufs ist die Garantiekarte nur auf der Grundlage des Kaufbelegs (Kassenbon / Rechnung) gültig.
- Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Meldung des Mangels durch den Kunden bearbeitet.
- Fabrikationsfehler und Schäden, die während der Garantiezeit auftreten, werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Lieferung der Ware an das Geschäft oder den Service kostenlos behoben.
- Falls es notwendig ist, Teile aus dem Import zu beschaffen, kann sich die Bearbeitungszeit der Garantiereparatur um die Zeit verlängern, die für die Beschaffung benötigt wird, jedoch nicht länger als um 40 Tage.
- Von der Garantie ausgeschlossen sind:
 - mechanische Beschädigungen und dadurch verursachte Mängel,
 - Beschädigungen und Mängel, die durch unsachgemäße bestimmungsgemäße Verwendung und Lagerung, unsachgemäße Montage und Wartung entstanden sind,
 - Beschädigungen und Verschleiß von Verschleißteilen wie: Seile, Riemen, Gummiteile, Schwammgriffe, Polsterung.
 - Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage, Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst auszuführen hat.
- Die Garantie gilt nicht in folgenden Fällen:
 - Ablauf der Gültigkeitsdauer,
 - Durchführung von selbstständigen Reparaturen und Modifikationen durch den Kunden unter Verwendung von nicht originalen Teilen,
 - wenn der entstandene Mangel auf eine fehlerhafte Installation oder auf die Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb zurückzuführen ist,
 - Verwendung anders als im häuslichen Gebrauch,
 - Transportschäden.
- Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
- Im Rahmen der Garantie hat der Kunde das Recht, folgende Arten von kostenloser Entschädigung zu verlangen:
 - Reparatur des Produkts,
 - Austausch des Produkts,
 - Preisminderung,
 - Auflösung des Vertrages und vollständige Rückerstattung der entstandenen Kosten.
- Zur Einreichung einer Reklamation ist Folgendes erforderlich:
 - Das Produkt oder das Teil davon vorlegen, auf das sich die Garantie bezieht.
 - Kaufbeleg mit Angabe des Namens und der Adresse des Verkäufers, des Kaufdatums und -ortes, der Art des Produkts oder eine gültige Garantiekarte mit dem Stempel des Geschäfts.
 - Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service dessen Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
- Im Falle einer positiven Bearbeitung der Reklamation wird das Gerät repariert oder gegen ein neues ausgetauscht oder dem

- Kunden wird das Geld zurückerstattet. Die Transportkosten der Ware zum Kunden trägt der Herstellerservice.
12. Im Falle der Ablehnung der Garantiereklamation erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der getroffenen Entscheidung und innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Übermittlung der Entscheidung wird das Gerät auf Kosten des Kunden an diesen zurückgesandt.

DA Brugermanual

Kære bruger,
Læs denne vejledning, før du begynder monteringen og tager apparatet i brug første gang. Denne vejledning indeholder vigtige oplysninger om sikker brug og vedligeholdelse af udstyret. Opbevar den, så du kan finde oplysninger om vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.

TEKNISKE DATA

Vægt	21 kg
Brugstemperatur	0°C til +40°C
Opbevaringstemperatur	-10°C til +60°C
Maksimal brugervægt	100 kg
Maksimal belastning (total)	100 kg
Anvendelsesklasse	Klasse H
Produktstandard (hovedstandard)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Formål	Pull-up bar til hjemmebrug

SIKKERHED

ADVARSEL! Enheden må kun bruges til det tilsigtede formål, dvs. til træning af voksne. Enhver anden brug af enheden kan være farlig. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader, der er forårsaget af forkert brug af enheden.

- Enheden er designet og konstrueret baseret på den nyeste viden inden for sikkerhed. Farlige elementer, der potentielt kan udgøre en risiko for personskade, er blevet elimineret eller relativt sikret.
- Reparationer og ændringer på egen hånd er ikke tilladt.
- Kontroller, at skruer, bolte og møtrikker er strammet korrekt en gang om måneden eller hver anden måned.
- For permanent at sikre sikkerheden skal du regelmæssigt (dvs. en gang om året) kontrollere og vedligeholde udstyret i en specialiseret forretning.
- Alle ændringer på enheden, der ikke er beskrevet i denne vejledning kan forårsage skader eller direkte bringe den trænendes helbred og liv i fare. Ændringer på enheden må kun foretages af producentens servicepersonale eller personer, der er uddannet af dem til dette.
- Alle enheder er underlagt konstant innovation for at sikre høj kvalitet.
Af denne grund forbeholder producenten sig retten til at foretage tekniske ændringer.
- Alle spørgsmål eller tvivl vedrørende udstyret skal rettes til en specialiseret forretning.

ADVARSEL! Personer, der opholder sig i nærheden under brugen af udstyret, skal advares om potentielle farer. Udvis særlig forsigtighed i nærheden af børn.

ADVARSEL! Inden du starter træningen, skal du konsultere en læge for at sikre dig, at du ikke har nogen sundhedsmæssige kontraindikationer for at træne på enheden. Baseret på en specialstudtalelse kan du udvikle din træningsplan. Et forkert valgt program eller overdreven træning kan være farligt for dit helbred og liv.

ADVARSEL! Overanstrengelse under træning kan resultere i alvorlige skader eller død. Hvis du føler dig svag, skal du straks stoppe med at træne.

ADVARSEL! Overhold ubetinget bemærkningerne om udførelse af træningen i denne vejledning.

- Når du vælger et sted at træne, skal du sørge for at holde sikker afstand til potentielle forhindringer. Placer ikke udstyret i nærheden af kommunikationsveje (veje, porte, passager osv.).
- Det er forbudt at bruge udstyret i umiddelbar nærhed af væggen. Sikkerhedszonen er 2000 mm og mindst lige så bred som enheden.

ADVARSEL! Vær forsigtig under installationen af enheden, og lad ikke børn være i nærheden. Under installationen bruges små dele (møtrikker, skruer osv.), som de kan sluges.

RESTRIKO

- I en situation, hvor faldsikringen ikke anvendes, eller den anvendes, men forkert, er der en restriko, dvs. at en person

falder og forårsager hudafskrabninger, blå mærker, brud eller i værste fald død.

- Der er en restriko for utilsigtet overbelastning af den trænende person forårsaget af forkert håndtering.
- Restrisikoen for kvælning kan ikke udelukkes.
- Risikoen kan reduceres ved at følge oplysningerne om sikkerhed i brugsanvisningen.
- Det kan ikke udelukkes, at utilsigtet eller uautoriseret brug vil medføre andre, ikke-inkluderede risici, og at den inkluderede risiko er blevet vurderet forkert.

I risikoanalysen blev vurderingen foretaget på grundlag af "enhedens aktuelle tilstand". Den udførte vurdering og kontrol af produktet viser, at sandsynligheden for, at der opstår en uacceptabel risiko, er meget lav. Enheden (dens konstruktion, drift og anvendelse) forårsager - under normale forhold - ikke en uberettiget risiko for den trænende person eller tredjeparter.

HÅNTERINGSMÆRKER PÅ TRANSPORTEMBALLAGE



- 1 - Denne side op. Må ikke vendes.
- 2 - Beskyt mod fald.
- 3 - Beskyt mod fugt.
- 4 - Produktet skal opbevares i maksimalt antal lag, der er angivet på kollektivpakken. Værdien i denne vejledning er vejledende.
- 5 - Det er nødvendigt at aflevere det brugte udstyr til et genbrugspunkt.
- 6 - Tungt produkt.

Emballagen er blevet markeret med symboler, der informerer om, hvordan man bortskaffer den korrekt:



MILJØ

Enheden leveres i emballage for at beskytte den mod potentielle skader under transport. Emballagen er råmaterialer og kan være genbruges. Smid disse materialer i de relevante farvede beholdere, der er beregnet til selektiv indsamlings.

BETJENING

Inden du starter træningen, skal du sørge for, at enheden er installeret korrekt.

- Før du starter din første træning, skal du gøre dig bekendt med alle enhedens funktioner og justeringsmuligheder.
- Enheden har elementer, der kan være udsat for korrosion. Af denne grund anbefales det ikke, at den forbliver i et fugtigt rum. Det er også vigtigt at sikre, at udstyret ikke udsættes for kontakt med vand, drikkevarer, sved osv.
- Enheden er kun beregnet til træning af voksne og er absolut ikke et legetøj for børn. Hvis du på eget ansvar tillader børn at bruge den, skal du absolut instruere dem i korrekt brug og konstant overvåge dem.
- Udstyret er ikke egnet til terapeutisk brug.
- Før hver træning skal du kontrollere, at sikkerhedsforanstaltningerne samt skruer- og stikforbindelserne er korrekte.

VEDLIGEHOLDELSE AF UDSTYR

Udfør regelmæssig vedligeholdelse af enheden. Udfør følgende trin mindst hver 20. driftstimer.

- Kontroller tilstanden af elementer som skruer og møtrikker. Sørg for, at de er spændt godt fast.
- Tør sved af enheden efter hver træning.
- Brug kun vand til rengøring af enheden med sæbe. Brug ikke rengøringsmidler.
- Opbevar enheden på et tørt og varmt sted.
- Udsæt ikke enheden for sollys.

MILJØ

Enheden leveres i en emballage for at beskytte den mod eventuelle skader under transport. Emballagen er uforarbejdede råmaterialer og kan være genbruges. Smid disse materialer i de relevante farvede beholdere beregnet til selektiv indsamlings.

Beskyt miljøet og smid ikke brugte batterier i husholdningsaffaldet. Returner dem til købsstedet eller overfør dem til et separat deponeringssted for genanvendelige materialer. Vi beder om din aktive hjælp til sparsommelig forvaltning af naturressourcer og beskyttelse af det naturlige miljø ved at overføre den brugte enhed til et deponeringssted for genanvendelige materialer

MONTERING

Enheden skal monteres omhyggeligt af en voksen. Hvis du er i tvivl, skal du bede om hjælp fra en person med mere erfaring på området.

- Før du starter monteringen, skal du sikre dig, at sættet med enheden indeholder alle elementerne fra dellisten og om nogle elementer er blevet beskadiget under transporten. Hvis der mangler elementer eller er forbehold, skal du kontakte sælgeren.
- Gør dig bekendt med tegningerne og forklaringerne, og udfør monteringen i den rækkefølge, der er angivet i monteringsvejledningen.
- Vær forsigtig under monteringen. Der er risiko for skader, når du bruger værktøj og elementer.
- Husk at opretholde et sikkert miljø. Spred ikke værktøj og monterings-elementer kaotisk. Husk, at folier og plastikposer udgør en risiko for kvælning for børn.
- Monterings-elementer, der er nødvendige for at udføre det pågældende trin i monteringsvejledningen er vist på tegningerne og forklaringerne. Brug de elementer, der er angivet i monteringsvejledningen.
- I de første faser af monteringen skal du ikke spænde delene helt til. Gør dette, når alle er placeret, og du har sikret dig, at de er korrekt placeret.
- Producenten forbeholder sig retten til at præmontere visse elementer.

MONTERINGSSKEMA (→ Se side 2)

ADVARSEL! Det er forbudt at bruge dele, der kommer fra andre kilder end producenten.

DELLISTE

Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Venstre basisrør	1
2	Højre basisrør	1
3	Tværbindingsskrue	1
4	Lodret rør	2
5	Løfterør	2
6	Midterste tværbindingsskrue	1
7	Tværrygglænsrør	1
8	Armlænsrør	2
9	Tværrør til højt håndtag	1
10	Ryglænsplade	1
11	Armlænsplade	2
12	Buet monteringsplade	4
13	Flad monteringsplade	2
14	Cylinderskrue med unbrakonøgle	4
15	Cylinderskrue med unbrakonøgle	10
16	Cylinderskrue med indvendig sekskant unbrakonøgle	4
17	Cylinderskrue med indvendig sekskant unbrakonøgle	4
18	Cylinderskrue med indvendig sekskant unbrakonøgle	4
19	Cylinderskrue med indvendig sekskant unbrakonøgle	4
20	Cylinderskrue med indvendig sekskant unbrakonøgle	12
21	Vognbolt	4
22	Spændeskive	18
23	Fjederlås	2
24	Låsemøtrik	24
25	Riffelknop	4
26	Riffelknop	4
27	Fastnøgle 13-17	1
28	Unbrakonøgle unbrakonøgle 5 mm	1

MONTEVEJLEDNING (→ Se side 2)

ADVARSEL! Overhold nedenstående trin under monteringen, og brug det værktøj, der følger med produktet.

Sørg for tilstrækkelig fri plads til at samle enheden.

På grund af visse elementers høje vægt anbefales det, at monteringen udføres af to personer.

TRÆNING OG TRÆNINGSFASER

Brug af enheden vil give dig mange fordele. Først og fremmest vil det forbedre din kondition og styrke muskler, og i kombination med en ordentlig kost vil det hjælpe dig med at forbrænde overskydende fedt.

GRUNDLÆGENDE TYPER TRÆNING

MUSKEL OPBYGNING

Træning, der har til formål at øge musklernes størrelse og styrke. Efterhånden som du gradvist øger intensiteten tilpasser musklerne sig til træningen og øger styrken

Du kan øge intensiteten af dine øvelser opnå på to måder:

- ved at ændre den anvendte modstand til en højere,
- ved at ændre antallet af udførte gentagelser eller sæt af øvelser.

Den korrekte modstandsstørrelse for hver øvelse afhænger individuelt af brugeren. Du skal vurdere dine begrænsninger og vælge den modstand, der passer til dig. Start med 3 sæt af 8 gentagelser for hver øvelse.

Hvil i 3 minutter efter hvert sæt.

Når du er i stand til at udføre 3 sæt af 12 gentagelser uden besvær, øg modstanden.

TONING

Toning er øvelser, der er fokuseret på at opstramme og samtidig slanke kroppen og fremhæve muskelmassen.

Muskler kan tones, ved at bruge en afbalanceret træning.

Vælg en moderat modstand og øg antallet af gentagelser i hvert sæt.

Udfør så mange sæt af 15 til 20 gentagelser som muligt uden ubehag. Hvil i 1 minut efter hvert sæt.

Arbejd på dine muskler ved at udføre flere sæt øvelser og ikke ved at bruge stor modstand.

VÆGT TAB

For at tabe dig skal du bruge lav modstand og gradvist øge antallet af gentagelser i hvert sæt.

Træn i 20 til 30 minutter med pauser på højst 30 sekunder mellem sætterne.

CROSS TRAINING

Cross-træning er en effektiv måde at få et komplet og velafbalanceret træningsprogram.

Kombinationen af styrketræning og aerobic former og styrker kroppen.

Eksempel på et afbalanceret træningsprogram:

- Udfør styrketræning hver anden dag.
- På de resterende dage skal du udføre 20-30 minutters aerobic træning, f.eks. løb på løbebånd, cykling på cykel stationær eller elliptisk.
- Afsæt mindst én dag til hvile fra træningen, så kroppen har tid til at regenerere.

TILPASNING AF TRÆNING

Det er individuelt at bestemme den nøjagtige varighed af hver træning og antallet af gentagelser og sæt af øvelser. Du bør udvikle dig i dit eget tempo og være opmærksom på din krops signaler. Hvis der opstår smerter eller svimmelhed under træning, skal du straks stoppe og kontakte din læge, før du genoptager træningen.

Husk, at hvile og korrekt kost er vigtige faktorer i ethvert træningsprogram.

1. OPVARMNING

Start hver træning med 5 til 10 minutters udstrækning og lette øvelser for at varme op. Opvarmningen forbereder din krop til mere intens træning ved at øge cirkulationen, hæve kropstemperaturen og tilføre mere ilt til musklerne. Det reducerer også risikoen for krampes og skader.

Hvis du føler smerte, skal du stoppe med at træne eller reducere bevægelsesområdet.

UDBRÆNDING AF INDVENDIGE LÅRMUSKLER

Sid på et fladt underlag med bøjede ben og knæ peger udad. Sæt fodsålerne sammen og bring dem så tæt på hinanden som muligt. Tryk forsigtigt på knæene og ret dem mod jorden og hold positionen i 15 sekunder.

LÅRSTRÆK

Sid på et fladt underlag. Stræk højre ben ud og læg venstre fods sål mod højre lår. Stræk højre arm mod tærerne på højre fod så langt som muligt. Hold i 15 sekunder. Gentag med venstre ben.

HOVEDDREJNINGER

Hold hovedet lige og se lige frem. Uden at bevæge skuldrene drejes det til højre og rettes ud, og derefter drejes det til venstre og rettes ud.

ARMLØFT

Løft venstre arm så højt som muligt og hold i et par sekunder. Gentag med højre arm.

ACHILLESSENE UDBRÆNDING

Stå med front mod en væg, skub venstre ben frem og bøj det let i knæet. Hold højre bagud - strakt, med hælen placeret fladt på jorden. Hold begge hæle fladt på jorden og tryk hofterne mod væggen. Hold denne position i 30 sekunder. Gentag med højre ben frem. Husk ikke at bue ryggen under træningen.

BØJNINGER

Stå med fødderne samlet. Lav en foroverbøjning og forsøg at bringe brystet så tæt på knæene som muligt. Hold i 15 sekunder. Husk ikke at bøje knæene.

2. TRÆNING

Hver træning bør indeholde 6 til 10 forskellige øvelser.

For at balancere og diversificere træningen, skift øvelser fra session til session. Planlæg træningen på det tidspunkt af dagen, hvor dit energiniveau er højest.

Træningsplanen bør omfatte øvelser for hver større muskelgruppe med fokus på de områder, du ønsker at udvikle mest.

Det er afgørende at udføre øvelserne korrekt. Dette kræver, at du udfører de korrekte bevægelser og kun bevæger de rigtige dele af kroppen. Ukontrollerede bevægelser forårsager træthed og kan bidrage til skader.

Gentagelserne i hvert sæt skal udføres jævnt og uden pauser.

Korrekt vejtrækning er vigtig. Udånding bør ske under den anstrengende fase af hver gentagelse og indånding under returen. Hold aldrig vejret.

Efter hvert sæt hvile i kort tid.

3. AFSLAPNINGSAFASER

Denne fase hjælper med at berolige cirkulationen og slappe af musklerne. Det er en gentagelse af opvarmingsøvelserne. Afslut hver træning med 5-10 minutters sådanne øvelser. Husk ikke at overanstrenge dine muskler.

MOTIVATION

Det er nemmere at opnå de bedste resultater, hvis træningen er en regelmæssig og fornøjelig del af hverdagen.

Registrer daglige resultater for at overvåge dine fremskridt

GARANTI

Sælgeren giver på Garantens vegne en garanti i Republikken Polen i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen. Garantien på de solgte varer udelukker, begrænser eller suspenderer ikke Købers rettigheder i henhold til Forbrugerrettighedsloven.

Garantibeviset findes på sidste side.

GARANTIBETINGELSER

1. Kun skjulte defekter forårsaget af producenten er underlagt reklamationer og garanti.
2. Garantien respekteres af butikken eller servicecenteret efter præsentation af kunden:
 - a. et gyldigt, tydeligt og korrekt udfyldt garantibevis med salgstempel og sælgers underskrift,
 - b. gyldig dokumentation for køb af udstyret med salgsdato,
 - c. den reklamerede vare eller defekte del.
 Ved fjernkøb er garantibeviset kun gyldigt på baggrund af købsdokumentationen (kvittering / faktura).
3. Reklamationen vil blive behandlet inden for 14 dage fra det tidspunkt, hvor Kunden anmelder defekten.
4. Fabriksfejl og skader, der afsløres inden for garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for en periode på højst 21 dage fra datoen for levering af varen til butikken eller serviceværkstedet.
5. Hvis det er nødvendigt at importere dele, kan garantiperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for at importere den, dog ikke mere end 40 dage.
6. Garantien dækker ikke:
 - a. mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - b. skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring, forkert montering og vedligeholdelse,

- c. skader og slitage på forbrugsvarer såsom: kabler, remme, gummidele, skumgreb, polstring.
 - d. aktiviteter relateret til montering og vedligeholdelse, som brugeren er forpligtet til at udføre på egen hånd i henhold til brugsanvisningen.
7. Garantien gælder ikke i følgende tilfælde:
 - a. udløb af gyldighedsperioden,
 - b. hvis kunden har foretaget uautoriserede reparationer og ændringer ved hjælp af uoriginale dele,
 - c. hvis defekten skyldes forkert installation eller manglende overholdelse af reglerne for korrekt brug, der er beskrevet i brugsanvisningen,
 - d. anden brug end husholdningsbrug,
 - e. skader opstået under transport.
 8. Duplikater af garantibeviset vil ikke blive udstedt.
 9. Inden for garantien har kunden ret til at kræve følgende former for gratis kompensation:
 - a. reparation af produktet,
 - b. udskiftning af produktet,
 - c. prisreduktion,
 - d. ophævelse af kontrakten og fuld refusion af de afholdte omkostninger.
 10. For at indgive en reklamation skal du:
 - a. Fremvise produktet eller den del deraf, som garantien dækker.
 - b. Fremvise købsbevis, der angiver sælgers navn og adresse, købsdato og -sted, produkttype eller et gyldigt garantibevis med butiksstempel.
 - c. Hvis der leveres et beskidt produkt, kan serviceværkstedet nægte at acceptere det eller rengøre det for kundens regning med hans skriftlige samtykke.
 11. Hvis reklamationen accepteres, vil udstyret blive repareret eller udskiftet med et nyt, eller kunden vil blive refunderet. Omkostningerne ved transport af varerne til kunden afholdes af producentens serviceværksted.
 12. I tilfælde af afvisning af en garantireklamation vil kunden modtage en detaljeret begrundelse for den truffe beslutning, og inden for 14 dage fra tidspunktet for beslutningen, vil udstyret blive returneret til kunden for hans regning.

ET Kasutusjuhend

Kasutaja, Enne kokkupanekut tutvuge käesoleva juhendiga ja seadme esmakordset kasutamist. See juhend sisaldab olulist teavet seadme ohutu kasutamise ja hoolduse kohta. Hoidke see alles, et saaksite kasutada hooldusteavet või varuosade tellimisel.

TEHNILISED ANDMED

Kaal	21 kg
Kasutustemperatuur	0°C kuni +40°C
Säilitustemperatuur	-10°C kuni +60°C
Maksimaalne kasutaja kaal	100 kg
Maksimaalne koormus (kokku)	100 kg
Kasutusklass	Klass H
Toote standard (peamine)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Eesmärk	Lõuatõmbekang koduseks kasutamiseks

OHUTUS

TÄHELEPANU! Seadet tohib kasutada ainult selle ettenähtud otstarbel, st täiskasvanute treenimiseks. Igasugune muu seadme kasutamine võib olla ohtlik. Tootjat ei saa vastutusele võtta kahjude eest, mis on põhjustatud seadme ebaõigest kasutamisest.

- Seade on projekteeritud ja konstrueeritud põhinedes uusimatele teadmistele ohutuse vallas. Ohtlikud elemendid, mis võivad potentsiaalselt vigastusi tekitada, on kõrvaldatud või suhteliselt kaitstud.
- Ise remontimine ja muutmine ei ole lubatud.
- Kontrollige üks või kaks korda kuus kruvide, poltide ja mutrite pingutamist.
- Püsiva ohutuse tagamiseks kontrollige ja hooldage seadmeid regulaarselt (st üks kord aastas) sisse spetsialiseeritud kaubandusasutuses.
- Kõik seadme muudatused, mida pole kirjeldatud käesolevas juhendis võivad põhjustada kahjustusi või otseselt ohustada treenija tervist ja elu. Seadme muudatusi võivad teha ainult tootja teenindustöötajad või selleks koolitatud isikud.
- Kõik seadmed läbivad pidevaid uuendusi, et tagada kõrge kvaliteet. Sel põhjusel jätab tootja endale õiguse teha tehnilisi muudatusi.
- Kõik küsimused või kahtlused seoses seadmega suunake spetsialiseeritud müügipunkti.

ETTEVAATUST! Seadme kasutamise ajal läheduses viibivaid isikuid tuleb teavitada võimalikest ohtudest. Olge laste juuresolekul eriti ettevaatlik.

ETTEVAATUST! Enne treeningu alustamist konsulteerige arstiga veendumaks, et teil ei ole seadmel treenimiseks mingeid meditsiinilisi vastunäidustusi. Tuginedes spetsialisti arvamusele saate välja töötada oma treeningu plaani. Valesi valitud programm või liigne treenimine võib olla teie tervisele ja elule ohtlik.

HOIATUS! Ületreenimine võib põhjustada tõsiseid vigastusi või surma. Kui tunnete end nõrgana, lõpetage kohe treenimine.

ETTEVAATUST! Järgige kindlasti käesolevas juhendis sisalduvaid treeningu läbiviimise juhiseid.

- Treeningukoha valimisel tagage endale ohutu kaugus võimalikest takistustest. Ärge asetage seadet teede, väravate, läbipääsude jms lähedusse.
- Seadme kasutamine seinal lähedal on keelatud seinast. Ohutusala on 2000 mm ja vähemalt sama lai kui seade.

ETTEVAATUST! Seadme paigaldamisel olge ettevaatlik ja ärge lubage lapsi läheduses viibida. Paigaldamisel kasutatakse väikesi osi (mutreid, kruvisid jne), mida nad võivad alla neelata.

JÄÄKRISK

- Kui kukumiskaitset ei kasutata või kui seda kasutatakse, kuid valesti, on jääkrisk, st inimese kukumine, mis põhjustab nahakahjustusi, verevalumeid, luumurde või halvimal juhul surm.

- On olemas jääkrisk treenija tahtmatu ülekoormuse tõttu, mis on põhjustatud valest käsitsemisest.
- Lämbumise jääkriski ei saa välistada.
- Riski saab vähendada, järgides teavet ohutuse kohta, mis sisaldub kasutusjuhendis.
- Ei saa välistada, et tahtmatu või lubamatu kasutamine põhjustab muid, arvestamata riske, ja arvesse võetud riski on hinnatud valesti.

Riskianalüüsis tehti hinnang „seadme praeguse seisukorra“ alusel. Läbiviidud toote hindamise ja kontrollimise tulemustest selgub, et lubamatu riski tekkimise tõenäosus on väga madal. Seade (selle ehitus, tööpõhimõte ja kasutus) ei põhjusta normaalses tingimustes põhjendamatu riski treenijale ega kolmandatele isikutele.

KÄSITSEMISE MÄRGID TRANSPORDI PAKENDIL



- 1 – See pool üles. Mitte ümber kukkuda.
- 2 - Kaitsta kukkumise eest.
- 3 - Kaitsta niiskuse eest.
- 4 - Toodet tuleb ladustada maksimaalselt pakendil näidatud kihtide arvuga. Käesolevas juhendis esitatud väärtus on näitlik.
- 5 - Kasutatud seadmed tuleb viia taaskasutuspunkti.
- 6 – Raske toode.

Pakend on märgistatud sümbolitega, mis näitavad õiget utiliseerimist:



KESKKOND

Seade tarnitakse pakendis, et kaitsta seda võimalike transpordikahjustuste eest. Pakendid on töötlemata tooraine ja neid saab taaskasutada. Visake need materjalid vastavatesse värvilistesse konteineritesse, mis on ette nähtud selektiivseks kogumiseks.

KÄSITSEMINE

Enne treeningu alustamist veenduge, et seade on õigesti paigaldatud.

- Enne esimese treeningu alustamist tutvuge kõigi seadme funktsioonide ja reguleerimisvõimalustega.
- Seadmel on elemente, mis võivad olla avatud korrosioonile. Sel põhjusel ei ole soovitatav, et see jääks niiskesse ruumi. Samuti tuleb hoolditseda selle eest, et seadmed ei puutuks kokku vee, jookide, higi jms.
- Seade on mõeldud treeninguks ainult täiskasvanutele ja ei ole absoluutselt laste mänguasi. Kui lubate lastel seda omal vastutusel kasutada, juhendage neid kindlasti õigesti kasutama ja jälgige neid pidevalt.
- Seade ei sobi terapeutiliseks otstarbeks.
- Enne iga treeningu alustamist kontrollige kaitseelementide ning kruvi- ja pistikühenduste korrektsust.

SEADME HOOLDUS

Hooldage seadet regulaarselt. Tehke järgmisi toiminguid vähemalt iga 20 töötunni järel.

- Kontrollige selliste elementide nagu kruvid ja mutrid seisukorda. Hoolditsege selle eest, et need oleksid korralikult kinni keeratud.
- Pärast iga treeningut pühkige seadmelt higi.
- Seadme puhastamiseks kasutage ainult vett ja seepi. Ärge kasutage puhastusvahendeid.
- Hoidke seadet kuivas ja soojas kohas.
- Ärge jätke seadet päikesevalguse kätte.

KESKKOND

Seade tarnitakse pakendis, et kaitsta seda võimalike transpordikahjustuste eest. Pakendid on töötlemata toorained ja võivad olla taaskasutatavad. Visake need materjalid vastavatesse värvilistesse konteineritesse, mis on ette nähtud selektiivseks kogumiseks.

Kaitske keskkonda ja ärge visake kasutatud patareid olmejäätmete hulka. Viige need tagasi ostukohta või andke üle eraldi jäätmekäitluspunkti.

Palume teil aktiivselt aidata säästa loodusvarasid ja kaitsta looduskeskkonda, andes kasutatud seade üle jäätmekäitluspunkti

PAIGALDUS

Seadme peab hoolikalt paigaldama täiskasvanu. Kahtluse korral paluge abi kelleltki, kellel on selles valdkonnas rohkem kogemusi.

- Enne paigaldamise alustamist veenduge, et komplekt koos seadmega sisaldab kõiki elemente osade loendist ja kas mõni element ei ole transpordi käigus kahjustada saanud. Kui elemente puudub või teil on vastuväiteid, võtke ühendust müüjaga.
- Tutvuge jooniste ja selgitustega ning paigaldage vastavalt järjestusele, mis on toodud paigaldusjuhendis.
- Olge paigaldamise ajal ettevaatlik. Tööriistade ja elementide kasutamisel on vigastuste oht.
- Ärge unustage hoida turvalist keskkonda. Ärge pange tööriistu ja paigalduskomponente kaootiliselt laiali. Pidage meeles, et kiled ja plastikkotid kujutavad endast lastele lämbumisohtu.
- Paigalduselemendid, mis on vajalikud teatud sammu sooritamiseks paigaldusjuhendis on esitatud joonistel ja selgitustes. Kasutage elemente, mis on näidatud paigaldusjuhendis.
- Paigaldamise algfaasis ärge keerake osi lõpuni kinni. Tehke seda pärast kõigi osade paigaldamist ja veendumist, et need on õigesti paigutatud.
- Tootja jätab endale õiguse mõned elemendid eelnevalt paigaldada.

PAIGALDUSKEEM (→ Vaata lk 2)

TÄHELEPANU! Keelatud on kasutada osi, mis on pärit muudest allikatest kui tootja.

OSADE LOEND

Nr	Description	Quantity
1	Left base pipe	1
2	Right base pipe	1
3	Cross connecting pipe	1
4	Vertical pipe	2
5	Lifting pipe	2
6	Middle cross connecting pipe	1
7	Backrest cross pipe	1
8	Armrest pipe	2
9	High handle cross pipe	1
10	Backrest cushion	1
11	Armrest cushion	2
12	Arc mounting plate	4
13	Flat mounting plate	2
14	Cylinder head screw with wrench allen	4
15	Cylinder head screw with wrench allen	10
16	Silindripeaga kruvi võtmega kuuskant	4
17	Silindripeaga kruvi võtmega kuuskant	4
18	Silindripeaga kruvi võtmega kuuskant	4
19	Silindripeaga kruvi võtmega kuuskant	4
20	Silindripeaga kruvi võtmega kuuskant	12
21	Seenekruvikeeraja nelikantkaelaga	4
22	Seib	18
23	Vedruseib	2
24	Ise lukustuv mutter	24
25	Rihveldatud nupp	4
26	Rihveldatud nupp	4
27	Kahepoolne lehtvõti 13–17	1
28	Võti kuuskant 5 mm	1

PAIGALDUSJUHE (→ Vt lk 2)

TÄHELEPANU! Paigaldamise ajal järgige alltoodud samme ja kasutage tootega kaasasolevaid tööriistu.

Seadme paigaldamiseks valmistage ette piisavalt vaba ruumi. Mõnede elementide suure kaalu tõttu on soovitatav paigaldada kahe inimesega.

TREENING JA HARJUTUSTE FAASID

Seadme kasutamine annab teile palju eeliseid. Esiteks parandab see teie vormi, tugevdab lihaseid, ja koos õige dieediga aitab see põletada tarbetut rasvkudet.

PÕHILISED TREENINGUTÜÜBIDENINGUD**LIHASTE EHITAMINE**

Treening, mille eesmärk on suurendada lihaste suurus ja tugevust. Järkjärgulise suurenemisega intensiivsust harjutused kohanduvad lihased pingutusega ja suurendavad jõudu
Harjutuste intensiivsuse suurendamiseks saate saada kahel viisil:
- suurendades kasutatavat vastupanu,
- muutes arvu tehtud korduste või harjutuste komplekte.

Õige vastupanu suurus iga harjutuse jaoks sõltub individuaalselt kasutajast. Sa pead hindama oma piiranguid ja vali vastupanu, mis on sulle sobiv.

Alustage 3 komplektiga 8 kordusega iga harjutuse jaoks.

Puhake 3 minutit pärast iga komplekti.

Kui suudate sooritada 3 komplekti 12 kordusega ilma raskusteta, suurendage vastupanu.

TONEERIMINE

Toneerimine on harjutused, mis on keskendunud pinguldamisele ja samaaegsele keha salenemisele ja lihassmassi rõhutamisele.

Lihaseid saab toonida, kasutades tasakaalustatud treeningu.

Valige mõõdukas vastupanu ja suurendage korduste arvu igas komplektis. Tehke nii palju komplekte kui võimalik 15–20 kordusega, nii palju kui võimalik ilma ebamugavustundeta.

Puhake 1 minut pärast iga komplekti.

Töötage lihastega, tehke rohkem harjutuste komplekte, mitte suure vastupanu kasutamisega.

KAALU KAOTUS

Kaalu langetamiseks kasutage väikest vastupanu ja suurendage järk-järgult korduste arvu igas komplektis.

Tehke treeningut 20–30 minutit, pausidega mitte rohkem kui 30 sekundit komplektide vahel.

RISTSÕNA

Risttreening on tõhus viis täieliku saavutamiseks

ja hästi tasakaalustatud treeningprogrammi.

Jõutreeningu ja aeroobse treeningu kombinatsioon kujundab ja tugevdab keha.

Näide tasakaalustatud treeningprogrammist:

- Jõutreeningu tegemine ülepäeviti.

- Ülejäänud päevadel tehke 20–30 minutit aeroobset treeningut, nt. Jooksulint, jalgrattasõit statsionaarne või elliptiline trenaažöör.

- Pühendage vähemalt üks päev treeningutest puhkamisele, et keha saaks taastuda.

TREENINGU KOHANDAMINE

Iga treeningu täpse kestuse ja sooritatud korduste ja seeriite arvu määramine on individuaalne küsimus. Peaksite arenema omas tempos ja olema tundlik oma keha signaalide suhtes. Valu või pearingluse ilmnemisel treeningu ajal katkestage see kohe ja võtke enne treeningu jätkamist ühendust arstiga.

Pidage meeles, et puhkus ja õige toitumine on iga treeningprogrammi olulised tegurid.

1. SOOJENDUS

Alustage iga treeningut 5–10 minuti pikkuse venituse ja kergete harjutustega, et soojeneda. Soojendus valmistab teie keha ette intensiivsemateks harjutusteks, suurendades vereringet, tõstes kehatemperatuuri ja varustades lihaseid rohkem hapnikuga. See vähendab ka krampide ja vigastuste riski.

Kui tunnete valu, lõpetage treenimine või vähendage liikumisulatust.

REIE SISEMISED VENITUSED

Istuge tasasel pinnal painutatud jalgade ja põlvedega väljapoole suunatud. Ühendage jalatald ja viige need üksteisele nii lähedale kui võimalik. Vajutage õrnalt põlvedele, suunates need põrandale suunas ja hoidke seda asendit 15 sekundit.

REIE VENITUS

Istu põrandal. Siruta parem jalg välja ja pane vasaku jala tald paremale reiele. Siruta parem käsi nii kaugele kui võimalik parema jala varvaste suunas. Hoidke 15 sekundit. Korrake vasaku jalaga.

PEAPÕRDED

Hoidke oma pea otse ettepoole vaadates. Õlgu liigutamata pöörake seda paremale ja sirutage, seejärel pöörake vasakule ja sirutage.

KÄTE TÕSTMINE

Tõstke vasak käsi nii kõrgele kui võimalik ja hoidke paar sekundit. Korrake parema käega.

ACHILLEUSE KÕÖLUSE VENITAMINE

Seisa näoga seina poole, siruta vasak jalg ette ja painuta seda veidi põlves. Hoidke paremat jalga taga - sirge, kannaga põrandal. Hoidke mõlemat kand põrandal ja suruge puusad seina poole. Hoidke seda asendit 30 sekundit. Korrake parema jalaga. Ärge unustage treeningu ajal selga kaarduma.

PAINDED

Seisa jalad koos. Painutage ettepoole, püüdes rindkere põlvedele võimalikult lähedale tuua. Hoidke 15 sekundit. Ärge unustage põlvi painutada.

2. TREENING

Iga treening peaks sisaldama 6 kuni 10 erinevat harjutust.

Selleks, et tasakaalustamiseks treeningu mitmekesistamiseks muutke harjutusi sessioonilt sessioonile. Planeerige treeningud kellaajale, mil teie energiatase on kõrgeim.

Treeningulaan peaks sisaldama harjutusi igale suuremale lihasgrupile, rõhuasetusega piirkondadele, mida soovite kõige rohkem arendada. Harjutuste õige sooritamine on hädavajalik. See nõuab õigete liigutuste sooritamist ja ainult õigete kehaosade liigutamist. Kontrollimatud liigutused põhjustavad väsimust ja võivad kaasa aidata vigastuste tekkimisele.

Kordused igas seerias tuleks sooritada sujuvalt ja ilma pausideta.

Õige hingamine on oluline. Väljahingamine peaks toimuma iga korduse pingutuse faasis ja sissehingamine tagasipöördumise ajal. Ärge kunagi hoidke hinge kinni.

Pärast iga seeriat puhake lühikest aega ajavahemikku.

3. LÕÖGASTUSFAAS

See faas aitab rahustada vereringet ja lõõgastada lihaseid. See on soojendusharjutuste kordus. Lõpetage iga treening 5-10 minuti selliste harjutustega. Ärge unustage lihaseid üle pingutada.

MOTIVATSIOON

Parimate tulemuste saavutamine on lihtsam, kui treening on igapäevaelu regulaarne ja nauditav osa.

Salvestage oma igapäevased tulemused, et jälgida oma edusamme

GARANTII

Müüja annab Garantii nimel Poola Vabariigi territooriumil garantii 24 kuuks alates müügikuupäevast. Müüdüd kauba garantii ei välista, piira ega peata Ostja õigusi, mis tulenevad Tarbijakaitseseadusest.

Garantiikaart asub viimasel leheküljel.

GARANTII TINGIMUSED

1. Pretensioonidele ja garantiile kuuluvad ainult varjatud defektid, mis on tekkinud tootja süül.
2. Garantii kehtib kaupluses või teeninduskeskuses pärast seda, kui klient on esitanud:
 - a. kehtiva, loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaardi, millel on müüja pitsat ja allkiri,
 - b. seadme ostmist tõendav dokument koos müügikuupäevaga,
 - c. garantiiremondi vajava toote või defektse osa. Kaugmüügi korral kehtib garantiikaart ainult ostutšeki / arve alusel.
3. Pretensioon vaadatakse läbi 14 päeva jooksul alates defekti Kliendi poolt teatamisest.
4. Garantiiperioodil ilmnunud tootmisdefektid ja kahjustused parandatakse tasuta hiljemalt 21 päeva jooksul alates kauba poodi või teenindusse toimetamise päevast.
5. Kui on vaja importida varuosi, võib garantiiremondi tähtaeg pikeneda selle importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte rohkem kui 40 päeva.
6. Garantii ei kata:
 - a. mehaanilised kahjustused ja nendest põhjustatud defektid,
 - b. kahjustused ja defektid, mis on põhjustatud ebaõigest kasutamisest ja hoiustamisest, ebaõigest paigaldamisest ja hooldusest,
 - c. kahjustused ja kulumine selliste tarvikute puhul nagu: trossid, rihmad, kummiosad, käsnkäepidemed, polster.
 - d. toimingud, mis on seotud paigaldamise ja hooldamisega, mida kasutaja on kasutusjuhendi kohaselt kohustatud iseseisvalt teostama.
7. Garantii ei kehti järgmistel juhtudel:
 - a. kehtivusaia lõppemine,
 - b. kui klient on teinud iseseisvaid remonte ja muudatusi, kasutades mitteoriginaalvaruosi,
 - c. kui tekkinud defekt on põhjustatud ebaõigest paigaldamisest või kasutusjuhendis kirjeldatud õige kasutamise reeglite eiramisest,
 - d. kasutamine muuks otstarbeks kui koduseks kasutamiseks,
 - e. transpordil tekkinud kahjustused.

8. Garantii kaardi duplikaate ei väljastata.
9. Garantii raames on kliendil õigus nõuda järgmisi tasuta pakutavaid hüvitisi:
 - a. toote parandamine,
 - b. toote asendamine,
 - c. hinnaalandus,
 - d. lepingu lõpetamine ja kantud kulude täielik tagastamine.
10. Kaebuse esitamiseks on vaja:
 - a. Esitada toode või selle osa, millele garantii kehtib.
 - b. Ostutšend, millel on märgitud müüja nimi ja aadress, ostukuupäev ja -koht, toote tüüp või kehtiv garantiikaart poe pitsoriga.
 - c. Kui tarnitakse määrdunud toode, võib teenindus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
11. Kui kaebus rahuldatakse, seade parandatakse või asendatakse uuega või kliendile tagastatakse raha. Tootja teenindus katab kauba kliendile transportimise kulud.
12. Garantiinõude tagasilükkamise korral saab klient üksikasjaliku põhjenduse tehtud otsuse kohta ja hiljemalt 14 päeva jooksul alates otsuse teatavakstegemise hetkest saadetakse seade kliendile tagasi tema kulul.

ES Manual del usuario

Usuario,

Lea las siguientes instrucciones antes de comenzar el montaje y el primer uso del dispositivo. Este manual contiene información importante sobre la seguridad del uso y el mantenimiento del equipo. Consérvelo para poder utilizar la información sobre el mantenimiento o el pedido de piezas de repuesto.

DATOS TÉCNICOS

Peso	21 kg
Temperatura de uso	0°C a +40°C
Temperatura de almacenamiento	-10°C a +60°C
Peso máximo del usuario	100 kg
Carga máxima (total)	100 kg
Clase de aplicación	Clase H
Norma del producto (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Propósito	Barra de dominadas para uso doméstico

SEGURIDAD

¡ATENCIÓN! El dispositivo solo puede utilizarse de acuerdo con su finalidad, es decir, para el entrenamiento de adultos. Cualquier otro uso del dispositivo puede ser peligroso. El fabricante no se hace responsable de los daños causados por el uso incorrecto del dispositivo.

- El dispositivo ha sido diseñado y construido basado en los últimos conocimientos en materia de seguridad. Los elementos peligrosos que podrían suponer un riesgo de lesiones se han eliminado o protegido relativamente.
- No se permiten reparaciones ni modificaciones por cuenta propia.
- Una vez cada uno o dos meses, compruebe que los tornillos, pernos y tuercas estén bien apretados.
- Para garantizar la seguridad de forma permanente, revise y mantenga el equipo con regularidad (es decir, una vez al año) en un centro comercial especializado.
- Todos los cambios en el dispositivo que no estén descritos en este manual pueden causar daños o poner en peligro directo la salud y la vida de la persona que hace ejercicio. Las modificaciones en el aparato solo pueden ser realizadas por el personal de servicio del fabricante o por personas capacitadas por este para ello.
- Todos los aparatos están sujetos a constantes actividades de innovación para garantizar una alta calidad. Por este motivo, el fabricante se reserva el derecho a introducir cambios técnicos.
- Dirija cualquier pregunta o duda relacionada con el equipo a un establecimiento comercial especializado.

¡ATENCIÓN! Las personas que se encuentren cerca durante el uso del equipo deben ser advertidas de los posibles peligros. Tenga especial cuidado en presencia de niños.

¡ATENCIÓN! Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte a un médico para asegurarse de que no tiene ninguna contraindicación médica para entrenar con el aparato. Basándose en la opinión de un especialista, puede elaborar su plan de entrenamiento. Un programa mal elegido o el ejercicio excesivo pueden ser peligrosos para su salud y su vida.

¡ADVERTENCIA! La fatiga durante el ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

¡ATENCIÓN! Siga estrictamente las instrucciones sobre la realización del entrenamiento que se incluyen en este manual.

- Al elegir un lugar para entrenar, asegúrese de mantener una distancia segura de los posibles obstáculos. No coloque el equipo cerca de vías de comunicación (carreteras, puertas, pasajes, etc.).
- Está prohibido utilizar el equipo cerca de una pared. La zona de seguridad es de 2000 mm y al menos tan ancha como el aparato.

¡ATENCIÓN! Durante el montaje del aparato, tenga cuidado y no permita que haya niños cerca. Durante el montaje se utilizan piezas pequeñas (tuercas, tornillos, etc.) que pueden ser tragadas.

RIESGO RESIDUAL

- En caso de que no se utilice la protección contra caídas, o se utilice incorrectamente, existe un riesgo residual, es decir, la caída de una persona que provoque abrasiones cutáneas, hematomas, fracturas o en el peor de los casos, la muerte.
- Existe un riesgo residual de sobrecarga involuntaria de la persona que hace ejercicio debido a un manejo incorrecto.
- No se puede descartar el riesgo residual de asfixia.
- El riesgo puede reducirse siguiendo la información sobre seguridad que se incluye en el manual de instrucciones.
- No se puede descartar que un uso involuntario o no autorizado provoque otros riesgos no contemplados, y que el riesgo contemplado se haya evaluado incorrectamente.

En el análisis de riesgos, la evaluación se realizó basándose en el "estado actual del aparato". De la evaluación y el control del producto realizados se desprende que la probabilidad de que se produzca un riesgo inaceptable es muy baja. El aparato (su construcción, funcionamiento y aplicación) no causa —en condiciones normales— un riesgo injustificado para la persona que hace ejercicio ni para terceros.

SEÑALES DE MANIPULACIÓN EN LOS EMBALAJES DE TRANSPORTE



- 1 – Este lado hacia arriba. No volcar.
- 2 - Proteger de caídas.
- 3 - Proteger de la humedad.
- 4 - El producto debe almacenarse como máximo en el número de capas indicado en el embalaje colectivo. El valor indicado en este manual es meramente orientativo.
- 5 - Es necesario entregar el equipo usado en un punto de reciclaje.
- 6 – Producto pesado.

El embalaje ha sido marcado con símbolos que informan sobre la forma correcta de eliminación:



MEDIO AMBIENTE

El aparato se suministra en un embalaje para protegerlo de posibles daños durante el transporte. Los embalajes son materias primas no procesadas y pueden ser reciclados. Deseche estos materiales en los contenedores de colores correspondientes destinados a la recogida selectiva.

MANEJO

Antes de empezar a entrenar, asegúrese de que el aparato ha sido montado correctamente.

- Antes de comenzar el primer entrenamiento, familiarícese con todas las funciones y opciones de ajuste del dispositivo.
- El dispositivo tiene elementos que pueden estar expuestos a la corrosión. Por esta razón, no se recomienda que permanezca en un ambiente húmedo. También debe asegurarse de que el equipo no esté expuesto al contacto con agua, bebidas, sudor, etc.
- El dispositivo está destinado únicamente para el entrenamiento de adultos y no es un juguete para niños. Si permite que los niños lo usen bajo su propia responsabilidad, instrúyalos sobre el uso correcto y supervíselos constantemente.
- El equipo no es adecuado para fines terapéuticos.
- Antes de comenzar cada entrenamiento, verifique la correcta fijación de las protecciones y las conexiones atornilladas y enchufables.

MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

Realice el mantenimiento del dispositivo con regularidad. Realice las siguientes operaciones al menos cada 20 horas de funcionamiento.

- Compruebe el estado de elementos como tornillos y tuercas. Asegúrese de que estén bien apretados.
- Después de cada entrenamiento, limpie el sudor del dispositivo.

- Para limpiar el dispositivo, utilice únicamente agua con jabón. No utilice productos de limpieza.
- Guarde el dispositivo en un lugar seco y cálido.
- No exponga el dispositivo a la luz solar.

MEDIO AMBIENTE

El dispositivo se suministra en un embalaje para protegerlo de posibles daños durante el transporte. Los embalajes son materias primas no procesadas y pueden ser reciclados. Deseche estos materiales en los contenedores de colores apropiados destinados a la recogida selectiva. Proteja el medio ambiente y no tire las pilas usadas a la basura doméstica.. Entréguelas en el punto de compra o llévelas a un punto de recogida selectiva de materias primas. Le pedimos que ayude activamente a gestionar los recursos naturales de forma económica y a proteger el medio ambiente natural entregando el dispositivo usado a un punto de recogida de materias primas.

MONTAJE

El montaje del dispositivo debe ser realizado cuidadosamente por un adulto. En caso de duda, pida ayuda a alguien con más experiencia en este campo.

- Antes de comenzar el montaje, asegúrese de que el conjunto con el dispositivo contiene todos los elementos de la lista de piezas y si algún elemento se ha dañado durante el transporte. En caso de que falten elementos o tenga alguna objeción, póngase en contacto con el vendedor.
- Familiarícese con los dibujos y las explicaciones y realice el montaje de acuerdo con el orden que figura en las instrucciones de montaje.
- Tenga cuidado durante el montaje. Existe riesgo de lesiones al utilizar herramientas y elementos.
- Recuerde mantener un entorno seguro. No coloque las herramientas y los elementos de montaje de forma caótica. Recuerde que las láminas y bolsas de plástico representan un peligro de asfixia para los niños.
- Los elementos de montaje necesarios para realizar un paso determinado de las instrucciones de montaje se muestran en los dibujos y las explicaciones. Utilice los elementos indicados en las instrucciones de montaje.
- En las primeras fases del montaje, no apriete las piezas hasta el tope. Hágalo después de colocar todas las piezas y asegurarse de que estén correctamente colocadas.
- El fabricante se reserva el derecho a montar previamente algunos elementos.

ESQUEMA DE MONTAJE (→ Véase la página 2)

¡ATENCIÓN! Está prohibido el uso de piezas procedentes de fuentes distintas al fabricante.

LISTA DE PIEZAS

Nº	Descripción	Cantidad
1	Tubo izquierdo de la base	1
2	Tubo derecho de la base	1
3	Tubo transversal de conexión	1
4	Tubo vertical	2
5	Tubo elevador	2
6	Tubo transversal de conexión central	1
7	Tubo transversal del respaldo	1
8	Tubo del reposabrazos	2
9	Tubo transversal del mango alto	1
10	Cojín del respaldo	1
11	Cojín del reposabrazos	2
12	Placa de montaje arqueada	4
13	Placa de montaje plana	2
14	Tornillo de cabeza cilíndrica para llave Allen	4
15	Tornillo de cabeza cilíndrica para llave Allen	10
16	Tornillo de cabeza cilíndrica para llave Allen	4
17	Tornillo de cabeza cilíndrica para llave Allen	4
18	Tornillo de cabeza cilíndrica para llave Allen	4
19	Tornillo de cabeza cilíndrica para llave Allen	4
20	Tornillo de cabeza cilíndrica para llave Allen	12
21	Tornillo de cabeza alomada con cuello cuadrado	4
22	Arandela plana	18
23	Arandela Grower	2
24	Tuerca autoblocante	24
25	Pomo moleteado	4
26	Pomo moleteado	4
27	Llave fija de dos bocas 13-17	1
28	Llave Allen 5 mm	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (→ Véase la página 2)

ATENCIÓN! Durante el montaje, siga los siguientes pasos y utilice las herramientas incluidas con el producto. Prepare suficiente espacio libre para el montaje del aparato. Debido al gran peso de algunos elementos, se recomienda el montaje entre dos personas.

ENTRENAMIENTO Y FASES DE EJERCICIO

El uso del aparato le brindará muchos beneficios. Principalmente, mejorará su condición física, fortalecerá músculos, y en combinación con una dieta adecuada, le permitirá quemar el exceso de grasa.

TIPOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTOS

CONSTRUCCIÓN DE MÚSCULO

Entrenamiento destinado a aumentar el tamaño y la fuerza de los músculos. A medida que aumenta gradualmente la intensidad el ejercicio, los músculos se adaptan al esfuerzo y aumentan su fuerza. El aumento de la intensidad del ejercicio se puede lograr de dos maneras:

- cambiando la resistencia utilizada a una mayor,
- cambiando el número de repeticiones o series de ejercicios realizadas.

El tamaño correcto de la resistencia para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Debe evaluar sus limitaciones y elegir una resistencia que sea adecuada para usted. Comience con 3 series de 8 repeticiones para cada ejercicio. Descanse durante 3 minutos después de cada serie. Cuando pueda realizar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, aumente la resistencia.

TONIFICACIÓN

Tonificación son ejercicios centrados en reafirmar y al mismo tiempo adelgazar el cuerpo y enfatizar la masa muscular.

Los músculos se pueden tonificar, utilizando un entrenamiento equilibrado. Elija una resistencia moderada y aumente el número de repeticiones en cada serie. Realice tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin molestias. Descanse durante 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos haciendo más series de ejercicios y no usando mucha resistencia.

PÉRDIDA DE PESO

Para perder peso, use poca resistencia y aumente gradualmente el número de repeticiones en cada serie. Realice un entrenamiento de 20 a 30 minutos, con descansos no superiores a 30 segundos entre series.

ENTRENAMIENTO CRUZADO

El entrenamiento cruzado es una forma eficaz de obtener un completo y un programa de ejercicios bien equilibrado. La combinación de entrenamiento de fuerza y ejercicios aeróbicos da forma y fortalece el cuerpo.

Ejemplo de un programa de entrenamiento equilibrado:

- Realizar entrenamiento de fuerza cada dos días.
- En los días restantes, realizar 20-30 minutos de ejercicio aeróbico, por ejemplo, correr en la cinta, andar en bicicleta estática o elíptica.
- Dedicar al menos un día al descanso del entrenamiento para que el cuerpo tenga tiempo de regenerarse.

PERSONALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Determinar la duración exacta de cada entrenamiento y el número de repeticiones y series realizadas es una cuestión individual. Debe desarrollarse a su propio ritmo y ser sensible a las señales de su cuerpo. Si experimenta dolor o mareos durante el ejercicio, debe detenerse inmediatamente y consultar a un médico antes de reanudar el entrenamiento. Debe recordar que el descanso y una dieta adecuada son factores importantes en cualquier programa de ejercicios.

1. CALENTAMIENTO

Comience cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros para calentar. El calentamiento prepara su cuerpo para ejercicios más intensos al aumentar la circulación, elevar la temperatura corporal y suministrar más oxígeno a los músculos. También reduce el riesgo de calambres y lesiones. Si siente dolor, deje de hacer ejercicio o reduzca el rango de movimiento.

ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS INTERNOS DEL MUSLO

Siéntese en una superficie plana con las piernas dobladas y las rodillas apuntando hacia afuera. Junte las plantas de los pies y acérquelas lo más posible. Presione suavemente las rodillas dirigiéndolas hacia el suelo y mantenga esta posición durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DE MUSLOS

Siéntese en una superficie plana. Estire la pierna derecha y coloque la planta del pie izquierdo contra el muslo derecho. Extienda la mano derecha hacia los dedos del pie derecho lo más lejos posible. Mantenga durante 15 segundos. Repita con la pierna izquierda.

GIROS DE CABEZA

Mantenga la cabeza recta mirando hacia adelante. Sin mover los hombros, gírela hacia la derecha y enderece, luego gírela hacia la izquierda y enderece.

LEVANTAMIENTO DE BRAZOS

Levante el brazo izquierdo lo más alto posible y mantenga durante unos segundos. Repita con el brazo derecho.

ESTIRAMIENTO DE LOS TENDONES DE AQUILES

Párese frente a la pared, extienda la pierna izquierda hacia adelante y dóblela ligeramente en la rodilla. Mantenga la derecha hacia atrás, recta, con el talón apoyado en el suelo. Mantenga ambos talones apoyados en el suelo y presione las caderas contra la pared. Mantenga esta posición durante 30 segundos. Repita con la pierna derecha extendida. Recuerde no arquear la espalda durante el ejercicio.

FLEXIONES

Párese con los pies juntos. Inclínese hacia adelante tratando de acercar el pecho a las rodillas lo más posible. Mantenga durante 15 segundos. Recuerde no doblar las rodillas.

2. ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Para equilibrar y variar el entrenamiento, cambie los ejercicios de una sesión a otra. Planifique los entrenamientos para la hora del día en que su nivel de energía sea más alto.

Un plan de entrenamiento debe incluir ejercicios para cada grupo muscular principal, haciendo hincapié en las áreas que más desea desarrollar.

Realizar los ejercicios correctamente es crucial. Esto requiere realizar los movimientos correctos y mover solo las partes correctas del cuerpo. Los movimientos incontrolados causan fatiga y pueden contribuir a lesiones. Las repeticiones en cada serie deben realizarse de forma fluida y sin pausas.

Es importante respirar correctamente. La exhalación debe ocurrir durante la fase de esfuerzo de cada repetición y la inhalación durante el regreso. Nunca contenga la respiración. Después de cada serie, descanse por un corto período de tiempo.

3. FASE DE RELAJACIÓN

Esta fase ayuda a calmar la circulación y relajar los músculos. Es una repetición de los ejercicios de calentamiento. Termine cada entrenamiento con 5-10 minutos de estos ejercicios. Recuerde no esforzar demasiado los músculos.

MOTIVACIÓN

Lograr los mejores resultados es más fácil si el entrenamiento es una parte regular y placentera de la vida diaria. Registre sus resultados diarios para seguir su progreso.

GARANTÍA

El vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta. La garantía del producto vendido no excluye, limita ni suspende los derechos del Comprador derivados de la Ley de Protección al Consumidor.

La tarjeta de garantía se encuentra en la última página.

CONDICIONES DE LA GARANTÍA

1. Solo los defectos ocultos causados por la culpa del fabricante están sujetos a reclamación y garantía.
2. La garantía será respetada por la tienda o el servicio técnico previa presentación por parte del cliente de:

- a. una tarjeta de garantía válida, legible y correctamente cumplimentada con el sello de la tienda y la firma del vendedor,
 - b. un comprobante de compra válido del equipo con la fecha de venta,
 - c. el producto reclamado o la pieza defectuosa.
- En caso de compra a distancia, la tarjeta de garantía solo es válida con el documento de compra (recibo / factura).
3. La reclamación será procesada en un plazo de 14 días a partir de la notificación del defecto por parte del Cliente.
 4. Los defectos de fábrica y los daños revelados durante el período de garantía se repararán de forma gratuita en un plazo no superior a 21 días a partir de la fecha de entrega del producto a la tienda o al servicio técnico.
 5. En caso de que sea necesario importar piezas, el período de reparación de la garantía puede extenderse por el tiempo necesario para su importación, pero no más de 40 días.
 6. La garantía no cubre:
 - a. daños mecánicos y los defectos causados por ellos,
 - b. daños y defectos resultantes de un uso y almacenamiento inadecuados, un montaje y mantenimiento incorrectos,
 - c. daños y desgaste de elementos consumibles como: cables, correas, elementos de goma, empuñaduras de esponja, tapicería.
 - d. las actividades relacionadas con el montaje, el mantenimiento, que según el manual de instrucciones el usuario está obligado a realizar por su cuenta.
 7. La garantía no se aplica en los siguientes casos:
 - a. expiración del período de validez,
 - b. realización por parte del cliente de reparaciones y modificaciones independientes con el uso de piezas no originales,
 - c. cuando el defecto resulta de una instalación incorrecta o como resultado del incumplimiento de las normas de uso correcto descritas en el manual de instrucciones,
 - d. uso diferente al uso doméstico,
 - e. daños ocurridos durante el transporte.
 8. No se emitirán duplicados de la tarjeta de garantía.
 9. Dentro de la garantía, el cliente tiene derecho a exigir los siguientes tipos de compensación proporcionada gratuitamente:
 - a. reparación del producto,
 - b. reemplazo del producto,
 - c. reducción del precio,
 - d. rescisión del contrato y reembolso completo de los costos incurridos.
 10. Para presentar una reclamación, es necesario:
 - a. Presentar el producto o su parte a la que se refiere la garantía.
 - b. Comprobante de compra que especifique el nombre y la dirección del vendedor, la fecha y el lugar de compra, el tipo de producto o una tarjeta de garantía válida con el sello de la tienda.
 - c. En caso de entrega de un producto sucio, el servicio técnico puede rechazar su aceptación o, a expensas del cliente y con su consentimiento por escrito, realizar la limpieza.
 11. En caso de una resolución positiva de la reclamación, el equipo será reparado o reemplazado por uno nuevo, o se reembolsará el dinero al cliente. Los costos de transporte del producto al cliente corren a cargo del servicio técnico del fabricante.
 12. En caso de rechazo de la reclamación de garantía, el cliente recibirá una justificación detallada de la decisión tomada y en un plazo de 14 días desde el momento de la entrega de la decisión, el equipo será devuelto al cliente a su cargo.

EL Εγχειρίδιο χρήσης

Αγαπητέ χρήστη,
Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση της συσκευής. Αυτές οι οδηγίες περιέχουν σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια χρήσης και συντήρησης του εξοπλισμού. Φυλάξτε το για να χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες σχετικά με τη συντήρηση ή την παραγγελία ανταλλακτικών.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Βάρος	21 κιλά
Θερμοκρασία λειτουργίας	0°C έως +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	-10°C έως +60°C
Μέγιστο βάρος χρήστη	100 κιλά
Μέγιστο φορτίο (συνολικό)	100 κιλά
Κατηγορία εφαρμογής	Κατηγορία H
Πρότυπο προϊόντος (κύριο)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Προορισμός	Μπάρα έλξεων για οικιακή χρήση

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σύμφωνα με τον προορισμό της, δηλαδή για προπόνηση από ενήλικες. Οποιαδήποτε άλλη χρήση της συσκευής μπορεί να είναι επικίνδυνη. Ο κατασκευαστής δεν φέρει καμία ευθύνη για ζημιές που προκαλούνται από ακατάλληλη χρήση της συσκευής.

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με βάση τις τελευταίες γνώσεις στον τομέα της ασφάλειας. Τα επικίνδυνα στοιχεία που ενδέχεται να αποτελέσουν κίνδυνο τραυματισμού έχουν εξαλειφθεί ή προστατευτεί σχετικά.
- Δεν επιτρέπονται επισκευές και αλλαγές μεμονωμένα.
- Ελέγχετε μία φορά κάθε ένα ή δύο μήνες εάν οι βίδες, τα μπουλόνια και τα παξιμάδια είναι σωστά σφιγμένα.
- Προκειμένου να διασφαλιστεί μόνιμα η ασφάλεια, ελέγχετε και συντηρείτε τον εξοπλισμό τακτικά (δηλαδή μία φορά το χρόνο) σε εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.
- Όλες οι αλλαγές στη συσκευή που δεν περιγράφονται στην παρούσα οδηγία μπορεί να προκαλέσουν ζημιές ή να θέσουν άμεσα σε κίνδυνο την υγεία και τη ζωή του ασκούμενου. Τροποποιήσεις στη συσκευή μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο από το προσωπικό σέρβις του κατασκευαστή ή από άτομα που έχουν εκπαιδευτεί από αυτόν σχετικά.
- Όλες οι συσκευές υπόκεινται σε συνεχείς καινοτομίες για τη διασφάλιση υψηλής ποιότητας. Για το λόγο αυτό, ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προβεί σε τεχνικές αλλαγές.
- Για οποιοδήποτε ερωτήσετε ή αμφιβολίες σχετικά με τον εξοπλισμό, απευθυνθείτε σε εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τα άτομα που βρίσκονται κοντά κατά τη χρήση του εξοπλισμού πρέπει να ενημερώνονται για πιθανούς κινδύνους. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί παρουσία παιδιών.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Πριν ξεκινήσετε τις ασκήσεις, συμβουλευτείτε έναν γιατρό για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε αντενδείξεις για να κάνετε προπόνηση στη συσκευή. Με βάση τη γνώμη ενός ειδικού, μπορείτε να αναπτύξετε το δικό σας πρόγραμμα προπόνησης. Ένα ακατάλληλα επιλεγμένο πρόγραμμα ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να είναι επικίνδυνη για την υγεία και τη ζωή σας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Η υπερκόπωση κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθανθείτε αδυναμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τηρείτε αυστηρά τις οδηγίες για την προπόνηση που περιέχονται στην παρούσα οδηγία.

- Όταν επιλέγετε ένα μέρος για να κάνετε προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι έχετε ασφαλείς αποστάσεις από πιθανά εμπόδια. Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό κοντά σε οδούς επικοινωνίας (δρόμοι, πύλες, διαβάσεις κ.λπ.).
- Απαγορεύεται η χρήση του εξοπλισμού σε κοντινή απόσταση από τον τοίχο. Η ζώνη ασφαλείας είναι 2000 mm και τουλάχιστον το ίδιο πλάτος με τη συσκευή.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά τη διάρκεια της συναρμολόγησης της συσκευής, να είστε προσεκτικοί και να μην επιτρέπετε στα παιδιά να βρίσκονται κοντά. Κατά τη διάρκεια της συναρμολόγησης χρησιμοποιούνται μικρά μέρη (παξιμάδια, βίδες κ.λπ.) που μπορεί να καταποθούν από αυτά.

ΥΠΟΛΕΙΠΟΜΕΝΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιηθεί η προστασία από πτώση ή χρησιμοποιηθεί, αλλά λανθασμένα, υπάρχει υπολειπόμενος κίνδυνος, δηλαδή πτώση ατόμου που προκαλεί εκδορές, μώλωπες, κατάγματα ή στη χειρότερη περίπτωση, θάνατο.
- Υπάρχει υπολειπόμενος κίνδυνος ακούσιας υπερφόρτωσης του ασκούμενου που προκαλείται από ακατάλληλο χειρισμό.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ο υπολειπόμενος κίνδυνος ασφυξίας.
- Ο κίνδυνος μπορεί να περιοριστεί ακολουθώντας τις πληροφορίες ασφαλείας που περιέχονται στο εγχειρίδιο χρήσης.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ότι η ακούσια ή μη εξουσιοδοτημένη χρήση θα προκαλέσει άλλους, μη συνυπολογισμένους κινδύνους, και ο συνυπολογισμένος κίνδυνος έχει εκτιμηθεί εσφαλμένα.

Στην ανάλυση κινδύνου, η αξιολόγηση έγινε με βάση την «τρέχουσα κατάσταση της συσκευής». Από την αξιολόγηση και τον έλεγχο του προϊόντος προκύπτει, ότι η πιθανότητα εμφάνισης απaráδεκτου κινδύνου είναι πολύ χαμηλή. Η συσκευή (η κατασκευή της, ο τρόπος λειτουργίας της και η εφαρμογή της) δεν προκαλεί - υπό κανονικές συνθήκες - αδικαιολόγητο κίνδυνο για τον ασκούμενο ή τρίτους.

ΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ



- 1 - Αυτή η πλευρά προς τα πάνω. Να μην αναποδογυρίζεται.
- 2 - Να προστατεύεται από πτώση.
- 3 - Να προστατεύεται από την υγρασία.
- 4 - Το προϊόν πρέπει να αποθηκεύεται το πολύ στον αριθμό στρώσεων που υποδεικνύεται στη συσκευασία. Η τιμή που δίνεται σε αυτές τις οδηγίες είναι ενδεικτική.
- 5 - Απαιτείται η απόρριψη του χρησιμοποιημένου εξοπλισμού σε σημείο ανακύκλωσης.
- 6 - Βαρύ προϊόν.

Η συσκευασία έχει επισημανθεί με σύμβολα που ενημερώνουν για τον τρόπο σωστής απόρριψης:



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η συσκευή παρέχεται σε συσκευασία για προστασία από πιθανές ζημιές κατά τη μεταφορά. Οι συσκευασίες είναι ακατέργαστες πρώτες ύλες και μπορούν να είναι ανακυκλωμένο. Απορρίψτε αυτά τα υλικά στους κατάλληλους χρωματιστούς κάδους που προορίζονται για συλλογή απορριμμάτων.

ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ

Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι η συσκευή έχει συναρμολογηθεί σωστά.

- Πριν ξεκινήσετε την πρώτη σας προπόνηση, εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και τις δυνατότητες ρύθμισης της συσκευής.
- Η συσκευή διαθέτει στοιχεία που μπορεί να εκθεθούν σε διάβρωση. Για το λόγο αυτό, δεν συνιστάται να παραμένει σε υγρό χώρο. Θα πρέπει επίσης να διασφαλίζεται ότι ο εξοπλισμός δεν εκτίθεται σε επαφή με νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.
- Η συσκευή προορίζεται μόνο για προπόνηση μόνο από ενήλικες και δεν είναι απολύτως παιχνίδι για παιδιά. Εάν επιτρέψετε σε παιδιά να το χρησιμοποιήσουν με δική σας ευθύνη, να τα καθοδηγήσετε απολύτως σχετικά με τη σωστή χρήση και να τα επιβλέπετε συνεχώς.
- Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.
- Πριν ξεκινήσετε κάθε προπόνηση, ελέγξτε την ορθότητα των ασφαλειών και των συνδέσεων βιδών και βυσμάτων.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Να συντηρείτε τακτικά τη συσκευή. Εκτελέστε τις ακόλουθες ενέργειες τουλάχιστον κάθε 20 ώρες λειτουργίας της.

- Ελέγξτε την κατάσταση στοιχείων όπως βίδες και παξιμάδια. Βεβαιωθείτε ότι είναι καλά σφιγμένα.
- Μετά από κάθε προπόνηση, σκουπίστε τον ιδρώτα από τη συσκευή.
- Για τον καθαρισμό της συσκευής χρησιμοποιείτε μόνο νερό με σαπούνι. Μη χρησιμοποιείτε καθαριστικά.
- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε ξηρό και ζεστό μέρος.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή στο ηλιακό φως.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για προστασία από πιθανές ζημιές κατά τη μεταφορά. Οι συσκευασίες είναι μη επεξεργασμένες πρώτες ύλες και μπορούν να είναι ανακυκλωμένα. Απορρίψτε αυτά τα υλικά στους κατάλληλους χρωματιστούς κάδους που προορίζονται για χωριστή συλλογή.

Προστατέψτε το περιβάλλον και μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες στον οικιακό κάδο απορριμμάτων. Επιστρέψτε τα στο σημείο αγοράς ή παραδώστε τα σε ξεχωριστό σημείο αποθήκευσης ανακυκλώσιμων υλικών.

Σας ζητούμε να βοηθήσετε ενεργά στην οικονομική διαχείριση των φυσικών πόρων και στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος παραδίδοντας την χρησιμοποιημένη συσκευή σε σημείο αποθήκευσης ανακυκλώσιμων υλικών

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Η συναρμολόγηση της συσκευής πρέπει να γίνει προσεκτικά από ενήλικα. Σε περίπτωση αμφιβολιών, ζητήστε βοήθεια από κάποιον με περισσότερη εμπειρία σε αυτόν τον τομέα.

- Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι το σετ με τη συσκευή περιέχει όλα τα στοιχεία από τη λίστα ανταλλακτικών και εάν κάποια στοιχεία έχουν υποστεί ζημιά κατά τη μεταφορά. Εάν λείπουν στοιχεία ή υπάρχουν ανιρρήσεις, επικοινωνήστε με τον πωλητή.
- Εξοικειωθείτε με τα σχέδια και τις επεξηγήσεις και συναρμολογήστε σύμφωνα με τη σειρά που περιέχεται στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης.
- Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση. Κατά τη χρήση εργαλείων και στοιχείων υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.
- Να θυμάστε να διατηρείτε ένα ασφαλές περιβάλλον. Μην απλώνετε χαοτικά εργαλεία και στοιχεία συναρμολόγησης. Να θυμάστε ότι οι μεμβράνες και οι πλαστικές σακούλες αποτελούν κίνδυνο ασφυξίας για τα παιδιά.
- Τα στοιχεία συναρμολόγησης που απαιτούνται για την εκτέλεση ενός συγκεκριμένου βήματος του εγχειριδίου συναρμολόγησης παρουσιάζονται στα σχέδια και τις επεξηγήσεις. Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που υποδεικνύονται στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης.
- Στα πρώτα στάδια της συναρμολόγησης, μην σφίγγετε τα μέρη μέχρι τέρμα. Κάντε το αφού τοποθετήσετε όλα και βεβαιωθείτε ότι έχουν τοποθετηθεί σωστά.
- Ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προσυναρμολογήσει ορισμένα στοιχεία.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε τη σελίδα 2)

ΠΡΟΣΟΧΗ! Απαγορεύεται η χρήση ανταλλακτικών από άλλες πηγές εκτός από τον κατασκευαστή.

ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

Nr.		
1	Αριστερός σωλήνας βάσης	1
2	Δεξιός σωλήνας βάσης	1
3	Εγκάρσιος σωλήνας σύνδεσης	1
4	Κάθετος σωλήνας	2
5	Σωλήνας ανύψωσης	2
6	Μεσαίος εγκάρσιος σωλήνας σύνδεσης	1
7	Εγκάρσιος σωλήνας πλάτης	1
8	Σωλήνας μπράτσου	2
9	Εγκάρσιος σωλήνας υψηλής λαβής	1
10	Μαξιλάρι πλάτης	1
11	Μαξιλάρι μπράτσου	2
12	Τόξο πλάκας συναρμολόγησης	4
13	Επίπεδη πλάκα συναρμολόγησης	2
14	Βίδα με κυλινδρική κεφαλή για κλειδί Άλεν	4
15	Βίδα με κυλινδρική κεφαλή για κλειδί Άλεν	10
16	Βίδα με κυλινδρική κεφαλή για κλειδί Allen	4
17	Βίδα με κυλινδρική κεφαλή για κλειδί Allen	4
18	Βίδα με κυλινδρική κεφαλή για κλειδί Allen	4
19	Βίδα με κυλινδρική κεφαλή για κλειδί Allen	4
20	Βίδα με κυλινδρική κεφαλή για κλειδί Allen	12
21	Βίδα με στρογγυλή κεφαλή και τετράγωνο λαϊμό	4

22	Επίπεδος δακτύλιος	18
23	Ελατηριωτός δακτύλιος	2
24	Αυτοσφαιλιζόμενο παξιμάδι	24
25	Ροδέλα ρύθμισης	4
26	Ροδέλα ρύθμισης	4
27	Γαλλικό κλειδί διπλής όψης 13-17	1
28	Κλειδί Allen 5 mm	1

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε σελίδα 2)

ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά τη συναρμολόγηση, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα και χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που περιλαμβάνονται στο προϊόν.

Ετοιμάστε αρκετό ελεύθερο χώρο για τη συναρμολόγηση της συσκευής.

Λόγω του μεγάλου βάρους ορισμένων εξαρτημάτων, συνιστάται η συναρμολόγηση να γίνεται από δύο άτομα.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΦΑΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η χρήση της συσκευής θα σας προσφέρει πολλά οφέλη. Πρώτα απ' όλα, θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα ενισχύσει τους μυς, και σε συνδυασμό με μια κατάλληλη διατροφή, θα σας επιτρέψει να κάψετε το περιττό λίπος.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΥΩΝ

Προπόνηση που στοχεύει στην αύξηση του μεγέθους και της δύναμης των μυών. Καθώς αυξάνεται σταδιακά η ένταση των ασκήσεων, οι μύες προσαρμόζονται στην προσπάθεια και αυξάνουν τη δύναμη. Η αύξηση της έντασης των ασκήσεων μπορεί να επιτευχθεί με δύο τρόπους:

- αλλάζοντας την αντίσταση που χρησιμοποιείται σε μεγαλύτερη,
- αλλάζοντας τον αριθμό των επαναλήψεων ή των σετ ασκήσεων που εκτελούνται.

Το κατάλληλο μέγεθος αντίστασης για κάθε άσκηση εξαρτάται ατομικά από τον χρήστη. Πρέπει να αξιολογήσετε τους περιορισμούς σας και να επιλέξετε την αντίσταση που είναι κατάλληλη για εσάς.

Ξεκινήστε με 3 σετ των 8 επαναλήψεων για κάθε άσκηση.

Ξεκουραστείτε για 3 λεπτά μετά από κάθε σετ.

Όταν μπορείτε να εκτελέσετε 3 σετ των 12 επαναλήψεων

χωρίς δυσκολία, αυξήστε την αντίσταση.

ΤΟΝΩΣΗ

Η Τόνωση είναι ασκήσεις που επικεντρώνονται στη σύσφιξη και την ταυτόχρονη λέπτυνση του σώματος και την ανάδειξη της μυϊκής μάζας.

Οι μύες μπορούν να τονωθούν, χρησιμοποιώντας μια ισορροπημένη προπόνηση.

Επιλέξτε μέτρια αντίσταση και αυξήστε τον αριθμό των επαναλήψεων σε κάθε σετ. Εκτελέστε όσα περισσότερα σετ των 15 έως 20 επαναλήψεων μπορείτε, όσο είναι δυνατόν χωρίς δυσφορία.

Ξεκουραστείτε για 1 λεπτό μετά από κάθε σετ.

Δουλέψτε τους μυς σας εκτελώντας περισσότερα σετ ασκήσεων και όχι χρησιμοποιώντας μεγάλη αντίσταση.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Για να χάσετε βάρος, χρησιμοποιήστε μικρή αντίσταση και αυξήστε σταδιακά τον αριθμό των επαναλήψεων σε κάθε σετ.

Κάντε προπόνηση για 20 έως 30 λεπτά, με διαλείμματα που δεν υπερβαίνουν τα 30 δευτερόλεπτα μεταξύ των σετ.

ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Η διασταυρούμενη προπόνηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να αποκτήσετε ένα πλήρες και καλά ισορροπημένο πρόγραμμα άσκησης.

Ο συνδυασμός προπόνησης ενδυνάμωσης και αερόβιας άσκησης σμιλεύει και ενισχύει το σώμα.

Παράδειγμα ενός ισορροπημένου προγράμματος προπόνησης:

- Εκτέλεση προπόνησης ενδυνάμωσης κάθε δεύτερη μέρα.
- Τις υπόλοιπες ημέρες, εκτέλεση 20-30 λεπτών αερόβιας άσκησης, π.χ. τρέξιμο σε διάδρομο, ποδηλασία στατικό ή ελλειπτικό.
- Αφιέρωση τουλάχιστον μία ημέρα για ξεκούραση από τις προπονήσεις, ώστε το σώμα να έχει χρόνο να ανακάμψει.

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ο καθορισμός της ακριβούς διάρκειας κάθε προπόνησης και του αριθμού των επαναλήψεων και των σετ ασκήσεων είναι θέμα ατομικό. Θα πρέπει να αναπτύσσετε με το δικό σας ρυθμό και να είστε ευαίσθητοι στα σήματα του σώματός σας. Σε περίπτωση πόνου ή ζάλης

κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα πρέπει να διακόψετε αμέσως και να επικοινωνήσετε με έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε ξανά τις προπονήσεις. Να θυμάστε ότι η ξεκούραση και μια σωστή διατροφή είναι σημαντικοί παράγοντες σε κάθε πρόγραμμα άσκησης.

1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Ξεκινήστε κάθε προπόνηση με 5 έως 10 λεπτά διατάσεων και ελαφριές ασκήσεις για προθέρμανση. Η προθέρμανση προετοιμάζει το σώμα σας για πιο έντονες ασκήσεις αυξάνοντας την κυκλοφορία, αυξάνοντας τη θερμοκρασία του σώματος και παρέχοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύς. Μειώνει επίσης τον κίνδυνο εμφάνισης κραμπών και τραυματισμών.

Εάν αισθανθείτε πόνο, σταματήστε την άσκηση ή μειώστε το εύρος της κίνησης.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΤΩΝ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια με λυγισμένα πόδια και γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Ενώστε τα πέλματα των ποδιών σας και φέρετε τα όσο πιο κοντά γίνεται. Πιέστε απαλά τα γόνατα προς τα κάτω προς το έδαφος και μείνετε σε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια. Ισιώστε το δεξί πόδι και τοποθετήστε το πέλμα του αριστερού ποδιού στον δεξιό μηρό. Τεντώστε το δεξί χέρι προς τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το αριστερό πόδι.

ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΕΦΑΛΙΟΥ

Κρατήστε το κεφάλι ίσιο κοιτάζοντας μπροστά. Χωρίς να κινήσετε τους ώμους σας, στρίψτε το προς τα δεξιά και ισιώστε το, και μετά στρίψτε το προς τα αριστερά και ισιώστε το.

ΑΝΥΨΩΣΗ ΧΕΡΙΩΝ

Σηκώστε το αριστερό χέρι όσο το δυνατόν ψηλότερα και κρατήστε το για λίγα δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το δεξί χέρι.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΕΝΟΝΤΑ ΑΧΙΛΛΕΑ

Σταθείτε με το πρόσωπο στον τοίχο, προτείνετε το αριστερό πόδι προς τα εμπρός και λυγίστε ελαφρά στο γόνατο. Κρατήστε το δεξί πίσω – ίσιο, με τη φτέρνα τοποθετημένη επίπεδη στο έδαφος. Κρατήστε και τις δύο φτέρνες επίπεδες στο έδαφος και πιέστε τους γοφούς προς τον τοίχο. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το δεξί πόδι προτεταμένο. Θυμηθείτε να μην καμπυλώνετε την πλάτη σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

ΣΚΥΨΙΜΑΤΑ

Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα. Σκύψτε προς τα εμπρός προσπαθώντας να φέρετε το στήθος σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στα γόνατα. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Θυμηθείτε να μην λυγίζετε τα γόνατα.

2. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Κάθε προπόνηση θα πρέπει να περιλαμβάνει από 6 έως 10 διαφορετικές ασκήσεις.

Για να ισορροπήσετε και να διαφοροποιήσετε την προπόνηση, αλλάζετε τις ασκήσεις από συνεδρία σε συνεδρία. Προγραμματίστε τις προπονήσεις σας για την ώρα της ημέρας που τα επίπεδα ενέργειάς σας είναι υψηλότερα.

Ένα πρόγραμμα προπόνησης θα πρέπει να περιλαμβάνει ασκήσεις για κάθε κύρια μυϊκή ομάδα, δίνοντας έμφαση στις περιοχές που θέλετε να αναπτύξετε περισσότερο.

Η σωστή εκτέλεση των ασκήσεων είναι ζωτικής σημασίας. Αυτό απαιτεί την εκτέλεση των κατάλληλων κινήσεων και την κίνηση μόνο των σωστών μερών του σώματος. Οι ανεξέλεγκτες κινήσεις προκαλούν κόπωση και μπορεί να συμβάλουν σε τραυματισμούς.

Οι επαναλήψεις σε κάθε σετ θα πρέπει να εκτελούνται ομαλά και χωρίς παύσεις.

Είναι σημαντικό να αναπνέετε σωστά. Η εκπνοή θα πρέπει να γίνεται κατά τη διάρκεια της φάσης άσκησης κάθε επανάληψης και η εισπνοή κατά την επιστροφή. Μην κρατάτε ποτέ την αναπνοή σας. Μετά από κάθε σετ, ξεκουραστείτε για ένα μικρό χρονικό διάστημα.

3. ΦΑΣΗ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Αυτή η φάση βοηθά στην ηρεμία της κυκλοφορίας και στη χαλάρωση των μυών. Είναι μια επανάληψη των ασκήσεων προθέρμανσης. Ολοκληρώστε κάθε προπόνηση με 5-10 λεπτά τέτοιων ασκήσεων. Θυμηθείτε να μην καταπονήσετε τους μύς σας.

ΚΙΝΗΤΡΟ

Η επίτευξη των καλύτερων αποτελεσμάτων είναι ευκολότερη εάν η προπόνηση είναι

ένα τακτικό και ευχάριστο μέρος της καθημερινής ζωής.

Καταγράψτε τα καθημερινά αποτελέσματα για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας

ΕΓΓΥΗΣΗ

Ο πωλητής, εξ ονόματος του Εγγυητή, παρέχει εγγύηση στην επικράτεια της Ελληνικής Δημοκρατίας για περίοδο 24 μηνών από την ημερομηνία πώλησης. Η εγγύηση για τα πωληθέντα αγαθά δεν αποκλείει, περιορίζει ή αναστέλλει τα δικαιώματα του Αγοραστή που απορρέουν από τον Νόμο για τα δικαιώματα των καταναλωτών.

Η κάρτα εγγύησης βρίσκεται στην τελευταία σελίδα.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

- Απαιτήσεις και εγγυήσεις υπόκεινται μόνο σε κρυφά ελαττώματα που προκύπτουν από υπαιτιότητα του κατασκευαστή.
- Η εγγύηση θα γίνεται σεβαστή από το κατάστημα ή το σέρβις μετά την προσκόμιση από τον πελάτη:
 - έγκυρης, ευανάγνωστης και σωστά συμπληρωμένης κάρτας εγγύησης με σφραγίδα πώλησης και υπογραφή του πωλητή,
 - έγκυρης απόδειξης αγοράς του εξοπλισμού με την ημερομηνία πώλησης,
 - του εμπορεύματος που έχει υποβληθεί σε αξίωση ή του ελαττωματικού ανταλλακτικού.

Σε περίπτωση αγοράς εξ αποστάσεως, η κάρτα εγγύησης ισχύει μόνο με βάση το έγγραφο αγοράς (απόδειξη / τιμολόγιο).
- Η αξίωση θα εξεταστεί εντός 14 ημερών από τη στιγμή που ο Πελάτης αναφέρει το ελάττωμα.
- Τα εργοστασιακά ελαττώματα και οι ζημιές που αποκαλύπτονται κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης θα επισκευαστούν δωρεάν εντός 21 ημερών από την ημερομηνία παράδοσης του προϊόντος στο κατάστημα ή στο σέρβις.
- Εάν είναι απαραίτητο να εισαχθεί ένα ανταλλακτικό, η περίοδος για την ολοκλήρωση της επισκευής εγγύησης μπορεί να παραταθεί κατά το χρόνο που απαιτείται για την εισαγωγή του, αλλά όχι περισσότερο από 40 ημέρες.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει:
 - μηχανικές βλάβες και ελαττώματα που προκαλούνται από αυτές,
 - ζημιές και ελαττώματα που προκύπτουν από ακατάλληλη χρήση και αποθήκευση, ακατάλληλη συναρμολόγηση και συντήρηση,
 - ζημιές και φθορά αναλώσιμων στοιχείων όπως: καλώδια, ιμάντες, ελαστικά στοιχεία, λαβές σφουγγαριών, ταπετσαρίες,
 - δραστηριότητες που σχετίζονται με την εγκατάσταση, τη συντήρηση, τις οποίες ο χρήστης είναι υποχρεωμένος να εκτελέσει μόνος του σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης.
- Η εγγύηση δεν ισχύει στις ακόλουθες περιπτώσεις:
 - λήξης της περιόδου ισχύος,
 - πραγματοποίησης αυτόνομων επισκευών και τροποποιήσεων από τον πελάτη με τη χρήση μη αυθεντικών ανταλλακτικών,
 - όταν το ελάττωμα προκύπτει από λανθασμένη εγκατάσταση ή λόγω μη τήρησης των κανόνων σωστής λειτουργίας που περιγράφονται στις οδηγίες χρήσης,
 - χρήσης διαφορετικής από οικιακή χρήση,
 - ζημιών που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά.
- Δεν θα εκδίδονται αντίγραφα της κάρτας εγγύησης.
- Στο πλαίσιο της εγγύησης, ο πελάτης έχει το δικαίωμα να απαιτήσει τα ακόλουθα είδη δωρεάν αποκατάστασης:
 - επισκευή του προϊόντος,
 - αντικατάσταση του προϊόντος,
 - μείωση της τιμής,
 - ακύρωση της σύμβασης και πλήρη επιστροφή των εξόδων που πραγματοποιήθηκαν.
- Για να υποβάλετε μια αξίωση, πρέπει:
 - Να παρουσιάσετε το προϊόν ή το μέρος του για το οποίο ισχύει η εγγύηση.
 - Απόδειξη αγοράς που να προσδιορίζει το όνομα και τη διεύθυνση του πωλητή, την ημερομηνία και τον τόπο αγοράς, τον τύπο του προϊόντος ή έγκυρη κάρτα εγγύησης με τη σφραγίδα του καταστήματος.
 - Σε περίπτωση παράδοσης βρώμικου προϊόντος, το σέρβις μπορεί να αρνηθεί να το παραλάβει ή να το

καθαρίσει με έξοδα του πελάτη με τη γραπτή του συγκατάθεση.

11. Σε περίπτωση θετικής εξέτασης της αξίωσης, ο εξοπλισμός θα επισκευαστεί ή θα αντικατασταθεί με καινούργιο ή θα επιστραφούν τα χρήματα στον πελάτη. Το κόστος μεταφοράς του προϊόντος στον πελάτη καλύπτεται από το σέρβις του κατασκευαστή.
12. Σε περίπτωση απόρριψης της αξίωσης εγγύησης, ο πελάτης θα λάβει λεπτομερή αιτιολόγηση της απόφασης και εντός 14 ημερών από τη στιγμή της παράδοσης της απόφασης, ο εξοπλισμός θα επιστραφεί στον πελάτη με δικά του έξοδα.

FI Käyttöohje

Hyvä käyttäjä,
Tutustu seuraaviin ohjeisiin ennen asennuksen aloittamista ja laitteen ensimmäistä käyttökertaa. Tämä ohje sisältää tärkeitä tietoja laitteen turvallisesta käytöstä ja huollosta. Säilytä se, jotta voit käyttää huoltoa tai varaosien tilaamista koskevia tietoja.

TEKNISET TIEDOT

Paino	21 kg
Käyttölämpötila	0°C - +40°C
Varastointilämpötila	-10°C - +60°C
Käyttäjän enimmäispaino	100 kg
Suurin kuormitus (yhteensä)	100 kg
Käyttöluokka	Luokka H
Tuotestandardi (pääasiallinen)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Käyttötarkoitus	Leuanvetotanko kotikäyttöön

TURVALLISUUS

HUOMIO! Laitetta saa käyttää vain sen käyttötarkoituksen mukaisesti, eli aikuisten harjoitteluun. Kaikki muu käyttö voi olla vaarallista. Valmistaja ei voida pitää vastuussa vahingoista, jotka ovat aiheutuneet laitteen virheellisestä käytöstä.

- Laitte on suunniteltu ja rakennettu uusimman turvallisuustiedon perusteella. Vaaralliset elementit, jotka voivat mahdollisesti aiheuttaa loukkaantumista, on poistettu tai suojattu asianmukaisesti.
- Omapäiset korjaukset ja muutokset ovat kiellettyjä.
- Tarkista kerran tai kahdesti kuukaudessa, että ruuvit, pultit ja mutterit on kiristetty oikein.
- Turvallisuuden varmistamiseksi pysyvästi tarkasta ja huolla laitteet säännöllisesti (eli kerran vuodessa) erikoistuneessa liikkeessä.
- Kaikki laitteeseen tehdyt muutokset, joita ei ole kuvattu tässä ohjeessa saattavat aiheuttaa vahinkoja tai vaarantaa suoraan harjoittelijan terveyden ja hengen. Laitteeseen saa tehdä muutoksia vain valmistajan huoltohenkilöstö tai heidän kouluttamansa henkilöt.
- Kaikkiin laitteisiin kohdistetaan jatkuvia innovaatiotoimia korkean laadun varmistamiseksi. Tästä syystä valmistaja pidättää oikeuden teknisiin muutoksiin.
- Kaikki laitteita koskevat kysymykset tai epäilykset on suunnattava erikoisliikkeeseen.

HUOMIO! Laitteen käytön aikana lähellä oleville henkilöille on ilmoitettava mahdollisista vaaroista. Ole erityisen varovainen lasten läsnä ollessa.

HUOMIO! Ennen harjoittelun aloittamista ota yhteyttä lääkäriin varmistaaksesi, ettei sinulla ole terveysesteitä laitteella harjoitteluun. Perustuen asiantuntijan lausuntoon voit laatia harjoittelusuunnitelmasi. Väärin valittu ohjelma tai liiallinen harjoittelu voi olla vaarallista terveydellesi ja hengellesi.

VAROITUS! Ylirasitus harjoituksen aikana voi johtaa vakaviin vammoihin tai kuolemaan. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu välittömästi.

HUOMIO! Noudata ehdottomasti tässä ohjeessa olevia harjoittelua koskevia ohjeita.

- Valitessasi harjoittelupaikkaa, ota huomioon turvallisten etäisyyksien varmistaminen mahdollisista esteistä. Älä sijoita laitetta kulkureittien (teiden, porttien, käytävien jne.) lähelle.
- Laitteen käyttö on kielletty lähellä seinää. Turva-alue on 2000 mm ja vähintään yhtä leveä kuin laite.

HUOMIO! Ole varovainen laitetta kootessasi äläkä päästä lapsia lähelle. Asennuksen aikana käytetään pieniä osia (muttereita, ruuveja jne.), jotka ne voivat niellä.

JÄÄNNÖSRISKI

- Jos putoamissuojausta ei käytetä tai sitä käytetään, mutta virheellisesti, on olemassa jäännösriski, eli henkilön

putoaminen aiheuttaa ihon hankaamia, mustelmia, murtumia tai pahimmassa tapauksessa kuoleman.

- On olemassa jäännösriski harjoittelijan tahattomasta ylikuormituksesta, joka johtuu virheellisestä käytöstä.
- Tukehtumisriskiä ei voida sulkea pois.
- Riskiä voidaan vähentää noudattamalla tietoja käyttöohjeessa olevista turvallisuustiedoista.
- Ei voida sulkea pois sitä, että tahaton tai luvaton käyttö aiheuttaa muita, huomiotta jätettyjä riskejä, ja että huomioitu riski on arvioitu väärin.

Riskianalyyssissä arvioinnit tehtiin "laitteen nykytilan" perusteella. Tehdyn arvioinnin ja tuotteen tarkastuksen perusteella on todennäköisyys, että kohtuuton riski toteutuu, hyvin pieni. Laite (sen rakenne, toimintatapa ja käyttö) ei aiheuta - normaaliolosuhteissa - perusteetonta riskiä harjoittelijalle tai kolmansille osapuolille.

KÄSITTELYMERKIT KULJETUSPAKKAUKSISSA



- 1 - Tämä puoli ylöspäin. Älä kaada.
- 2 - Suojaa putoamiselta.
- 3 - Suojaa kosteudelta.
- 4 - Tuote on varastoitava enintään päällyspakkauksessa ilmoitetussa kerrosten määrässä. Tässä ohjeessa annettu arvo on esimerkinomainen.
- 5 - Käytetty laite on toimitettava kierrätyspisteeseen.
- 6 - Painava tuote.

Pakkaus on merkitty symboleilla, jotka kertovat oikeasta hävitystavasta:



YMPÄRISTÖ

Laitte toimitetaan pakattuna suojaamaan sitä mahdollisilta vaurioilta kuljetuksen aikana. Pakkaukset ovat jalostamattomia raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Hävitä nämä materiaalit asianmukaisiin värlisiin säiliöihin, jotka on tarkoitettu erilliskeräykseen.

KÄYTTÖ

Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on asennettu oikein.

- Tutustu ennen ensimmäisen harjoituksen aloittamista kaikkiin laitteen toimintoihin ja säätömahdollisuuksiin.
- Laitteessa on osia, jotka voivat olla alttiina korroosiolle. Tästä syystä ei ole suositeltavaa, että se säilytetään kosteassa tilassa. On myös varmistettava, että laite ei joudu kosketuksiin veden, juomien, hien jne. kanssa.
- Laitte on tarkoitettu vain aikuisten harjoitteluun, eikä se ole missään tapauksessa lasten lelu. Jos annat lasten käyttää sitä omalla vastuullasi, opasta heitä ehdottomasti oikeaan käyttöön ja valvo heitä jatkuvasti.
- Laitte ei sovellu terapeuttiseen käyttöön.
- Tarkista ennen jokaista harjoitusta turvalaitteiden sekä ruuvi- ja pistoliitäntöjen oikeellisuus.

LAITTEEN HUOLTO

Huolla laitetta säännöllisesti. Suorita seuraavat toimenpiteet vähintään 20 käyttötunnin välein.

- Tarkista osien, kuten ruuvien ja muttereiden, kunto. Varmista, että ne ovat kunnolla kiinni.
- Pyyhi hiki laitteesta jokaisen harjoituksen jälkeen.
- Käytä laitteen puhdistukseen vain vettä ja saippuaa. Älä käytä puhdistusaineita.
- Säilytä laitetta kuivassa ja lämpimässä paikassa.
- Älä altista laitetta auringonvalolle.

YMPÄRISTÖ

Laitte toimitetaan pakkauksessa suojaamaan sitä mahdollisilta kuljetusvaurioilta. Pakkaukset ovat jalostamattomia raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Vie nämä materiaalit asianmukaisiin värlisiin säiliöihin, jotka on tarkoitettu erilliskeräykseen. Suojele ympäristöä äläkä heitä käytettyjä paristoja kotitalousjätteisiin. Palauta ne ostopaikkaan tai toimita ne erilliseen kierrätyspisteeseen.

Pyydämme teitä auttamaan aktiivisesti luonnonvarojen säästeliäässä käytössä ja luonnonympäristön suojelussa toimittamalla käytetyn laitteen kierrätyspisteeseen

ASENNUS

Laitteen asennus on suoritettava huolellisesti aikuisen toimesta. Jos olet epävarma, pyydä apua joltain, jolla on enemmän kokemusta tältä alalta.

- Varmista ennen asennuksen aloittamista, että sarja laitteen mukana sisältää kaikki osat osaluettelosta ja että mitään osia ei ole vahingoittunut kuljetuksen aikana. Jos osia puuttuu tai sinulla on huomautuksia, ota yhteyttä myyjään.
- Tutustu piirustuksiin ja selityksiin ja suorita asennus asennusohjeiden mukaisessa järjestyksessä.
- Ole varovainen asennuksen aikana. Työkalujen ja osien käytön aikana on olemassa loukkaantumisaara.
- Muista ylläpitää turvallista ympäristöä. Älä levitä työkaluja ja asennusosia kaaottisesti. Muista, että kalvot ja muovipussit ovat tukehtumisvaara lapsille.
- Asennusosat, joita tarvitaan tietyn vaiheen suorittamiseen asennusohjeissa on esitetty piirustuksissa ja selityksissä. Käytä kohdassa ilmoitettuja elementtejä asennusohjeissa.
- Älä kiristä osia täysin asennuksen alkuvaiheessa. Tee se vasta, kun kaikki on asetettu ja varmistettu, että ne ovat oikein paikallaan.
- Valmistaja pidättää oikeuden esiasentaa joitakin osia.

ASENNUSKAAVIO (→ Katso sivu 2)

HUOMIO! Muiden kuin valmistajan toimittamien osien käyttö on kielletty.

OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	Määrä
1	Vasemmanpuoleinen pohjapatki	1
2	Oikeanpuoleinen pohjapatki	1
3	Poikittainen yhdistävä patki	1
4	Pystypatki	2
5	Nostopatki	2
6	Keskimmäinen poikittainen yhdistävä patki	1
7	Selkänojan poikittainen patki	1
8	Käsinojan patki	2
9	Korkean kahvan poikittainen patki	1
10	Selkänojan tyyny	1
11	Käsinojan tyyny	2
12	Kaareva asennuslevy	4
13	Tasainen asennuslevy	2
14	Lieriökantaruuvi kuusiokoloavaimelle kuusiokoloavaimelle	4
15	Lieriökantaruuvi kuusiokoloavaimelle kuusiokoloavaimelle	10
16	Lieriökantaruuvi kuusiokoloavaimelle kuusiokolo	4
17	Lieriökantaruuvi kuusiokoloavaimelle kuusiokolo	4
18	Lieriökantaruuvi kuusiokoloavaimelle kuusiokolo	4
19	Lieriökantaruuvi kuusiokoloavaimelle kuusiokolo	4
20	Lieriökantaruuvi kuusiokoloavaimelle kuusiokolo	12
21	Linsikantaruuvi, jossa nelikulmainen kaula	4
22	Litteä aluslevy	18
23	Jousialuslevy	2
24	Itselukittuva mutteri	24
25	Ruuvi jossa nuppi	4
26	Ruuvi jossa nuppi	4
27	Kiintoavain 13–17	1
28	Kuusiokoloavain kuusiokolo 5 mm	1

ASENNUSOHJE (→ Katso sivu 2)

HUOMIO! Noudata asennuksen aikana alla olevia ohjeita ja käytä tuotteen mukana toimitettuja työkaluja.

Varaa riittävästi tilaa laitteen asentamista varten.

Joidenkin osien suuren painon vuoksi asennus on suositeltavaa tehdä kahden henkilön voimin.

HARJOITTELU JA HARJOITUSVAIHEET

Laitteen käyttö tuo sinulle monia etuja. Se parantaa ennen kaikkea kuntoasi ja vahvistaa lihaksia, ja yhdessä oikean ruokavalion kanssa auttaa polttamaan ylimääräistä rasvakudosta.

PERUSTAVAT TYYPIT HARJOITUSTA

LIHASTEN RAKENTAMINEN

Harjoittelu, jonka tavoitteena on lisätä lihasten kokoa ja voimaa. Kun asteittain lisätään intensiteettiä harjoituksia, lihakset sopeutuvat rasituksen ja lisäävät voimaa

Harjoitusten intensiteettiä voidaan lisätä saavuttaa kahdella tavalla:
- muuttamalla käytettyä vastusta suuremmaksi,
- muuttamalla lukumäärää suoritettujen toistojen tai harjoitussarjojen määrää.

Oikea vastuksen määrä kullekin harjoitukselle riippuu yksilöllisesti käyttäjistä. Sinun on arvioitava omat rajoituksesi ja valittava vastus, joka sopii sinulle.

Aloita 3 sarjalla, joissa on 8 toistoa kutakin harjoitusta kohden.

Lepää 3 minuuttia jokaisen sarjan jälkeen.

Kun pystyt suorittamaan 3 sarjaa, joissa on 12 toistoa vaikeuksista, lisää vastusta.

MUOKKAUS

Muokkaus on harjoituksia, jotka keskittyvät kiinteitämään ja samalla hoikistamaan vartaloa sekä korostamaan lihasmassaa.

Lihaksia voidaan muokata, käyttämällä tasapainoista harjoittelua. Valitse kohtalainen vastus ja lisää toistojen määrää jokaisessa sarjassa.

Suorita mahdollisimman monta sarjaa, joissa on 15–20 toistoa, niin paljon kuin on mahdollista ilman epä mukavuutta.

Lepää 1 minuutti jokaisen sarjan jälkeen.

Työskentele lihasten kanssa suorittamalla enemmän harjoitussarjoja eikä käyttämällä suurta vastusta.

PAINONPUDOTUS

Käytä painon pudottamiseksi pientä vastusta ja lisää asteittain toistojen määrää jokaisessa sarjassa.

Suorita harjoitus 20–30 minuutin ajan, ja pidä sarjojen välillä enintään 30 sekunnin taukoja.

RIIKIHARJOITTELU

Ristiharjoittelu on tehokas tapa saada täydellinen

ja hyvin tasapainoinen harjoitusohjelma.

Voimaharjoittelun ja aerobisen harjoittelun yhdistelmä muokkaa ja vahvistaa kehoa.

Esimerkki tasapainoisesta harjoitusohjelmasta:

- Voimaharjoittelu joka toinen päivä.

- Muina päivinä suoritetaan 20–30 minuuttia aerobista liikuntaa, esim. Juoksumatolla juokseminen, pyöräily kiinteällä tai elliptisellä laitteella.

- Varaa vähintään yksi päivä lepoa harjoittelusta, jotta keho ehtii palautua.

HARJOITTELU YKSILÖINTI

Kunkin harjoituksen tarkan keston sekä suoritettujen toistojen ja sarjojen lukumäärän määrittäminen on yksilöllistä. On tärkeää edetä omaan tahtiin ja olla herkkä kehon antamille signaaleille. Jos harjoituksen aikana ilmenee kipua tai huimausta, harjoittelu on lopetettava välittömästi ja otettava yhteyttä lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista.

On tärkeää muistaa, että lepo ja oikea ruokavalio ovat tärkeitä tekijöitä kaikissa harjoitusohjelmissa.

1. LÄMMITTELY

Aloita jokainen harjoitus 5–10 minuutin venyttelyllä ja kevyellä liikunnalla lämmittelyä varten. Lämmittely valmistaa kehoasi intensiivisempään harjoitteluun lisäämällä verenkiertoa, nostamalla kehon lämpötilaa ja toimittamalla enemmän happea lihaksiin. Se vähentää myös krampien ja loukkaantumisten riskiä.

Jos tunnet kipua, lopeta harjoittelu tai vähennä liikkeen laajuutta.

REISIEN SISÄLIHASTEN VENYTYS

Istu tasaisella alustalla jalat koukussa ja polvet ulospäin suunnattuina.

Tuo jalkapohjat yhteen ja mahdollisimman lähelle toisiaan. Paina polvia varovasti

kohti lattiaa ja pidä asento 15 sekuntia.

REISIEN VENYTYS

Istu tasaisella alustalla. Suorista oikea jalka ja aseta vasemman jalan pohja oikean reiden sisäpuolelle. Ojenna oikea käsi kohti oikean jalan varpaita niin pitkälle kuin mahdollista. Pidä asento 15 sekuntia. Toista sama vasemmalla jalalla.

PÄÄN KÄÄNNÖKSET

Pidä pää suorana katsoen eteenpäin. Käännä päätä oikealle ja suorista se, sitten käännä vasemmalle ja suorista se, ilman että liikutat olkapäitä.

KÄSIEN NOSTO

Nosta vasen käsi mahdollisimman korkealle ylös ja pidä asento muutama sekunti. Toista sama oikealla kädellä.

AKILLESJÄNTEEN VENYTYS

Seiso kasvot seinään päin, vie vasen jalka eteen ja taivuta sitä hieman polvesta. Pidä oikea jalka takana – suorana, kantapää lattiassa. Pidä molemmat kantapää lattiassa ja paina lantiota seinää kohti. Pidä asento 30 sekuntia. Toista sama oikea jalka eteenpäin. Muista, ettet kaarra selkää harjoituksen aikana.

KUMARRUKSET

Seiso jalat yhdessä. Kumarru eteenpäin yrittäen tuoda rintakehä mahdollisimman lähelle polvia. Pidä asento 15 sekuntia. Muista, ettet taivuta polvia.

2. HARJOITTELU

Jokaisen harjoituksen tulisi sisältää 6–10 erilaista liikettä. Jotta tasapainotetaan ja monipuolistetaan harjoittelua, vaihda liikkeitä harjoituskertojen välillä. Suunnittele harjoitukset sille päivänajalle, jolloin energiatasosi on korkeimmillaan. Harjoitteluohjelman tulisi sisältää liikkeitä jokaiselle päälihasryhmälle, painottaen alueita, joita haluat eniten kehittää. Liikkeiden suorittaminen oikealla tavalla on ratkaisevan tärkeää. Se vaatii oikeiden liikkeiden tekemistä ja vain oikeiden kehonosien liikkuttamista. Hallitsemattomat liikkeet aiheuttavat väsymystä ja voivat johtaa loukkaantumisiin. Toistot jokaisessa sarjassa tulisi suorittaa sujuvasti ja ilman taukoja.

Oikea hengitystekniikka on tärkeää. Uloshengityksen tulisi tapahtua jokaisen toiston ponnistusvaiheen aikana ja sisäänhengityksen palautusvaiheen aikana. Älä koskaan pidätä hengitystä. Lepää jokaisen sarjan jälkeen lyhyen ajan.

3. RENTOUTUSVAIHE

Tämä vaihe auttaa rauhoittamaan verenkiertoa ja rentouttamaan lihaksia. Se on toisto lämmittelyliikkeistä. Päätä jokainen harjoitus 5–10 minuutin tällaisilla liikkeillä. Muista, ettet rasita lihaksia liikaa.

MOTIVAATIO

Parhaiden tulosten saavuttaminen on helpompaa, jos harjoittelu on säännöllinen ja miellyttävä osa jokapäiväistä elämää. Kirjaa päivittäiset tulokset nähdäksesi edistymisesi

TAKUU

Myyjä antaa Takuunantajan puolesta takuun Puolan tasavallan alueella 24 kuukauden ajaksi myyntipäivästä lukien. Myydylle tuotteelle myönnetty takuu ei sulje pois, rajoita tai keskeytä ostajan oikeuksia, jotka johtuvat kuluttajansuojalaista (PL: Ustawy o prawach konsumenta).

Takuukortti on viimeisellä sivulla.

TAKUU-EHDOT

- Reklamaatiot ja takuu koskevat ainoastaan piileviä vikoja, jotka ovat syntyneet valmistajan virheestä.
- Takuu hyväksytään kaupassa tai huollossa asiakkaan esitettyä:
 - voimassa oleva, selkeästi ja oikein täytetty takuukortti, jossa on myyntileima ja myyjän allekirjoitus,
 - voimassa oleva ostokuitti, jossa on myyntipäivämäärä,
 - reklaamoitu tuote tai viallinen osa.
 Etäoston tapauksessa takuukortti on voimassa ainoastaan ostosisitteen (kuitti/lasku) perusteella.
- Reklamaatio käsitellään 14 päivän kuluessa siitä, kun Asiakas on ilmoittanut viasta.
- Valmistusvirheet ja vauriot, jotka ilmenevät takuuajana, korjataan maksutta enintään 21 päivän kuluessa siitä, kun tuote on toimitettu kauppaan tai huoltoon.
- Jos varaosa on tuotava maahantuonnista, takuukorjauksen toteutusaika voi pidentyä sen hankkimiseen kuluvan ajan verran, kuitenkin enintään 40 päivällä.
- Takuu ei kata:
 - mekaaniset vauriot ja niiden aiheuttamat viat,
 - vahingot ja viat, jotka johtuvat virheellisestä käytöstä ja varastoinnista, virheellisestä asennuksesta ja huollosta,
 - kuluvien osien vauriot ja kuluminen, kuten: vajjerit, hihnat, kumiosat, vaahtomuovikahvat, verhoilu.
- asennukseen ja huoltoon liittyvät toimenpiteet, jotka käyttäjä on käyttööhejen mukaan velvollinen suorittamaan itse.
- Takuu ei ole voimassa seuraavissa tapauksissa:
 - voimassaoloajan päätyminen,
 - asiakkaan suorittamat omat korjaukset ja muutokset käyttäen muita kuin alkuperäisiä osia,
 - jos vika johtuu virheellisestä asennuksesta tai käyttööhejessä kuvattujen oikean käytön periaatteiden noudattamatta jättämisestä,
 - muu kuin kotitalouskäyttö,
 - kuljetusvauriot.
- Takuukortista ei myönnetä kaksoiskappaleita.
- Takuun puitteissa asiakkaalla on oikeus vaatia seuraavia maksuttomia hyvityksiä:
 - tuotteen korjaus,
 - tuotteen vaihto,
 - hinnan alennus,
 - sopimuksen purkaminen ja aiheutuneiden kustannusten täysi korvaus.
- Reklamaation tekemiseksi on:
 - Esitettävä tuote tai sen osa, jota takuu koskee.
 - Ostosite, josta ilmenee myyjän nimi ja osoite, ostopäivä ja -paikka, tuotteen tyyppi tai voimassa oleva takuukortti myymälän leimalla.
 - Jos tuote toimitetaan likaisena, huolto voi kieltäytyä vastaanottamasta sitä tai puhdistaa sen asiakkaan kustannuksella tämän kirjallisella suostumuksella.
- Jos reklamaatio hyväksytään, laite korjataan tai vaihdetaan uuteen, tai asiakkaalle palautetaan rahat. Tuotteen kuljetuskustannukset asiakkaalle maksaa valmistajan huolto.
- Jos takuureklamaatio hylätään, asiakas saa yksityiskohtaisen perustelun päätökselle, ja 14 päivän kuluessa päivän kuluessa päätöksen tiedoksi antamisesta laite palautetaan asiakkaalle hänen kustannuksellaan.

FR Manuel d'utilisation

Utilisateur,
Veuillez lire attentivement les instructions suivantes avant de commencer l'assemblage et la première utilisation de l'appareil. Ce manuel contient des informations importantes concernant la sécurité d'utilisation et l'entretien de l'équipement. Conservez-le pour pouvoir consulter les informations relatives à l'entretien ou à la commande de pièces de rechange.

DONNÉES TECHNIQUES

Poids	21 kg
Température d'utilisation	0°C à +40°C
Température de stockage	-10°C à +60°C
Poids maximal de l'utilisateur	100 kg
Charge maximale (totale)	100 kg
Classe d'application	Classe H
Norme du produit (principale)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destination	Barre de traction pour usage domestique

SÉCURITÉ

ATTENTION ! L'appareil ne peut être utilisé que conformément à sa destination, c'est-à-dire pour l'entraînement par des adultes. Toute autre utilisation de l'appareil peut être dangereuse. Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte de l'appareil.

- L'appareil a été conçu et construit sur la base des dernières connaissances en matière de sécurité. Les éléments dangereux qui pourraient potentiellement constituer un risque de blessure ont été éliminés ou relativement sécurisés.
- Les réparations et modifications faites soi-même ne sont pas autorisées.
- Vérifiez le serrage correct des vis, boulons et écrous une fois tous les un ou deux mois.
- Afin de garantir durablement la sécurité, vérifiez et entretenez régulièrement l'équipement (c'est-à-dire une fois par an) dans un centre commercial spécialisé.
- Toute modification de l'appareil qui n'a pas été décrite dans ce manuel peuvent causer des dommages ou menacer directement la santé et la vie de l'utilisateur. Les modifications de l'appareil ne peuvent être effectuées que par le personnel de service du fabricant ou par des personnes formées par celui-ci à cet effet.
- Tous les appareils sont soumis à des activités d'innovation constantes afin de garantir une haute qualité. Pour cette raison, le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications techniques.
- Pour toute question ou préoccupation concernant l'équipement, veuillez vous adresser à un point de vente spécialisé.

ATTENTION ! Les personnes se trouvant à proximité pendant l'utilisation de l'équipement doivent être informées des dangers potentiels. Soyez particulièrement prudent en présence d'enfants.

ATTENTION ! Avant de commencer l'exercice, consultez un médecin afin de vous assurer que vous n'avez aucune contre-indication médicale à l'entraînement sur l'appareil. Sur la base de l'avis d'un spécialiste, vous pouvez élaborer votre plan d'entraînement. Un programme mal choisi ou un exercice excessif peuvent être dangereux pour votre santé et votre vie.

AVERTISSEMENT ! La fatigue excessive pendant l'exercice peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.

ATTENTION ! Respectez scrupuleusement les consignes relatives à la conduite de l'entraînement contenues dans ce manuel.

- Lors du choix d'un lieu d'entraînement, veillez à maintenir une distance de sécurité par rapport aux obstacles potentiels. Ne placez pas l'équipement à proximité des voies de communication (routes, portails, passages, etc.).

- Il est interdit d'utiliser l'équipement à proximité d'un mur. La zone de sécurité est de 2000 mm et au moins aussi large que l'appareil.

ATTENTION ! Lors de l'assemblage de l'appareil, soyez prudent et ne laissez pas les enfants s'approcher. Lors de l'assemblage, de petites pièces (écrous, vis, etc.) sont utilisées, qui peuvent être avalées par les enfants.

RISQUE RÉSIDUEL

- Dans le cas où la protection contre les chutes n'est pas utilisée ou l'est, mais de manière incorrecte, il existe un risque résiduel, c'est-à-dire une chute de la personne entraînant des écorchures, des ecchymoses, des fractures ou dans le pire des cas, la mort.
- Il existe un risque résiduel de surcharge involontaire de l'utilisateur due à une mauvaise manipulation.
- Le risque résiduel d'étouffement ne peut être exclu.
- Le risque peut être réduit en suivant les informations de sécurité contenues dans le manuel d'utilisation.
- Il ne peut être exclu qu'une utilisation involontaire ou non autorisée entraîne d'autres risques non pris en compte, et que le risque pris en compte ait été mal évalué.

Dans l'analyse des risques, l'évaluation a été effectuée sur la base de l'"état actuel de l'appareil". L'évaluation et le contrôle du produit ont montré

que la probabilité de survenue d'un risque inacceptable est très faible. L'appareil (sa construction, son fonctionnement et son application) ne présente pas — dans des conditions normales — un risque injustifié pour l'utilisateur ou les tiers.

MARQUES DE MANUTENTION SUR LES EMBALLAGES DE TRANSPORT



- 1 – Ce côté vers le haut. Ne pas renverser.
- 2 – Protéger contre les chutes.
- 3 – Protéger de l'humidité.
- 4 – Le produit doit être stocké au maximum dans le nombre de couches indiqué sur l'emballage collectif. La valeur indiquée dans ce manuel est donnée à titre d'exemple.
- 5 – Il est nécessaire de rapporter l'équipement usagé à un point de recyclage.
- 6 – Produit lourd.

L'emballage a été marqué de symboles indiquant la manière correcte d'élimination :



ENVIRONNEMENT

L'appareil est livré dans un emballage afin de le protéger contre d'éventuels dommages pendant le transport. Les emballages sont des matières premières non transformées et peuvent être recyclés. Jetez ces matériaux dans les conteneurs colorés appropriés destinés à la collecte sélective.

UTILISATION

Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que l'appareil a été correctement assemblé.

- Avant de commencer votre premier entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.
- L'appareil possède des éléments qui peuvent être exposés à la corrosion. Pour cette raison, il n'est pas recommandé de le laisser dans une pièce humide. Il faut également veiller à ce que l'équipement ne soit pas exposé à l'eau, aux boissons, à la sueur, etc.
- L'appareil est destiné uniquement à l'entraînement des adultes et n'est absolument pas un jouet pour enfants. Si vous autorisez des enfants à l'utiliser sous votre propre responsabilité, instruisez-les impérativement sur son utilisation correcte et surveillez-les en permanence.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.

- Avant de commencer chaque entraînement, vérifiez l'état correct des dispositifs de sécurité et des connexions vissées et enfichables.

MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT

Effectuez régulièrement la maintenance de l'appareil. Effectuez les opérations suivantes au moins toutes les 20 heures de fonctionnement.

- Contrôlez l'état des éléments tels que les vis et les écrous. Veillez à ce qu'ils soient bien serrés.
- Après chaque entraînement, essuyez la sueur de l'appareil.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez uniquement de l'eau savonneuse. N'utilisez pas de produits de nettoyage.
- Conservez l'appareil dans un endroit sec et chaud.
- N'exposez pas l'appareil aux rayons du soleil.

ENVIRONNEMENT

L'appareil est livré dans un emballage afin de le protéger contre d'éventuels dommages pendant le transport. Les emballages sont des matières premières non transformées et peuvent être recyclés. Jetez ces matériaux dans les conteneurs de couleur appropriés destinés à la collecte sélective.

Protégez l'environnement et ne jetez pas les piles usagées dans votre poubelle domestique. Déposez-les sur le lieu d'achat ou remettez-les à un point de stockage séparé pour les matières premières secondaires. Nous vous demandons de contribuer activement à la gestion parcimonieuse des ressources naturelles et à la protection de l'environnement naturel en remettant l'appareil usagé à un point de stockage des matières premières secondaires.

MONTAGE

Le montage de l'appareil doit être effectué avec soin par un adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une personne ayant plus d'expérience dans ce domaine.

- Avant de commencer le montage, assurez-vous que l'ensemble avec l'appareil contient tous les éléments de la liste des pièces et si des éléments n'ont pas été endommagés pendant le transport. En cas d'éléments manquants ou de réserves, contactez le vendeur.
- Familiarisez-vous avec les dessins et les explications et effectuez le montage dans l'ordre indiqué dans le manuel de montage.
- Soyez prudent lors du montage. L'utilisation d'outils et d'éléments comporte un risque de blessure.
- N'oubliez pas de maintenir un environnement sûr. Ne disposez pas les outils et les éléments de montage de manière chaotique. N'oubliez pas que les films et les sacs en plastique présentent un risque d'étouffement pour les enfants.
- Les éléments de montage nécessaires pour effectuer une étape donnée du manuel de montage sont présentés sur les dessins et les explications. Utilisez les éléments indiqués dans le manuel de montage.
- Lors des premières phases du montage, ne serrez pas les pièces à fond. Faites-le après avoir placé toutes les pièces et vous être assuré qu'elles sont correctement insérées.
- Le fabricant se réserve le droit de prémonter certains éléments.

SCHÉMA DE MONTAGE (→ Voir page 2)

ATTENTION ! Il est interdit d'utiliser des pièces provenant d'autres sources que le fabricant.

LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Quantité
1	Tube gauche de la base	1
2	Tube droit de la base	1
3	Tube transversal de connexion	1
4	Tube vertical	2
5	Tube de levage	2
6	Tube transversal de connexion central	1
7	Tube transversal du dossier	1
8	Tube d'accoudoir	2
9	Tube transversal de la poignée haute	1
10	Coussin de dossier	1
11	Coussin d'accoudoir	2
12	Plaque de montage incurvée	4
13	Plaque de montage plate	2
14	Vis à tête cylindrique à six pans creux (clé Allen)	4
15	Vis à tête cylindrique à six pans creux (clé Allen)	10
16	Vis à tête cylindrique pour clé Allen	4
17	Vis à tête cylindrique pour clé Allen	4
18	Vis à tête cylindrique pour clé Allen	4
19	Vis à tête cylindrique pour clé Allen	4

20	Vis à tête cylindrique pour clé Allen	12
21	Vis à tête bombée et collet carré	4
22	Rondelle plate	18
23	Rondelle Grower	2
24	Écrou frein	24
25	Bouton moleté	4
26	Bouton moleté	4
27	Clé plate double 13-17	1
28	Clé Allen 5 mm	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (→ Voir page 2)

ATTENTION ! Lors de l'assemblage, respectez les étapes ci-dessous et utilisez les outils fournis avec le produit.

Préparez suffisamment d'espace libre pour l'assemblage de l'appareil. En raison du poids important de certains éléments, il est recommandé de procéder au montage à deux personnes.

ENTRAÎNEMENT ET PHASES D'EXERCICE

L'utilisation de l'appareil vous apportera de nombreux avantages. Il améliorera avant tout votre condition physique, renforcera vos muscles, et combiné à une alimentation appropriée, vous permettra de brûler les graisses inutiles.

TYPES DE BASE D'ENTRAÎNEMENTS

CONSTRUCTION MUSCULAIRE

Entraînement visant à augmenter la taille et la force des muscles. Au fur et à mesure de l'augmentation progressive de l'intensité des exercices, les muscles s'adaptent à l'effort et augmentent leur force. L'augmentation de l'intensité des exercices peut être obtenue de deux manières :

- en modifiant la résistance appliquée pour une résistance plus importante,
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries d'exercices effectués.

La résistance appropriée pour chaque exercice dépend individuellement de l'utilisateur. Vous devez évaluer vos limites et choisir la résistance qui vous convient.

Commencez par 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série.

Lorsque vous serez en mesure d'effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez la résistance.

TONIFICATION

La tonification est un exercice axé sur le raffermissement et l'amincissement simultané du corps et la mise en valeur de la masse musculaire.

Les muscles peuvent être tonifiés, en appliquant un entraînement équilibré.

Choisissez une résistance modérée et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de séries de 15 à 20 répétitions que possible sans inconfort.

Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série.

Travaillez vos muscles en effectuant plus de séries d'exercices plutôt qu'en appliquant une forte résistance.

PERTE DE POIDS

Pour perdre du poids, utilisez une faible résistance et augmentez progressivement le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez un entraînement de 20 à 30 minutes, avec des pauses ne dépassant pas 30 secondes entre les séries.

CROSS TRAINING

Le cross training est un moyen efficace d'obtenir un programme complet

et bien équilibré de programme d'exercices.

La combinaison d'un entraînement en force et d'exercices d'aérobic façonne et renforce le corps.

Exemple de programme d'entraînement équilibré :

- Effectuer un entraînement en force tous les deux jours.
- Les jours restants, effectuez 20 à 30 minutes d'exercices d'aérobic, par exemple, course sur tapis roulant, vélo stationnaire ou elliptique.
- Prévoyez au moins une journée de repos par rapport à l'entraînement pour laisser le temps à votre corps de se régénérer.

PERSONNALISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

La détermination de la durée exacte de chaque entraînement, du nombre de répétitions et de séries d'exercices est une question individuelle. Vous devez évoluer à votre propre rythme et être sensible

aux signaux de votre corps. En cas de douleur ou de vertiges pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et contactez votre médecin avant de reprendre l'entraînement.

N'oubliez pas que le repos et une alimentation appropriée sont des facteurs importants dans tout programme d'exercices.

1. ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers pour vous échauffer. L'échauffement prépare votre corps à des exercices plus intenses en augmentant la circulation, en augmentant la température corporelle et en fournissant plus d'oxygène aux muscles. Il réduit également le risque de crampes et de blessures. Si vous ressentez de la douleur, arrêtez de faire de l'exercice ou réduisez l'amplitude de vos mouvements.

ÉTIREMENT DES MUSCLES INTÉRIEURS DE LA CUISSE

Asseyez-vous sur une surface plane avec les jambes pliées et les genoux pointés vers l'extérieur. Joignez la plante de vos pieds et rapprochez-les le plus possible. Appuyez doucement sur vos genoux en les dirigeant vers le sol et maintenez cette position pendant 15 secondes.

ÉTIREMENT DES CUISSES

Asseyez-vous sur une surface plane. Étendez votre jambe droite et placez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez votre main droite vers les orteils de votre jambe droite aussi loin que possible. Maintenez pendant 15 secondes. Répétez l'opération avec votre jambe gauche.

ROTATIONS DE LA TÊTE

Gardez la tête droite et regardez droit devant vous. Sans bouger vos épaules, tournez-la vers la droite et redressez-la, puis tournez-la vers la gauche et redressez-la.

LEVÉE DES BRAS

Levez votre bras gauche aussi haut que possible et maintenez-le pendant quelques secondes. Répétez l'opération avec votre bras droit.

ÉTIREMENT DES TENDONS D'ACHILLE

Tenez-vous face à un mur, avancez votre jambe gauche et pliez-la légèrement au niveau du genou. Gardez votre jambe droite en arrière - droite, avec le talon à plat sur le sol. Gardez les deux talons à plat sur le sol et appuyez vos hanches contre le mur. Maintenez cette position pendant 30 secondes. Répétez l'opération avec votre jambe droite tendue. N'oubliez pas de ne pas cambrier votre dos pendant l'exercice.

FLEXIONS

Tenez-vous debout avec les pieds joints. Penchez-vous en avant en essayant de rapprocher le plus possible votre poitrine de vos genoux. Maintenez pendant 15 secondes. N'oubliez pas de ne pas plier les genoux.

2. ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement doit comporter de 6 à 10 exercices différents. Pour équilibrer et diversifier votre entraînement, changez d'exercices d'une séance à l'autre. Planifiez vos entraînements au moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus élevé. Votre programme d'entraînement doit comprendre des exercices pour chaque grand groupe musculaire, en mettant l'accent sur les zones que vous souhaitez le plus développer. Il est essentiel de faire les exercices correctement. Cela nécessite d'effectuer les mouvements appropriés et de ne bouger que les bonnes parties du corps. Les mouvements incontrôlés provoquent de la fatigue et peuvent contribuer à des blessures. Les répétitions de chaque série doivent être effectuées en douceur et sans pause.

Il est important de bien respirer. L'expiration doit avoir lieu pendant la phase d'effort de chaque répétition et l'inspiration pendant le retour. Ne retenez jamais votre respiration. Après chaque série, reposez-vous pendant une courte période de temps.

3. PHASE DE DÉTENTE

Cette phase permet de calmer la circulation et de détendre les muscles. Il s'agit d'une répétition des exercices d'échauffement. Terminez chaque entraînement par 5 à 10 minutes de ces exercices. N'oubliez pas de ne pas vous surmener les muscles.

MOTIVATION

Il est plus facile d'obtenir les meilleurs résultats si l'entraînement est un élément régulier et agréable de votre vie quotidienne.

Enregistrez vos résultats quotidiens pour suivre vos progrès

GARANTIE

Le vendeur, au nom du Garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente. La garantie sur les biens vendus n'exclut, ne limite ni ne suspend les droits de l'Acheteur découlant de la Loi sur les droits des consommateurs.

La carte de garantie se trouve sur la dernière page.

CONDITIONS DE GARANTIE

- Seuls les défauts cachés causés par la faute du fabricant sont soumis à la réclamation et à la garantie.
- La garantie sera honorée par le magasin ou le service après présentation par le client de:
 - d'une carte de garantie dûment remplie, lisible et correcte, avec le cachet du vendeur et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de vente,
 - de la marchandise réclamée ou de la pièce défectueuse.

En cas d'achat à distance, la carte de garantie n'est valable que sur présentation du justificatif d'achat (ticket de caisse / facture).
- La réclamation sera traitée dans un délai de 14 jours à compter de la date de signalement du défaut par le Client.
- Les défauts de fabrication et les dommages survenant pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison de la marchandise au magasin ou au service après-vente.
- S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation sous garantie peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas de plus de 40 jours.
- La garantie ne couvre pas :
 - les dommages mécaniques et les défauts qui en résultent,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés, d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des éléments consommables tels que : câbles, courroies, éléments en caoutchouc, poignées en mousse, rembourrage.
 - les opérations liées au montage, à l'entretien, que l'utilisateur est tenu d'effectuer lui-même conformément au mode d'emploi.
- La garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :
 - expiration du délai de validité,
 - effectuées par le client lui-même, des réparations et modifications avec des pièces non originales,
 - si le défaut est dû à une installation incorrecte ou au non-respect des règles d'utilisation correctes décrites dans le mode d'emploi,
 - utilisation autre qu'une utilisation domestique,
 - dommages survenus pendant le transport.
- Aucun duplicata de la carte de garantie ne sera délivré.
- Dans le cadre de la garantie, le client a le droit d'exiger les types de recours gratuits suivants :
 - réparation du produit,
 - échange du produit,
 - baisse du prix,
 - résiliation du contrat et remboursement intégral des frais engagés.
- Pour déposer une réclamation, il faut :
 - Présenter le produit ou la partie du produit concernée par la garantie.
 - La preuve d'achat indiquant le nom et l'adresse du vendeur, la date et le lieu d'achat, le type de produit ou une carte de garantie valide avec le cachet du magasin.
 - En cas de livraison d'un produit sale, le service après-vente peut refuser de l'accepter ou, aux frais du client et avec son accord écrit, procéder à son nettoyage.
- En cas d'acceptation de la réclamation, l'équipement sera réparé ou remplacé par un neuf, ou le client sera remboursé. Les frais de transport de la marchandise au client sont à la charge du service après-vente du fabricant.
- En cas de rejet de la réclamation de garantie, le client recevra une justification détaillée de la décision prise et, dans un délai de 14 jours à compter de la date de communication de la décision, l'équipement sera renvoyé au client à ses frais.

HR Vodič za upotrebu

Korisniče, Prije početka montaže upoznaj se sa sljedećim uputama i prvog korištenja uređaja. Ovaj priručnik sadrži važne informacije o sigurnosti korištenja i održavanja opreme. Sačuvajte ga kako biste mogli koristiti informacije o održavanju ili naručivanju zamjenskih dijelova.

TEHNIČKI PODACI

Težina	21 kg
Temperatura korištenja	0°C do +40°C
Temperatura skladištenja	-10°C do +60°C
Maksimalna težina korisnika	100 kg
Maksimalno opterećenje (ukupno)	100 kg
Klasa primjene	Klasa H
Norma proizvoda (glavna)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Namjena	Šipka za zgblove za kućnu upotrebu

SIGURNOST

PAŽNJA! Uređaj se smije koristiti samo u skladu s njegovom namjenom, odnosno za trening odraslih osoba. Svaka druga upotreba uređaja može biti opasna. Proizvođač ne može biti odgovoran za štetu nastalu nepravilnim korištenjem uređaja.

- Uređaj je dizajniran i konstruiran na temelju najnovijih spoznaja iz područja sigurnosti. Opasni elementi koji potencijalno mogu predstavljati opasnost od ozljeda su eliminirani ili relativno zaštićeni.
- Nije dopušteno samostalno popravljati i mijenjati uređaj.
- Jednom u jedan ili dva mjeseca provjerite jesu li vijci, šarafi i matice dobro zategnuti.
- Radi trajnog osiguranja sigurnosti, redovito (jednom godišnje) provjeravajte i održavajte opremu u specijaliziranoj trgovini.
- Sve promjene na uređaju koje nisu opisane u ovom priručniku mogu uzrokovati oštećenja ili izravno ugroziti zdravlje i život osobe koja vježba. Izmjene na uređaju smiju vršiti samo serviseri proizvođača ili osobe koje su oni obučili za to.
- Svi uređaji podliježu stalnim inovativnim aktivnostima kako bi se osigurala visoka kvaliteta. Iz tog razloga proizvođač zadržava pravo na uvođenje tehničkih promjena.
- Sva pitanja ili nedoumice u vezi s opremom uputite specijaliziranoj trgovini.

PAŽNJA! Osobe koje se nalaze u blizini tijekom korištenja opreme treba upozoriti na moguće opasnosti. Budite posebno oprezni u prisutnosti djece.

PAŽNJA! Prije početka vježbanja posavjetujte se s liječnikom kako biste bili sigurni da nemate zdravstvenih kontraindikacija za vježbanje na uređaju. Na temelju mišljenja stručnjaka možete izraditi svoj plan treninga. Nepravilno odabran program ili pretjerano vježbanje mogu biti opasni za vaše zdravlje i život.

UPOZORENJE! Prekomjerno naprezanje tijekom vježbanja može rezultirati ozbiljnim ozljedama ili smrću. Ako se osjećate slabo, odmah prestajte vježbati.

PAŽNJA! Bezuvjetno se pridržavajte uputa o provođenju treninga sadržanih u ovom priručniku.

- Prilikom odabira mjesta za trening uzmite u obzir osiguranje sigurne udaljenosti od mogućih prepreka. Ne postavljajte opremu u blizini prometnica (cesta, vrata, prolaza itd.).
- Zabranjeno je koristiti opremu u neposrednoj blizini zida. Sigurnosna zona iznosi 2000 mm i najmanje je širine uređaja.

PAŽNJA! Tijekom montaže uređaja budite oprezni i ne dopustite djeci da budu u blizini. Tijekom montaže koriste se mali dijelovi (matice, vijci itd.) koje mogu progutati.

PREOSTALI RIZIK

- U situaciji kada zaštita od pada nije primijenjena ili je primijenjena, ali neispravno, postoji preostali rizik, odnosno pad

osobe koji uzrokuje ogrebotine kože, modrice, prijelome ili u najgorem slučaju, smrt.

- Postoji preostali rizik od nenamjernog preopterećenja osobe koja vježba uzrokovanog nepravilnim rukovanjem.
- Ne može se isključiti preostali rizik od gušenja.
- Rizik se može smanjiti pridržavanjem informacija o sigurnosti sadržanih u uputama za uporabu.
- Ne može se isključiti da će nenamjerna ili nedopuštena uporaba uzrokovati druge, neuvažene rizike, a uvaženi rizik je procijenjen netočno.

U analizi rizika procjene su izvršene na temelju "trenutnog stanja uređaja". Iz provedene procjene i kontrole proizvoda proizlazi da je vjerojatnost pojave nedopustivog rizika vrlo niska. Uređaj (njegova konstrukcija, način rada i primjena) ne uzrokuje - u normalnim uvjetima - neopravdan rizik za osobu koja vježba niti za treće osobe.

MANIPULATIVNI ZNAKOVI NA TRANSPORTNIM PAKIRANJIMA



- 1 – Ova strana gore. Ne prevrtati.
- 2 - Zaštititi od pada.
- 3 - Zaštititi od vlage.
- 4 - Proizvod treba skladištiti maksimalno u broju slojeva navedenom na zbirnom pakiranju. Vrijednost navedena u ovom priručniku je primjerna.
- 5 - Potrebno je odnijeti istrošenu opremu na reciklažno mjesto.
- 6 – Težak proizvod.

Pakiranje je označeno simbolima koji informiraju o načinu pravilnog zbrinjavanja:



OKOLIŠ

Uređaj se isporučuje u pakiranju radi zaštite od mogućih oštećenja tijekom transporta. Pakiranja su neprerađene sirovine i mogu se reciklirati. Bacajte te materijale u odgovarajuće obojene spremnike namijenjene za selektivno prikupljanje.

RAD

Prije početka treninga provjerite je li uređaj pravilno montiran.

- Prije početka prvog treninga, upoznaj se sa svim funkcijama i mogućnostima podešavanja uređaja.
- Uređaj ima elemente koji mogu biti izloženi koroziji. Iz tog se razloga ne preporučuje da oстане u vlažnoj prostoriji. Također, treba paziti da oprema ne bude izložena kontaktu s vodom, pićima, znojem itd.
- Uređaj je namijenjen samo za trening odraslih osoba i apsolutno nije igračka za djecu. Ako na vlastitu odgovornost dopustite djeci da ga koriste, obavezno ih uputite u pravilno korištenje i stalno ih nadzirite.
- Oprema nije prikladna za terapijske svrhe.
- Prije početka svakog treninga provjerite ispravnost osigurača te vijčanih i utičnih spojeva.

ODRŽAVANJE OPREME

Redovito održavajte uređaj. Sljedeće radnje obavljajte najmanje svakih 20 sati rada.

- Provjerite stanje elemenata kao što su vijci i matice. Pobrinite se da budu dobro zategnuti.
- Nakon svakog treninga obrišite znoj s uređaja.
- Za čišćenje uređaja koristite isključivo vodu sa sapunom. Ne koristite sredstva za čišćenje.
- Čuvajte uređaj na suhom i toplom mjestu.
- Ne izlažite uređaj djelovanju sunčevih zraka.

OKOLIŠ

Uređaj se isporučuje u pakiranju radi zaštite od mogućih oštećenja tijekom transporta. Pakiranja su sirovine i mogu se reciklirati. Bacajte te materijale u odgovarajuće obojene spremnike namijenjene za selektivno prikupljanje.

Zaštitite okoliš i ne bacajte iskorištene baterije u kućni koš za smeće. Predajte ih na mjestu kupnje ili ih predajte na odvojeno mjesto za skladištenje sekundarnih sirovina.

Molimo vas za aktivnu pomoć u štedljivom gospodarenju prirodnim resursima i zaštiti prirodnog okoliša predajom rabljenog uređaja na mjesto za skladištenje sekundarnih sirovina

MONTAŽA

Montažu uređaja mora pažljivo obaviti odrasla osoba. U slučaju sumnje, zatražite pomoć od nekoga s više iskustva u tom području.

- Prije početka montaže provjerite je li set s uređajem sadrži sve elemente s popisa dijelova te jesu li neki elementi oštećeni tijekom transporta. U slučaju nedostatka elemenata ili prigovora, obratite se prodavaču.
- Upoznajte se s crtežima i objašnjenjima te izvršite montažu prema redosljedu navedenom u uputama za montažu.
- Budite oprezni tijekom montaže. Tijekom korištenja alata i elemenata postoji rizik od ozljeda.
- Ne zaboravite održavati sigurno okruženje. Nemojte kaotično rasporediti alate i elemente za montažu. Zapamtite da folije i plastične vrećice predstavljaju opasnost od gušenja za djecu.
- Elementi za montažu potrebni za izvođenje određenog koraka uputa za montažu prikazani su na crtežima i objašnjenjima. Koristite elemente navedene u uputama za montažu.
- U prvim fazama montaže nemojte zatezati dijelove do kraja. Učinite to nakon što ste postavili sve i uvjerali se da su pravilno postavljeni.
- Proizvođač zadržava pravo na preliminarnu montažu nekih elemenata.

DIJAGRAM MONTAŽE (→ Vidi stranicu 2)

PAŽNJA! Zabranjeno je koristiti dijelove koji potječu iz drugih izvora osim od proizvođača.

POPIS DIJELOVA

Br.	Opis	Količina
1	Lijeva cijev osnove	1
2	Desna cijev osnove	1
3	Poprečna spojna cijev	1
4	Uspravna cijev	2
5	Cijev za podizanje	2
6	Središnja poprečna spojna cijev	1
7	Poprečna cijev naslona	1
8	Cijev naslona za ruke	2
9	Poprečna cijev visokog držača	1
10	Jastuk naslona	1
11	Jastuk naslona za ruke	2
12	Lučna montažna ploča	4
13	Ravna montažna ploča	2
14	Vijak s cilindričnom glavom na ključ imbus	4
15	Vijak s cilindričnom glavom na ključ imbus	10
16	Vijak s cilindričnom glavom za ključ imbus	4
17	Vijak s cilindričnom glavom za ključ imbus	4
18	Vijak s cilindričnom glavom za ključ imbus	4
19	Vijak s cilindričnom glavom za ključ imbus	4
20	Vijak s cilindričnom glavom za ključ imbus	12
21	Vijak s gljivastom glavom i četvrtastim vratom	4
22	Ravna podloška	18
23	Elastična podloška	2
24	Samokočna matica	24
25	Nazubljeni gumb	4
26	Nazubljeni gumb	4
27	Dvostrani vilasti ključ 13–17	1
28	Ključ imbus 5 mm	1

UPUTE ZA MONTAŽU (→ Vidi stranicu 2)

PAŽNJA! Tijekom montaže, pridržavajte se sljedećih koraka i koristite alate priložene uz proizvod.

Pripremite dovoljno slobodnog prostora za montažu uređaja. Zbog velike težine nekih elemenata, preporučuje se montaža u dvoje.

TRENING I FAZE VJEŽBANJA

Korištenje uređaja pružit će vam mnoge prednosti. Prije svega, poboljšat će vašu kondiciju, ojačati mišiće, a u kombinaciji s odgovarajućom prehranom omogućit će sagorijevanje nepotrebnog masnog tkiva.

OSNOVNE VRSTE TRENINGA

IZGRADNJA MIŠIĆA

Trening usmjeren na povećanje veličine i snage mišića. S postupnim povećanjem intenziteta vježbi, mišići se prilagođavaju naporu i povećavaju si

Povećanje intenziteta vježbi može se postići na dva načina:

- promjenom korištenog otpora na veći,

- mijenjajući broj izvršenih ponavljanja ili serija vježbi.

Odgovarajuća veličina otpora za svaku vježbu ovisi individualno o korisniku. Morate procijeniti svoja ograničenja i odabrati otpor koji je prikladan za vas.

Započnite s 3 serije po 8 ponavljanja za svaku vježbu.

Odmorite se 3 minute nakon svake serije.

Kada budete u mogućnosti izvesti 3 serije po 12 ponavljanja bez poteškoća, povećajte otpor.

TONIRANJE

Toniranje su vježbe usmjerene na učvršćivanje i istovremeno mršavljenje tijela te naglašavanje mišićne mase.

Mišići se može tonirati, koristeći uravnotežen trening.

Odaberite umjeren otpor i povećavajte broj ponavljanja u svakoj seriji. Izvedite što više serija po 15 do 20 ponavljanja, koliko je to moguće bez nelagode.

Odmorite se 1 minutu nakon svake serije.

Radite na mišićima izvođeci više serija vježbi, a ne korištenjem velikog otpora.

GUBITAK TEŽINE

Kako biste smršavili, koristite mali otpor i postupno povećavajte broj ponavljanja u svakoj seriji.

Provedite trening od 20 do 30 minuta, s pauzama ne duljim od 30 sekundi između serija.

CROSS TRENING

Cross trening je učinkovit način za postizanje kompletnog i dobro uravnoteženog programa vježbanja.

Kombinacija treninga snage i aerobnih vježbi oblikuje i jača tijelo.

Primjer uravnoteženog programa treninga:

- Provođenje treninga snage svaki drugi dan.

- U preostale dane izvođenje 20-30 minuta aerobnih vježbi, npr. trčanje na traci, vožnja bicikla stacionarnog ili eliptičnog.

- Odvojite najmanje jedan dan za odmor od treninga kako bi se tijelo imalo vremena oporaviti.

PERSONALIZACIJA TRENINGA

Određivanje točnog trajanja svakog treninga te broja ponavljanja i serija vježbi individualna je stvar. Treba se razvijati vlastitim tempom i biti osjetljiv na signale svog tijela. U slučaju pojave boli ili vrtoglavice tijekom vježbanja, odmah prekinite i obratite se liječniku prije nastavka treninga.

Treba imati na umu da su odmor i pravilna prehrana važni čimbenici u svakom programu vježbanja.

1. ZAGRIJAVANJE

Započnite svaki trening s 5 do 10 minuta istezanja i laganih vježbi za zagrijavanje. Zagrijavanje priprema vaše tijelo za intenzivnije vježbe povećanjem cirkulacije, podizanjem tjelesne temperature i dostavljanjem više kisika u mišiće. Također smanjuje rizik od nastanka grčeva i ozljeda.

Ako osjećate bol, prestanite vježbati ili smanjite opseg pokreta.

ISTEZANJE UNUTARNJIH MIŠIĆA BEDARA

Sjednite na ravnu površinu sa savijenim nogama i koljenima usmjerenima prema van. Spojite tabane stopala i približite ih što je više moguće. Lagano pritisnite koljena usmjeravajući ih prema podlozi i zadržite se u tom položaju 15 sekundi.

ISTEZANJE BEDARA

Sjednite na ravnu površinu. Ispružite desnu nogu, a taban lijeve noge prislonite na desnu bedro. Ispružite desnu ruku prema prstima desne noge što je dalje moguće. Zadržite 15 sekundi. Ponovite postupak s lijevom nogom.

ZASUCI GLAVE

Držite glavu uspravno gledajući ispred sebe. Bez pomicanja ramena okrenite je udesno i ispravite, a zatim okrenite ulijevo i ispravite.

PODIZANJE RUKU

Podignite što je više moguće lijevu ruku prema gore i zadržite nekoliko sekundi. Ponovite postupak s desnom rukom.

ISTEZANJE AHILOVE TETIVE

Stanite licem prema zidu, lijevu nogu ispružite prema naprijed i lagano savijte u koljenu. Desnu držite straga – ispravlenu, s petom položenom ravno na podlogu. Držite obje pete ravno na podlozi i pritisnite bokove prema

zidu. Zadržite ovaj položaj 30 sekundi. Ponovite postupak s ispruženom desnom nogom. Zapamtite da tijekom vježbe ne savijate leđa u luk.

PRETKLONI

Stanite sa spojenim nogama. Napravite pretklon prema naprijed pokušavajući što više približiti prsa koljenima. Zadržite 15 sekundi. Zapamtite da ne savijate koljena.

2. TRENING

Svaki trening treba sadržavati od 6 do 10 različitih vježbi. U svrhu uravnoteženja i raznolikosti treninga, mijenjajte vježbe iz sesije u sesiju. Planirajte treninge za doba dana kada je vaša razina energije najviša. Plan treninga treba sadržavati vježbe za svaku glavnu mišićnu skupinu, s naglaskom na područja koja želite najviše razviti. Pravilno izvođenje vježbi je ključno. To zahtijeva izvođenje odgovarajućih pokreta i pomicanje samo ispravnih dijelova tijela. Nekontrolirani pokreti uzrokuju umor i mogu pridonijeti nastanku ozljeda. Ponavljanja u svakoj seriji trebaju se izvoditi glatko i bez pauza.

Važno je pravilno disanje. Izdisaj bi trebao uslijediti tijekom faze napora svakog ponavljanja, a udisaj tijekom povratka. Nikada ne zadržavajte dah.

Nakon svake serije odmorite se kratko vremensko razdoblje.

3. FAZA OPUŠTANJA

Ova faza omogućuje smirivanje cirkulacije i opuštanje mišića. To je ponavljanje vježbi zagrijavanja. Svaki trening završite s 5-10 minuta takvih vježbi. Treba imati na umu da ne naprezete mišiće.

MOTIVACIJA

Postizanje najboljih rezultata je lakše ako je trening redovit i ugodan dio svakodnevnog života. Zapisujte dnevne rezultate kako biste pratili svoj napredak

GARANCIJA

Prodavatelj u ime Jamca daje jamstvo na području Republike Hrvatske u trajanju od 24 mjeseca od datuma prodaje. Jamstvo na prodanu robu ne isključuje, ne ograničava niti suspendira prava Kupca koja proizlaze iz Zakona o zaštiti potrošača.

Jamstveni list se nalazi na zadnjoj stranici.

UVJETI JAMSTVA

1. Reklamacije i jamstvo podliježu isključivo skrivenim nedostacima nastalima krivnjom proizvođača.
2. Jamstvo će poštovati trgovina ili servis nakon što kupac predoči:
 - a. važećeg, čitko i pravilno ispunjenog jamstvenog lista s pečatom prodaje i potpisom prodavača,
 - b. važećeg dokaza o kupnji uređaja s datumom prodaje,
 - c. reklamirane robe ili neispravnog dijela.
 U slučaju kupnje na daljinu, jamstveni list vrijedi isključivo na temelju dokumenta o kupnji (račun / faktura).
3. Reklamacija će biti razmotrena u roku od 14 dana od trenutka prijave kvara od strane Kupca.
4. Tvornički nedostaci i oštećenja otkrivena tijekom jamstvenog roka bit će popravljena besplatno u roku ne duljem od 21 dan od datuma isporuke robe u trgovinu ili servis.
5. U slučaju potrebe za uvozom dijela, rok za provedbu jamstvenog popravka može se produžiti za vrijeme potrebno za njegov uvoz, ali ne dulje od 40 dana.
6. Jamstvom nisu obuhvaćeni:
 - a. mehanička oštećenja i nedostaci uzrokovani njima,
 - b. oštećenja i nedostaci nastali uslijed nepravilne uporabe i skladištenja, nepravilne montaže i održavanja,
 - c. oštećenja i trošenje potrošnih dijelova kao što su: sajle, remeni, gumeni dijelovi, ručke od spužve, tapecirung.
 - d. radnje vezane uz montažu, održavanje, koje je korisnik dužan obaviti samostalno prema uputama za uporabu.
7. Jamstvo se ne primjenjuje u sljedećim slučajevima:
 - a. isteka roka valjanosti,
 - b. izvršenja samostalnih popravaka i preinaka od strane kupca korištenjem neoriginalnih dijelova,
 - c. kada je nastali kvar posljedica nepravilne instalacije ili zbog nepoštivanja pravila pravilnog rada opisanih u uputama za uporabu,
 - d. korištenja u druge svrhe osim kućne uporabe,
 - e. oštećenja nastalih u transportu.
8. Duplikati jamstvenog lista neće se izdavati.
9. U okviru jamstva, kupac ima pravo zahtijevati sljedeće vrste besplatne naknade:
 - a. popravka proizvoda,
 - b. zamjene proizvoda,
 - c. sniženja cijene,
 - d. raskida ugovora i potpunog povrata nastalih troškova.
10. Za prijavu reklamacije potrebno je:
 - a. Predočiti proizvod ili njegov dio na koji se odnosi jamstvo.
 - b. Dokaz o kupnji koji specificira naziv i adresu prodavatelja, datum i mjesto kupnje, vrstu proizvoda ili važeći jamstveni list s pečatom trgovine.
 - c. U slučaju isporuke prljavog proizvoda, servis može odbiti njegovo preuzimanje ili, na trošak kupca uz njegovu pisanu suglasnost, izvršiti čišćenje.
11. U slučaju pozitivnog rješavanja reklamacije, uređaj će biti popravljen ili zamijenjen novim ili će kupcu biti vraćen novac. Troškove transporta robe do kupca snosi servis proizvođača.
12. U slučaju odbijanja jamstvene reklamacije, kupac će dobiti detaljno obrazloženje donesene odluke te u roku od 14 dana od trenutka priopćenja odluke, uređaj će biti poslan natrag kupcu o njegovom trošku.

HU Használati útmutató

Felhasználó,
Kérjük, olvassa el az alábbi utasításokat a szerelés megkezdése előtt és a készülék első használata előtt. Ez az útmutató fontos információkat tartalmaz a berendezés biztonságos használatára és karbantartására vonatkozóan. Kérjük, őrizze meg, hogy karbantartási információkhoz vagy alkatrészrendeléshez felhasználhassa.

MŰSZAKI ADATOK

Súly	21 kg
Üzemi hőmérséklet	0°C és +40°C
Tárolási hőmérséklet	-10°C és +60°C
Maximális felhasználói súly	100 kg
Maximális terhelés (teljes)	100 kg
Alkalmazási osztály	H osztály
Termékszabvány (fő)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Rendeltetés	Húzódkodó rúd háztartási használatra

BIZTONSÁG

FIGYELEM! A készüléket kizárólag rendeltetészerűen, azaz felnőtt általi edzésre szabad használni. Bármely más alkalmazás veszélyes lehet. A gyártó nem tehető felelőssé a készülék helytelen használatából eredő károkért.

- A készüléket megtervezték és megépítették a biztonság területén szerzett legújabb ismeretek alapján. A veszélyes elemek, amelyek potenciálisan sérülésveszélyt jelenthetnek, kiküszöbölésre vagy megfelelően biztosításra kerültek.
- Javítások és módosítások saját kezűleg nem megengedettek.
- Havonta egyszer vagy kétszer ellenőrizze a csavarok, csavarok és anyák megfelelő meghúzását.
- A biztonság tartós biztosítása érdekében rendszeresen (azaz évente egyszer) ellenőrizze és karbantartsa a berendezést a szakszerű kereskedelmi létesítményben.
- A készüléken végzett minden olyan változtatás, amelyet nem írtak le ebben az útmutatóban károkat okozhatnak, vagy közvetlenül veszélyeztethetik a gyakorló személy egészségét és életét. A készüléken csak a gyártó szervizének alkalmazottai vagy az általuk képzett személyek végezhetnek módosításokat.
- Minden eszköz folyamatos innovációs tevékenységnek van alávetve a magas minőség biztosítása érdekében. Emiatt a gyártó fenntartja a jogot a műszaki változtatások bevezetésére.
- A berendezéssel kapcsolatos kérdésekkel vagy kétségekkel forduljon szaküzlethez.

FIGYELEM! A berendezés használata közben a közelben tartózkodókat figyelmeztetni kell az esetleges veszélyekre. Gyermek jelenlétében fokozott óvatossággal járjon el.

FIGYELEM! A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával annak megállapítására, hogy nincs-e egészségügyi ellenjavallata a készüléken végzett edzéseknek. Alapján a szakember véleménye alapján kidolgozhatja edzéstervét. A helytelenül kiválasztott program vagy a túlzott gyakorlatok veszélyesek lehetnek az egészségére és az életére.

FIGYELMEZTETÉS! Az edzés közbeni túlzott fáradtság súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethet. Ha gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.

FIGYELEM! Feltétlenül tartsa be az ebben az útmutatóban található edzésre vonatkozó megjegyzéseket.

- Az edzés helyének kiválasztásakor vegye figyelembe a lehetséges akadályoktól való biztonságos távolságok biztosítását. Ne helyezze a berendezést a kommunikációs útvonalak (utak, kapuk, átjárók stb.) közelébe.
- Tilos a berendezést kis távolságra használni a faltól. A biztonsági zóna 2000 mm, és legalább olyan széles, mint a készülék.

FIGYELEM! A készülék összeszerelése során legyen óvatos, és ne engedje a közelben a gyermekeket. Az összeszerelés során apró alkatrészeket (anyákat, csavarokat stb.) használjanak, amelyeket lenyelhetnek.

MARADÉKVESZÉLY

- Abban az esetben, ha az esés elleni védelem nincs alkalmazva, vagy alkalmazva van, de helytelenül, maradék kockázat áll fenn, azaz a személy elesése, ami borszerűléseket, zúzódásokat, töréseket okoz vagy a legrosszabb esetben halál.
- Fennáll a maradék kockázata a gyakorló személy akaratlan túlterhelésének, amelyet a helytelen kezelés okoz.
- Nem zárható ki a maradék kockázata a fulladásnak.
- A kockázat csökkenthető az információk betartásával a használati útmutatóban található biztonsági információkról.
- Nem zárható ki, hogy a nem szándékos vagy tiltott használat más, nem figyelembe vett kockázatot okoz, és a figyelembe vett kockázatot helytelenül becsülték fel.

A kockázatelemzés során az értékelés a „készülék jelenlegi állapota” alapján történt. A termék elvégzett értékelése és ellenőrzése azt mutatja,

hogy a megengedhetetlen kockázat bekövetkezésének valószínűsége nagyon alacsony. A készülék (szerkezete, működése és alkalmazása) - normál körülmények között - nem okoz indokolatlan kockázatot a gyakorló személyre vagy harmadik felekre.

SZÁLLÍTÁSI CSOMAGOLÁSON TALÁLHATÓ KEZELÉSI JELEK



- Ezzel az oldallal felfelé. Ne borítsa fel.
- Óvja az eséstől.
- Óvja a nedvességtől.
- A terméket a gyűjtőcsomagoláson feltüntetett rétegek maximális számában kell tárolni. Az ebben az útmutatóban megadott érték példaként szolgál.
- A használt berendezést újrahasznosító helyre kell vinni.
- Nehéz termék.

A csomagolást a megfelelő ártalmatlanítás módját jelző szimbólumokkal látták el:



KÖRNYEZET

A készüléket csomagolásban szállítják a szállítás során esetlegesen felmerülő sérülések elkerülése érdekében. A csomagolások feldolgozatlan nyersanyagok, és lehetnek újrahasznosított. Dobja ezeket az anyagokat a szelektív gyűjtésre szánt megfelelő színes tartályokba.

KEZELÉS

Az edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a készülék megfelelően van összeszerelve.

- Az első edzés megkezdése előtt ismerkedjen meg a készülék összes funkciójával és beállítási lehetőségével.
- A készülék olyan elemeket tartalmaz, amelyek ki lehetnek téve a korrózióknak. Ezért nem ajánlott, hogy nedves helyiségben maradjon. Arra is ügyelni kell, hogy a berendezés ne érintkezzen vízzel, italokkal, izzadsággal stb.
- A készülék kizárólag felnőttek általi edzésre szolgál, és semmiképpen sem gyermekjáték. Ha saját felelősségére engedi, hogy gyermekek használják, feltétlenül tájékoztassa őket a helyes használatról, és folyamatosan felügyelje őket.
- A berendezés nem alkalmas terápiás célokra.
- Minden edzés megkezdése előtt ellenőrizze a biztonsági berendezések, valamint a csavaros és dugaszolható csatlakozások helyességét.

A BERENDEZÉS KARBANTARTÁSA

Rendszeresen végezze el a készülék karbantartását. Az alábbi műveleteket legalább 20 óránként végezze el.

- Ellenőrizze az olyan elemek állapotát, mint a csavarok és az anyák. Ügyeljen arra, hogy megfelelően meg legyenek húzva.
- Minden edzés után törölje le a készülékről az izzadságot.
- A készülék tisztításához csak vizet használjon szappannal. Ne használjon tisztítószereket.
- Tárolja a készüléket száraz és meleg helyen.

- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

KÖRNYEZET

A készüléket csomagolásban szállítjuk, hogy megvédjük a szállítás közbeni esetleges sérülésektől. A csomagolások feldolgozatlan nyersanyagok, és lehetnek újrahasznosítható. Ezeket az anyagokat a szelektív hulladékgyűjtésre szánt megfelelő színes tartályokba dobja. Óvja a környezetet, és ne dobja a használt elemeket a háztartási szemétesbe. Adja le azokat a vásárlás helyén, vagy adja le a másodlagos nyersanyagok elkülönített tárolóhelyén. Kérjük, hogy aktívan segítse a természeti erőforrásokkal való takarékos gazdálkodást és a természeti környezet védelmét azáltal, hogy a használt készüléket a másodlagos nyersanyagok tárolóhelyére adja le

SZERELÉS

A készülék összeszerelését felnőtt személynek gondosan kell elvégeznie. Kétség esetén kérjen segítséget alakítól, akinek nagyobb tapasztalata van ezen a területen.

- Az összeszerelés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a készlet a készülékkel együtt tartalmazza az összes elemet a alkatrészlistáról és hogy a szállítás során nem sérültek-e meg alkatrészek. Hiányzó alkatrészek vagy fenntartások esetén forduljon az eladóhoz.
- Ismerkedjen meg a rajzokkal és a magyarázatokkal, és végezze el az összeszerelést a következő sorrendben: szerelési útmutatóban.
- Legyen óvatos az összeszerelés során. A szerszámok és alkatrészek használata során fennáll a sérülés veszélye.
- Ne feledkezzen meg a biztonságos környezet fenntartásáról. Ne szórja szét rendezetlenül a szerszámokat és az összeszerelő elemeket. Ne feledje, hogy a műanyag fóliák és zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyermekek számára.
- Az adott lépés elvégzéséhez szükséges szerelési elemek szerelési útmutatóban a rajzokon és a magyarázatokban található. Használja a következőben feltüntetett elemeket: szerelési útmutatóban.
- Az összeszerelés első fázisaiban ne húzza meg teljesen az alkatrészeket. Ezt csak azután tegye meg, hogy minden alkatrész a helyére került, és megbizonyosodott arról, hogy megfelelően vannak rögzítve.
- A gyártó fenntartja a jogot, hogy egyes alkatrészeket előre összeszereljen.

SZERELÉSI ÁBRA (→ Lásd az oldalt 2)

FIGYELEM! Tilos a gyártótól eltérő forrásból származó alkatrészek használata.

ALKATRÉSZLISTA

Sz.	Leírás	Mennyiség
1	Bal oldali alapcső	1
2	Jobb oldali alapcső	1
3	Keresztösszekötő cső	1
4	Függőleges cső	2
5	Emelőcső	2
6	Középső keresztösszekötő cső	1
7	Háttámla keresztcsöve	1
8	Karfa csöve	2
9	Magas fogantyú keresztcsöve	1
10	Háttámla párna	1
11	Karfa párna	2
12	Íves szerelőlap	4
13	Lapos szerelőlap	2
14	Hengerfejú csavar imbusz kulcsnyílású	4
15	Hengerfejú csavar imbusz kulcsnyílású	10
16	Hengerfejú csavar belső kulcsnyílással imbusz	4
17	Hengerfejú csavar belső kulcsnyílással imbusz	4
18	Hengerfejú csavar belső kulcsnyílással imbusz	4
19	Hengerfejú csavar belső kulcsnyílással imbusz	4
20	Hengerfejú csavar belső kulcsnyílással imbusz	12
21	Gombafejú csavar négyszögletes nyakkal	4
22	Alátét	18
23	Íves alátét	2
24	Önzáró anya	24
25	Recézett gomb	4
26	Recézett gomb	4
27	Kétoldalas villaskulcs 13–17	1

28 | Kulcs imbusz 5 mm

1

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ (→ Lásd az oldalt 2)

FIGYELEM! A szerelés során tartsa be az alábbi lépéseket, és használja a termékhez mellékelt eszközöket. Készítsen elő elegendő szabad helyet a készülék összeszereléséhez. Egyes elemek nagy súlya miatt ajánlott a szerelést két embernek végeznie.

EDZÉS ÉS GYAKORLÁSI FÁZISOK

A készülék használata számos előnnyel jár. Először is javítja a kondícióját, erősíti az izmokat, a megfelelő étrenddel kombinálva lehetővé teszi a felesleges zsírszövet elégetését.

AZ EDZÉSEK ALAPVETŐ TÍPUSAIÉSEK

IZOMÉPÍTÉS

Az edzés célja az izmok méretének és erejének növelése. A fokozatos növelésével az intenzitás a gyakorlatok során az izmok alkalmazkodnak a terheléshez és növelik az erejüket

A gyakorlatok intenzitásának növelése kétféleképpen érhető el:

- a használt ellenállás nagyobb értékre változtatásával,
- a végrehajtott ismétlések vagy sorozatok számának megváltoztatásával.

Az egyes gyakorlatokhoz tartozó megfelelő ellenállás mértéke egyénenként változó. Fel kell mérnie a korlátait és ki kell választania az Ön számára megfelelő ellenállást. Kezdje 3 sorozattal, gyakorlatonként 8 ismétléssel. Pihenjen 3 percet minden egyes sorozat után. Amikor képes 3 sorozatot elvégezni 12 ismétléssel nehézség nélkül, növelje az ellenállást.

TONIZÁLÁS

A tonizálás a test feszesítésére összpontosító gyakorlatok és a test egyidejű karcsúsítására, valamint az izomtömeg hangsúlyozására.

Az izmok tonizálhatók, kiegyensúlyozott edzéssel.

Válasszon mérsékelt ellenállást, és növelje az ismétlések számát minden sorozatban. Végezzen el annyi sorozatot 15-20 ismétléssel, amennyit csak lehetséges, kényelmetlenség nélkül.

Pihenjen 1 percet minden sorozat után.

Dolgozzon az izmokon több sorozat gyakorlat elvégzésével, nem pedig nagy ellenállás alkalmazásával.

SÚLYVESZTÉS

A fogyáshoz használjon kis ellenállást, és fokozatosan növelje az ismétlések számát minden sorozatban.

Végezzen 20-30 perc edzést, a sorozatok közötti legfeljebb 30 másodperces szünetekkel.

KERESZTEDZÉS

A keresztredzés hatékony módja a teljes és a kiegyensúlyozott edzésprogram elérésének.

Az erőnléti edzés és az aerob gyakorlatok kombinációja formálja és erősíti a testet.

Példa egy kiegyensúlyozott edzésprogramra:

- Erőnléti edzés minden második napon.

- A többi napon 20-30 perc aerob gyakorlatok végzése, pl.

futópádon való futás, kerékpározás szobakerékpáron vagy elliptikus tréneren.

- Legalább egy napot szánjon a pihenésre az edzések között, hogy a szervezetnek legyen ideje regenerálódni.

EDZÉS SZEMÉLYRE SZABÁS

Az egyes edzések pontos időtartamának, valamint az elvégzett ismétlések és sorozatok számának meghatározása egyéni kérdés. Saját tempójában kell fejlődnie, és érzékenynek kell lennie a teste jelzéseire. Ha fájdalom vagy szédülés jelentkezik edzés közben, azonnal abba kell hagynia, és orvoshoz kell fordulnia, mielőtt folytatná az edzést. Ne feledje, hogy a pihenés és a megfelelő étrend fontos tényezők minden edzésprogramban.

1. BEEMELEGÍTÉS

Minden edzést 5-10 perc nyújtással és könnyű gyakorlatokkal kezdjen a bemelegítéshez. A bemelegítés felkészíti a testet az intenzívebb edzésre a keringés fokozásával, a test hőmérsékletének emelésével és több oxigén eljuttatásával az izmokba. Csökkenti a görcsök és sérülések kockázatát is.

Ha fájdalmat érez, hagyja abba a gyakorlatot, vagy csökkentse a mozgástartományt.

A BELSŐ COMB MUSKULÁRISÁNAK NYÚJTÁSA

Üljön egyenes talajon behajlított lábakkal és térdekkel kifelé mutatva. Érintse össze a talpakat, és húzza őket egymáshoz olyan közel, amennyire csak lehetséges. Finoman nyomja a térdeket a talaj felé, és tartsa meg ezt a pozíciót 15 másodpercig.

COMB NYÚJTÁSA

Üljön egyenes talajon. Nyújtsa ki a jobb lábát, és a bal láb talpát helyezze a jobb combjára. Nyújtsa ki a jobb kezét a jobb láb ujjai felé, amilyen messzire csak tudja. Tartsa meg 15 másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a bal lábával.

FEJFORDÍTÁSOK

Tartsa egyenesen a fejét, és nézzen előre. A vállak mozgatása nélkül fordítsa jobbra, és egyenesítse ki, majd fordítsa balra, és egyenesítse ki.

KAR EMELESE

Emelje a lehető legmagasabbra a bal kezét, és tartsa meg néhány másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a jobb kezével.

ACHILLES-ÍN NYÚJTÁSA

Álljon szemben a fal felé, a bal lábát nyújtsa előre, és enyhén hajlítsa be a térdénél. A jobbat tartsa hátul - kinyújtva, a sarok laposan a talajon. Tartsa mindkét sarkát laposan a talajon, és nyomja a csipőjét a fal felé. Tartsa meg ezt a pozíciót 30 másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a kinyújtott jobb lábával. Ne felejtse el, hogy a gyakorlat során ne hajlítsa a hátát ívbe.

HAJLÁSOK

Álljon összezárt lábakkal. Hajoljon előre, és próbálja meg a mellkasát a lehető legközelebb hozni a térdeikhez. Tartsa meg 15 másodpercig. Ne felejtse el, hogy ne hajlítsa be a térdeit.

2. EDZÉS

Minden edzésnek 6-10 különböző gyakorlatot kell tartalmaznia. Annak érdekében az egyensúly és az edzés változatossága érdekében változtassa a gyakorlatokat ülésről ülésre. Tervezze meg az edzéseket a nap azon szakaszára, amikor az energiaszintje a legmagasabb. Az edzéstervnek minden fő izomcsoportra kell tartalmaznia gyakorlatokat, hangsúlyt fektetve azokra a területekre, amelyeket a legjobban szeretne fejleszteni. A gyakorlatok helyes végrehajtása kulcsfontosságú. Ez megköveteli a megfelelő mozdulatok elvégzését és csak a test megfelelő részeinek mozgását. Az ellenőrizetlen mozgások fáradtságot okoznak és hozzájárulhatnak a sérülések kialakulásához. Az ismétléseket minden sorozatban folyamatosan és szünetek nélkül kell végrehajtani.

Fontos a helyes légzés. A kilégzésnek minden ismétlés megerőltető szakaszában kell megtörténnie, a belégzésnek pedig a visszatérés során. Soha ne tartsa vissza a lélegzetét. Minden sorozat után pihenjen rövid ideig.

3. LAZÍTÁSI FÁZIS

Ez a fázis lehetővé teszi a keringés megnyugtatótását és az izmok ellazítását. Ez a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Minden edzést 5-10 perc ilyen gyakorlattal fejezzen be. Ne felejtse el, hogy ne terhelje túl az izmait.

MOTIVÁCIÓ

A legjobb eredmények elérése könnyebb, ha az edzés a mindennapi élet rendszeres és élvezetes része. Jegyezze fel a napi eredményeket, hogy nyomon követhesse a fejlődését

GARANCIA

A Szállító a Garanciavállaló nevében a Lengyel Köztársaság területére a vásárlás napjától számított 24 hónapos garanciát vállal. Az eladott termékre vonatkozó garancia nem zárja ki, nem korlátozza vagy függeszti fel a Vevőnek a Fogyasztóvédelmi törvényből eredő jogait. **A garancialevél az utolsó oldalon található.**

GARANCIA FELTÉTELEI

1. A reklamáció és a garancia csak a gyártó hibájából eredő rejtett hibákra vonatkozik.
2. A garanciát a bolt vagy a szerviz érvényesíti, ha az ügyfél bemutatja:
 - a. a megfelelően és olvashatóan kitöltött jótállási jegy a kereskedő bélyegzőjével és aláírásával,
 - b. a berendezés vásárlásának érvényes igazolása a vásárlás dátumával,

- c. a reklamált áru vagy a hibás alkatrész. Távvásárlás esetén a jótállási jegy kizárólag a vásárlási dokumentum (nyugta / számla) alapján érvényes.
3. A reklamációt a Vevő által a hiba bejelentésétől számított 14 napon belül bíráljuk el.
 4. A garanciális időszakban feltárt gyári hibákat és sérüléseket díjmentesen megjavítjuk az áru üzletbe vagy szervizbe történő szállításának dátumától számított legfeljebb 21 napon belül.
 5. Ha alkatrészt kell importálni, a garanciális javítási idő az importáláshoz szükséges idővel meghosszabbodhat, de legfeljebb 40 nappal.
 6. A garancia nem vonatkozik:
 - a. mechanikai sérülések és az azok által okozott hibák,
 - b. a rendeltetésellenes használatból és tárolásból, a helytelen összeszerelésből és karbantartásból eredő sérülések és hibák,
 - c. az olyan fogyóeszközök sérülései és kopása, mint például: kötelek, szíjak, gumi elemek, szivacs fogantyúk, kárpit.
 - d. az összeszereléssel, karbantartással kapcsolatos tevékenységek, amelyeket a felhasználó a használati utasítás szerint köteles saját maga elvégezni.
 7. A garancia a következő esetekben nem érvényes:
 - a. a lejáratú idő letelte,
 - b. ha az ügyfél saját maga végez javításokat és módosításokat nem eredeti alkatrészek felhasználásával,
 - c. ha a hiba a helytelen telepítésből vagy a használati utasításban leírt helyes üzemeltetési szabályok be nem tartásából ered,
 - d. nem háztartási használat,
 - e. szállítás közben keletkezett sérülések.
 8. A jótállási jegyről másolatot nem adunk ki.
 9. A garancia keretében az ügyfél jogosult a következő, ingyenesen nyújtott jogorvoslatokra:
 - a. a termék javítása,
 - b. a termék cseréje,
 - c. árleszállítás,
 - d. a szerződés felbontása és a felmerült költségek teljes visszatérítése.
 10. A reklamáció bejelentéséhez szükséges:
 - a. Mutassa be a terméket vagy annak a részét, amelyre a garancia vonatkozik.
 - b. Vásárlási bizonylat, amely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás dátumát és helyét, a termék típusát vagy egy érvényes jótállási jegyet az üzlet bélyegzőjével.
 - c. Piszkos termék szállítása esetén a szerviz megtagadhatja annak átvételét, vagy az ügyfél költségére, annak írásbeli beleegyezésével elvégezheti a tisztítást.
 11. A reklamáció elfogadása esetén a berendezést megjavítják vagy újra cserélik, vagy a pénzt visszatérítik az ügyfélnek. Az áru ügyfélhez történő szállításának költségeit a gyártó szervize fedezi.
 12. A garanciális reklamáció elutasítása esetén az ügyfél részletes indoklást kap a meghozott döntésről, valamint legkésőbb 14 napon belül a döntés közlésétől számítva a berendezést az ügyfél költségére visszaküldjük.

IT Manuale d'uso

Utente,

Si prega di leggere le seguenti istruzioni prima di iniziare il montaggio e il primo utilizzo del dispositivo. Questo manuale contiene importanti informazioni sulla sicurezza d'uso e la manutenzione dell'apparecchiatura. Conservarlo per poter utilizzare le informazioni relative alla manutenzione o all'ordinazione di parti di ricambio.

DATI TECNICI

Peso	21 kg
Temperatura di esercizio	0°C a +40°C
Temperatura di stoccaggio	-10°C a +60°C
Peso massimo dell'utente	100 kg
Carico massimo (totale)	100 kg
Classe di applicazione	Classe H
Norma del prodotto (principale)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destinazione d'uso	Barra per trazioni per uso domestico

SICUREZZA

ATTENZIONE! Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente in conformità con la sua destinazione d'uso, ovvero per l'allenamento da parte di adulti. Qualsiasi altro uso del dispositivo può essere pericoloso. Il produttore non può essere ritenuto responsabile per danni causati da un uso improprio del dispositivo.

- Il dispositivo è stato progettato e costruito in base alle più recenti conoscenze in materia di sicurezza. Gli elementi pericolosi che potrebbero potenzialmente rappresentare un rischio di lesioni sono stati eliminati o adeguatamente protetti.
- Non sono ammesse riparazioni e modifiche fai-da-te.
- Una volta ogni uno o due mesi, verificare che viti, bulloni e dadi siano serrati correttamente.
- Al fine di garantire una sicurezza duratura, controllare e mantenere regolarmente l'attrezzatura (ovvero una volta all'anno) presso un rivenditore specializzato.
- Tutte le modifiche al dispositivo che non sono state descritte nel presente manuale possono causare danni o rappresentare una minaccia diretta per la salute e la vita della persona che si allena. Le modifiche all'apparecchio possono essere eseguite esclusivamente dal personale di assistenza del produttore o da persone da esso formate in tal senso.
- Tutti i dispositivi sono soggetti a continue attività innovative al fine di garantire un'elevata qualità. Per questo motivo, il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.
- Per qualsiasi domanda o dubbio relativo all'attrezzatura, rivolgersi a un punto vendita specializzato.

ATTENZIONE! Le persone che si trovano nelle vicinanze durante l'utilizzo dell'attrezzatura devono essere avvertite di eventuali pericoli. Prestare particolare attenzione in presenza di bambini.

ATTENZIONE! Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per assicurarsi di non avere controindicazioni mediche all'allenamento con il dispositivo. Sulla base del parere di uno specialista, è possibile sviluppare il proprio piano di allenamento. Un programma scelto in modo errato o un esercizio eccessivo possono essere pericolosi per la salute e la vita.

AVVERTENZA! L'affaticamento durante l'esercizio può causare lesioni gravi o la morte. Se ti senti debole, smetti immediatamente di allenarti.

ATTENZIONE! Rispettare rigorosamente le note relative all'esecuzione dell'allenamento contenute nel presente manuale.

- Quando si sceglie un luogo per l'allenamento, assicurarsi di mantenere distanze di sicurezza da possibili ostacoli. Non posizionare l'attrezzatura vicino a vie di comunicazione (strade, cancelli, passaggi, ecc.).
- È vietato utilizzare l'attrezzatura a distanza ravvicinata dal muro. La zona di sicurezza è di 2000 mm e almeno della stessa larghezza del dispositivo.

ATTENZIONE! Durante il montaggio del dispositivo, prestare attenzione e non permettere ai bambini di trovarsi nelle vicinanze. Durante il montaggio vengono utilizzate piccole parti (dadi, bulloni, ecc.) che possono essere ingerite.

RISCHIO RESIDUO

- In una situazione in cui la protezione anticaduta non viene utilizzata o viene utilizzata in modo errato, esiste un rischio residuo, ovvero la caduta di una persona che causa abrasioni cutanee, lividi, fratture o nel peggiore dei casi, la morte.
- Esiste il rischio residuo di un sovraccarico involontario della persona che si allena a causa di un uso improprio.
- Non si può escludere il rischio residuo di soffocamento.
- Il rischio può essere ridotto seguendo le informazioni sulla sicurezza contenute nel manuale di istruzioni.
- Non si può escludere che un uso involontario o non autorizzato possa causare altri rischi non considerati, e che il rischio considerato sia stato stimato in modo errato.

Nell'analisi del rischio, la valutazione è stata effettuata sulla base dello "stato attuale del dispositivo". Dalla valutazione e dal controllo del prodotto effettuati risulta

che la probabilità di un rischio inaccettabile è molto bassa. Il dispositivo (la sua costruzione, il suo funzionamento e la sua applicazione) non causa - in condizioni normali - un rischio ingiustificato per la persona che si allena o per terzi.

SIMBOLI DI MOVIMENTAZIONE SUGLI IMBALLAGGI DI TRASPORTO



- 1 – Questo lato verso l'alto. Non capovolgere.
- 2 - Proteggere dalla caduta.
- 3 - Proteggere dall'umidità.
- 4 - Il prodotto deve essere stoccato al massimo nel numero di strati indicato sull'imballaggio multiplo. Il valore indicato in questo manuale è solo un esempio.
- 5 - È necessario restituire le apparecchiature usate a un punto di riciclaggio.
- 6 – Prodotto pesante.

L'imballaggio è stato contrassegnato con simboli che indicano il metodo di smaltimento corretto:



AMBIENTE

Il dispositivo viene fornito imballato per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. Gli imballaggi sono materie prime non trasformate e possono essere riciclate. Smaltire questi materiali negli appositi contenitori colorati destinati alla raccolta differenziata.

FUNZIONAMENTO

Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che il dispositivo sia stato montato correttamente.

- Prima di iniziare il primo allenamento, familiarizzare con tutte le funzioni e le opzioni di regolazione del dispositivo.
- Il dispositivo ha elementi che possono essere esposti alla corrosione. Per questo motivo, si sconsiglia di lasciarlo in un ambiente umido. Bisogna anche fare attenzione che l'attrezzatura non sia esposta al contatto con acqua, bevande, sudore, ecc.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'allenamento da parte di adulti e non è assolutamente un giocattolo per bambini. Se, sotto la propria responsabilità, si consente ai bambini di utilizzarlo, istruirli assolutamente sull'uso corretto e sorvegliarli costantemente.
- L'attrezzatura non è adatta per scopi terapeutici.
- Prima di iniziare ogni allenamento, verificare la corretta funzionalità dei dispositivi di sicurezza e dei collegamenti a vite e a spina.

MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

Effettuare regolarmente la manutenzione del dispositivo. Eseguire le seguenti operazioni almeno ogni 20 ore di funzionamento.

- Controllare lo stato di elementi come viti e dadi. Assicurarsi che siano ben serrati.

- Dopo ogni allenamento, asciugare il sudore dal dispositivo.
- Per pulire il dispositivo, utilizzare solo acqua e sapone. Non usare detersivi.
- Conservare il dispositivo in un luogo asciutto e caldo.
- Non esporre il dispositivo alla luce solare diretta.

AMBIENTE

Il dispositivo viene fornito in un imballaggio per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. Gli imballaggi sono materie prime non trasformate e possono essere riciclati. Smaltire questi materiali negli appositi contenitori colorati destinati alla raccolta differenziata. Proteggere l'ambiente e non gettare le batterie usate nella spazzatura domestica. Restituirle al punto vendita o portarle a un punto di raccolta differenziata.

Vi chiediamo di collaborare attivamente al risparmio delle risorse naturali e alla protezione dell'ambiente naturale consegnando il dispositivo usato a un punto di raccolta differenziata

MONTAGGIO

Il montaggio del dispositivo deve essere eseguito con cura da un adulto. In caso di dubbi, chiedere aiuto a qualcuno con più esperienza nel settore.

- Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che il set con il dispositivo contenga tutti gli elementi della lista dei componenti e se qualche elemento non sia stato danneggiato durante il trasporto. In caso di elementi mancanti o dubbi, contattare il rivenditore.
- Familiarizzare con i disegni e le spiegazioni ed eseguire il montaggio secondo l'ordine indicato nel manuale di montaggio.
- Prestare attenzione durante il montaggio. Durante l'utilizzo di utensili ed elementi, esiste il rischio di lesioni.
- Ricordarsi di mantenere un ambiente sicuro. Non disporre in modo caotico utensili ed elementi di montaggio. Ricordarsi che pellicole e sacchetti di plastica rappresentano un rischio di soffocamento per i bambini.
- Gli elementi di montaggio necessari per eseguire un determinato passaggio del manuale di montaggio sono illustrati nei disegni e nelle spiegazioni. Utilizzare gli elementi indicati nel manuale di montaggio.
- Nelle prime fasi del montaggio, non serrare completamente le parti. Farlo dopo averle posizionate tutte e aver verificato che siano correttamente inserite.
- Il produttore si riserva il diritto di preassemblare alcuni elementi.

SCHEMA DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

ATTENZIONE! È vietato utilizzare parti provenienti da fonti diverse dal produttore.

LISTA DEI COMPONENTI

Nr	Descrizione	Quantità
1	Tubo sinistro della base	1
2	Tubo destro della base	1
3	Tubo trasversale di collegamento	1
4	Tubo verticale	2
5	Tubo di sollevamento	2
6	Tubo trasversale centrale di collegamento	1
7	Tubo trasversale dello schienale	1
8	Tubo del bracciolo	2
9	Tubo trasversale dell'impugnatura alta	1
10	Cuscino dello schienale	1
11	Cuscino del bracciolo	2
12	Piastra di montaggio arcuata	4
13	Piastra di montaggio piatta	2
14	Vite a testa cilindrica con chiave esagonale	4
15	Vite a testa cilindrica con chiave esagonale	10
16	Vite a testa cilindrica per chiave a brugola	4
17	Vite a testa cilindrica per chiave a brugola	4
18	Vite a testa cilindrica per chiave a brugola	4
19	Vite a testa cilindrica per chiave a brugola	4
20	Vite a testa cilindrica per chiave a brugola	12
21	Vite a testa bombata con quadro sottotesta	4
22	Rondella piana	18
23	Rondella elastica	2
24	Dado autobloccante	24
25	Manopola zigrinata	4
26	Manopola zigrinata	4
27	Chiave a forchetta doppia 13-17	1
28	Chiave a brugola 5 mm	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (→ Vedere pagina 2)

ATTENZIONE! Durante l'assemblaggio, seguire i passaggi seguenti e utilizzare gli strumenti inclusi nel prodotto.

Preparare una quantità sufficiente di spazio libero per l'installazione del dispositivo.

A causa del peso elevato di alcuni elementi, si consiglia l'installazione da parte di due persone.

ALLENAMENTO E FASI DI ESERCIZIO

L'utilizzo del dispositivo ti offrirà molti vantaggi. Prima di tutto, migliorerà la tua condizione fisica, rafforzerà i muscoli, e in combinazione con una dieta adeguata, ti permetterà di bruciare il grasso corporeo in eccesso.

TIPI FONDAMENTALI DI ALLENAMENTO

COSTRUZIONE MUSCOLARE

Allenamento volto ad aumentare le dimensioni e la forza dei muscoli. Man mano che aumenti gradualmente l'intensità degli esercizi, i muscoli si adattano allo sforzo e aumentano la forza. L'aumento dell'intensità dell'esercizio può essere ottenuto in due modi:

- cambiando la resistenza applicata in una maggiore,
- cambiando il numero di ripetizioni o serie di esercizi eseguiti.

La giusta quantità di resistenza per ogni esercizio dipende individualmente dall'utente. Devi valutare le tue limitazioni e scegliere la resistenza adatta a te.

Inizia con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio.

Riposa per 3 minuti dopo ogni serie.

Quando sarai in grado di eseguire 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, aumenta la resistenza.

TONIFICAZIONE

Tonificazione sono esercizi mirati a rassodare e snellire il corpo contemporaneamente, oltre a evidenziare la massa muscolare.

I muscoli possono essere tonificati, utilizzando un allenamento equilibrato.

Scegli una resistenza moderata e aumenta il numero di ripetizioni in ogni serie. Esegui quante più serie possibili da 15 a 20 ripetizioni, per quanto possibile senza disagio.

Riposa per 1 minuto dopo ogni serie.

Lavora sui muscoli eseguendo più serie di esercizi anziché utilizzando una forte resistenza.

PERDITA DI PESO

Per perdere peso, usa una piccola resistenza e aumenta gradualmente il numero di ripetizioni in ogni serie.

Esegui l'allenamento per 20-30 minuti, con pause non superiori a 30 secondi tra le serie.

CROSS TRAINING

L'allenamento incrociato è un modo efficace per ottenere un programma completo e ben bilanciato di esercizi.

La combinazione di allenamento della forza ed esercizi aerobici modella e rafforza il corpo.

Esempio di un programma di allenamento equilibrato:

- Esecuzione di allenamento della forza a giorni alterni.
- Nei giorni rimanenti, esecuzione di 20-30 minuti di esercizi aerobici, ad esempio corsa sul tapis roulant, ciclismo su bicicletta stazionaria o ellittica.
- Dedicare almeno un giorno al riposo dall'allenamento, in modo che il corpo abbia il tempo di rigenerarsi.

PERSONALIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Determinare la durata esatta di ogni allenamento e il numero di ripetizioni ed esercizi eseguiti è una questione individuale. Dovresti svilupparti al tuo ritmo ed essere sensibile ai segnali del tuo corpo. Se si verificano dolore o vertigini durante l'esercizio, interrompere immediatamente e consultare un medico prima di riprendere l'allenamento.

Ricorda che il riposo e una corretta alimentazione sono fattori importanti in qualsiasi programma di esercizi.

1. RISCALDAMENTO

Inizia ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri per riscaldarti. Il riscaldamento prepara il tuo corpo per esercizi più intensi aumentando la circolazione, aumentando la temperatura corporea e fornendo più ossigeno ai muscoli. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni.

Se senti dolore, smetti di allenarti o riduci la gamma di movimento.

STRETCHING DEI MUSCOLI INTERNI DELLA COSCIA

Siediti su una superficie piana con le gambe piegate e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Unisci le piante dei piedi e avvicinale il più possibile. Premi delicatamente le ginocchia dirigendole verso il pavimento e mantieni questa posizione per 15 secondi.

STRETCHING DELLA COSCIA

Siediti su una superficie piana. Allunga la gamba destra e appoggia la pianta del piede sinistro sulla coscia destra. Allunga la mano destra verso le dita del piede destro il più lontano possibile. Mantieni premuto per 15 secondi. Ripeti con la gamba sinistra.

ROTATIONS DELLA TESTA

Tieni la testa dritta guardando avanti. Senza muovere le spalle, ruotala a destra e raddrizzala, poi ruotala a sinistra e raddrizzala.

SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA

Solleva il braccio sinistro il più in alto possibile e mantieni premuto per alcuni secondi. Ripeti con il braccio destro.

STRETCHING DEL TENDINE DI ACHILLE

Mettiti di fronte a un muro, sposta la gamba sinistra in avanti e piegala leggermente nel ginocchio. Tieni la destra dietro - dritta, con il tallone appoggiato sul pavimento. Tieni entrambi i talloni piatti sul pavimento e premi i fianchi contro il muro. Mantieni questa posizione per 30 secondi. Ripeti con la gamba destra estesa. Ricorda di non arcuare la schiena durante l'esercizio.

FLESSIONI

Stai in piedi con le gambe unite. Fai una flessione in avanti, cercando di avvicinare il più possibile il petto alle ginocchia. Mantieni premuto per 15 secondi. Ricorda di non piegare le ginocchia.

2. ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Al fine di bilanciare e variare l'allenamento, cambia gli esercizi di sessione in sessione. Pianifica i tuoi allenamenti per l'ora del giorno in cui i tuoi livelli di energia sono più alti. Il piano di allenamento dovrebbe includere esercizi per ogni gruppo muscolare principale, concentrandosi sulle aree che vuoi sviluppare di più. Eseguire gli esercizi correttamente è fondamentale. Ciò richiede di eseguire i movimenti corretti e muovere solo le parti del corpo corrette. I movimenti incontrollati causano affaticamento e possono contribuire a lesioni. Le ripetizioni in ogni serie devono essere eseguite in modo fluido e senza pause.

Una corretta respirazione è importante. L'espiazione deve avvenire durante la fase di sforzo di ogni ripetizione e l'inspirazione durante il ritorno. Non trattenere mai il respiro. Dopo ogni set, riposa per un breve periodo di tempo.

3. FASE DI RILASSAMENTO

Questa fase ti consente di calmare la circolazione e rilassare i muscoli. È una ripetizione degli esercizi di riscaldamento. Termina ogni allenamento con 5-10 minuti di tali esercizi. Ricorda di non sforzare i muscoli.

MOTIVAZIONE

Ottenere i migliori risultati è più facile se l'allenamento è una parte regolare e piacevole della vita di tutti i giorni. Annota i risultati giornalieri per monitorare i tuoi progressi

GARANZIA

Il venditore per conto del Garante fornisce una garanzia sul territorio della Repubblica Italiana per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita. La garanzia sulla merce venduta non esclude, limita o sospende i diritti dell'Acquirente derivanti dal Codice del Consumo. **La scheda di garanzia si trova nell'ultima pagina.**

TERMINI DI GARANZIA

1. Sono soggetti a reclamo e garanzia solo i difetti occulti causati dal produttore.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal servizio dopo la presentazione da parte del cliente di:
 - a. di una scheda di garanzia importante, compilata in modo leggibile e corretto, con il timbro del venditore e la firma del venditore,

- b. di una prova d'acquisto valida dell'apparecchio con la data di vendita,
 - c. della merce reclamata o della parte difettosa.

In caso di acquisto a distanza, la scheda di garanzia è valida solo sulla base del documento di acquisto (scontrino fiscale / fattura).
3. Il reclamo sarà esaminato entro 14 giorni dalla segnalazione del difetto da parte del Cliente.
4. I difetti di fabbricazione e i danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un termine non superiore a 21 giorni dalla data di consegna della merce al negozio o al servizio di assistenza.
5. Qualora sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di esecuzione della riparazione in garanzia può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non superiore a 40 giorni.
6. La garanzia non copre:
 - a. danni meccanici e difetti da essi causati,
 - b. danni e difetti derivanti da un uso e stoccaggio impropri, montaggio e manutenzione impropri,
 - c. danni e usura di elementi di consumo come: cavi, cinghie, elementi in gomma, impugnature in spugna, tappezzeria.
 - d. attività relative al montaggio, alla manutenzione, che l'utente è tenuto a eseguire autonomamente secondo le istruzioni per l'uso.
7. La garanzia non si applica nei seguenti casi:
 - a. scadenza del periodo di validità,
 - b. esecuzione da parte del cliente di riparazioni e modifiche autonome con l'utilizzo di parti non originali,
 - c. quando il difetto è causato da un'installazione non corretta o dal mancato rispetto delle norme di corretto utilizzo descritte nelle istruzioni per l'uso,
 - d. utilizzo diverso dall'uso domestico,
 - e. danni causati durante il trasporto.
8. Non verranno rilasciati duplicati della scheda di garanzia.
9. Nell'ambito della garanzia, il cliente ha il diritto di richiedere i seguenti tipi di risarcimento fornito gratuitamente:
 - a. riparazione del prodotto,
 - b. sostituzione del prodotto,
 - c. riduzione del prezzo,
 - d. risoluzione del contratto e rimborso completo dei costi sostenuti.
10. Per presentare un reclamo è necessario:
 - a. Presentare il prodotto o la parte di esso a cui si riferisce la garanzia.
 - b. Prova d'acquisto indicando il nome e l'indirizzo del venditore, la data e il luogo di acquisto, il tipo di prodotto o una scheda di garanzia valida con il timbro del negozio.
 - c. In caso di consegna di un prodotto sporco, il servizio di assistenza può rifiutare l'accettazione oppure, a spese del cliente e con il suo consenso scritto, provvedere alla pulizia.
11. In caso di esito positivo del reclamo, l'apparecchio sarà riparato o sostituito con uno nuovo oppure al cliente sarà rimborsato l'importo. I costi di trasporto della merce al cliente sono a carico del servizio di assistenza del produttore.
12. In caso di rifiuto del reclamo in garanzia, il cliente riceverà una motivazione dettagliata della decisione presa ed entro 14 giorni da momento della comunicazione della decisione, l'apparecchio sarà rispedito al cliente a sue spese.

LT Naudojimo instrukcija

Gerb. naudotojau,
Prieš pradėdami montuoti, perskaitykite šią instrukciją ir pirmą kartą naudodami prietaisą. Šioje instrukcijoje pateikiama svarbi informacija apie saugų prietaiso naudojimą ir priežiūrą. Išsaugokite ją, kad galėtumėte pasinaudoti informacija apie priežiūrą arba užsakyti atsargines dalis.

TECHNINIAI DUOMENYS

Svoris	21 kg
Naudojimo temperatūra	0°C iki +40°C
Laikymo temperatūra	-10°C iki +60°C
Maksimalus naudotojo svoris	100 kg
Maksimali apkrova (bendra)	100 kg
Taikymo klasė	Klasė H
Gaminio standartas (pagrindinis)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Paskirtis	Prisitraukimų skersinis skirtas naudoti namuose

SAUGUMAS

DĖMESIO! Prietaisą galima naudoti tik pagal paskirtį, t. y. treniruotėms suaugusiems. Bet koks kitas prietaiso naudojimas gali būti pavojingas. Gamintojas neatsako už žalą, atsiradusią dėl netinkamo prietaiso naudojimo.

- Prietaisas buvo suprojektuotas ir pagamintas remiantis naujausiomis saugos žiniomis. Pavojingi elementai, kurie potencialiai gali kelti sužalojimo riziką, buvo pašalinti arba atitinkamai apsaugoti.
- Draudžiama savarankiškai atlikti remontą ir keitimus.
- Kartą per vieną ar du mėnesius patikrinkite, ar tinkamai priveržti varžtai, sraigčiai ir veržlės.
- Siekiant užtikrinti ilgalaikį saugumą, reguliariai (t. y. kartą per metus) tikrinkite ir prižiūrėkite įrangą specializuotoje prekybos vietoje.
- Visi prietaiso pakeitimai, kurie nebuvo aprašyti šiame vadove gali būti žalos priežastis arba tiesiogiai kelti grėsmę mankštos atlikėjo sveikatai ir gyvybei. Pakeitimus įrenginyje gali atlikti tik gamintojo aptarnavimo tarnybos darbuotojai arba asmenys, apmokyti jų šioje srityje.
- Visi įrenginiai nuolat tobulinami, siekiant užtikrinti aukštą kokybę. Dėl šios priežasties gamintojas pasilieka teisę atlikti techninius pakeitimus.
- Visus klausimus ar abejones dėl įrangos kreipkitės į specializuotą prekybos vietą.

DĖMESIO! Asmenys, esantys šalia naudojant įrangą, turėtų būti įspėti apie galimus pavojus. Būkite ypač atsargūs šalia vaikų.

DĖMESIO! Prieš pradėdami mankštintis, pasitarkite su gydytoju kad įsitikintumėte, ar neturite jokių sveikatos kontraindikacijų treniruotis su įrenginiu. Remiantis specialisto nuomone, galite susikurti savo treniruočių planą. Neteisingai parinkta programa arba per didelis krūvis gali būti pavojingi jūsų sveikatai ir gyvybei.

ĮSPĖJIMAS! Per didelis krūvis mankštos metu gali sukelti rimtų sužalojimų arba mirtį. Jei jaučiatės silpnai, nedelsdami nustokite mankštintis.

DĖMESIO! Būtinai laikykitės šioje instrukcijoje pateiktų pastabų dėl treniruotės.

- Renkantis vietą treniruotei, atsižvelkite į saugaus atstumo nuo galimų kliūčių užtikrinimą. Nestatykite įrangos šalia transporto zonų (kelių, vartų, perėjų ir pan.).
- Draudžiama naudoti įrangą arti sienos. Saugos zona yra 2000 mm ir bent tokio pat pločio kaip įrenginys.

DĖMESIO! Montuodami įrenginį būkite atsargūs ir neleiskite vaikams būti šalia. Montuojant naudojamos smulkios dalys (veržlės, varžtai ir kt.), kurias jie gali praryti.

LIKUTINĖ RIZIKA

- Jei apsauga nuo kritimo nenaudojama arba naudojama, bet neteisingai, yra likutinė rizika, t. y. žmogus nukrenta ir susižaloja, atsiranda mėlynių, lūžių arba blogiausiu atveju, mirtis.
- Yra likutinė rizika, kad besimankštinant asmuo netyčia bus perkrautas dėl netinkamo naudojimo.
- Negalima atmesti likutinės užduosio rizikos.
- Riziką galima sumažinti laikantis informacijos apie saugą, pateiktos naudojimo instrukcijoje.
- Negalima atmesti, kad netyčinis ar neteisėtas naudojimas sukels kitą, neįtrauktą riziką, o įtraukta rizika buvo įvertinta neteisingai.

Rizikos analizėje vertinimai buvo atlikti remiantis "dabartine įrenginio būkle". Atlikus gaminio vertinimą ir patikrinimą, paaiškėjo, kad neleistinos rizikos tikimybė yra labai maža. Įrenginys (jo konstrukcija, veikimo būdas ir taikymas) normaliomis sąlygomis nekeltų nepagrįstos rizikos besimankštinančiam asmeniui ar tretiesiems asmenims.

TRANSPORTAVIMO PAKUOČIŲ MANIPULIACINIAI ŽENKLAI



- 1 – Šia puse į viršų. Neapverskite.
- 2 - Saugoti nuo kritimo.
- 3 - Saugoti nuo drėgmės.
- 4 - Produktą reikia laikyti ne daugiau kaip tiek sluoksnių, kiek nurodyta grupinėje pakuotėje. Šiame vadove pateikta vertė yra pavyzdinė.
- 5 - Būtina atiduoti panaudotą įrangą į perdirbimo punktą.
- 6 – Sunkus produktas.

Pakuotė pažymėta simboliais, nurodančiais teisingą utilizavimo būdą:



APLINKA

Įrenginys tiekiamas pakuotėje, kad būtų apsaugotas nuo galimų pažeidimų transportavimo metu. Pakuotės yra neapdorotos žaliavos ir gali būti perdirbamos. Išmeskite šias medžiagas į atitinkamus spalvotus konteinerius, skirtus selektyviam surinkimui.

APTARNAVIMAS

Prieš pradėdami treniruotę įsitikinkite, kad įrenginys buvo tinkamai sumontuotas.

- Prieš pradėdami pirmą treniruotę, susipažinkite su visomis prietaiso funkcijomis ir reguliavimo galimybėmis.
- Prietaisas turi elementų, kurie gali būti veikiami korozijos. Dėl šios priežasties nerekomenduojama jo laikyti drėgnoje patalpoje. Taip pat reikia pasirūpinti, kad įranga nebūtų veikiami vandens, gėrimų, prakaito ir pan.
- Prietaisas skirtas treniuotis tik suaugusiems ir jokiū būdu nėra žaislas vaikams. Jei savo atsakomybe leisite vaikams juo naudotis, būtinai instruktukite juos, kaip tinkamai naudotis, ir nuolat prižiūrėkite.
- Įranga netinka terapiniams tikslams.
- Prieš pradėdami kiekvieną treniruotę, patikrinkite apsaugos priemonių, varžtų ir kištukinių jungčių teisingumą.

ĮRANGOS PRIEŽIŪRA

Reguliariai prižiūrėkite prietaisą. Toliau nurodytus veiksmus atlikite ne rečiau kaip kas 20 jo darbo valandų.

- Kontroluokite tokių elementų kaip varžtai ir veržlės būklę. Pasirūpinkite, kad jie būtų gerai priveržti.
- Po kiekvienos treniruotės nuvalykite prakaitą nuo prietaiso.
- Prietaisui valyti naudokite tik vandenį su muilu. Nenaudokite valiklių.
- Laikykite prietaisą sausoje ir šiltoje vietoje.
- Nelaikykite prietaiso saulės spinduliuose.

APLINKA

Prietaisas tiekiamas pakuotėje, kad būtų apsaugotas nuo galimų pažeidimų transportavimo metu. Pakuotės yra neperdirbtos žaliavos ir gali būti perdirbamos. Išmeskite šias medžiagas į atitinkamus spalvotus konteinerius, skirtus atskiram surinkimui.

Saugokite aplinką ir neišmeskite panaudotų baterijų į buitinių atliekų šiukšladižę. Atiduokite juos pirkimo vietoje arba perduokite į atskirą antrinių žaliavų saugojimo punktą.

Prašome aktyviai padėti taupiai naudoti gamtos išteklius ir saugoti natūralią aplinką, perduodant panaudotą prietaisą į antrinių žaliavų saugojimo punktą

MONTAVIMAS

Prietaiso montavimą turi atlikti atidžiai suaugęs asmuo. Jei abejojate, paprašykite pagalbos ką nors, turintį daugiau patirties šioje srityje.

- Prieš pradėdami montavimą, įsitikinkite, ar rinkinyje su prietaisu yra visi elementai iš detalių sąrašo ir ar transportavimo metu nebuvo pažeista jokių elementų. Jei trūksta elementų arba turite pastabų, susisieki su pardavėju.
- Susipažinkite su brėžiniais ir paaiškinimais ir atlikite montavimą pagal tvarką, nurodytą montavimo instrukcijoje.
- Būkite atsargūs montuodami. Naudojant įrankius ir elementus, yra pavojus susižeisti.
- Nepamirškite pasirūpinti saugia aplinka. Nedėliokite chaotiškai įrankių ir montavimo elementų. Atminkite, kad folijos ir plastikiniai maišeliai kelia pavojų vaikams uždusti.
- Montavimo elementai, reikalingi atlikti tam tikrą žingsnį montavimo instrukcijoje yra pateikti brėžiniuose ir paaiškinimuose. Naudokite elementus, nurodytus montavimo instrukcijoje.
- Pradinėse montavimo fazėse neprivėžkite dalių iki galo. Padarykite tai įdėję visus ir įsitikinę, kad jie tinkamai įdėti.
- Gamintojas pasilieka teisę iš anksto sumontuoti kai kuriuos elementus.

MONTAVIMO SCHEMA (→ Žr. puslapį 2)

DĖMESIO! Draudžiama naudoti dalis, gautas iš kitų šaltinių nei gamintojas.

DETALIŲ SĄRAŠAS

Nr.	Aprašymas	Kiekis
1	Kairysis pagrindo vamzdis	1
2	Dešinysis pagrindo vamzdis	1
3	Skersinis jungiamasis vamzdis	1
4	Vertikalus vamzdis	2
5	Pakėlimo vamzdis	2
6	Vidurinis skersinis jungiamasis vamzdis	1
7	Atlošo skersinis vamzdis	1
8	Porankio vamzdis	2
9	Aukštos rankenos skersinis vamzdis	1
10	Atlošo pagalvėlė	1
11	Porankio pagalvėlė	2
12	Arkinė montavimo plokštė	4
13	Plokščia montavimo plokštė	2
14	Varžtas cilindrine galvute su šešiabriauniu raktu	4
15	Varžtas cilindrine galvute su šešiabriauniu raktu	10
16	Varžtas cilindrine galva raktui šešiabriauniam	4
17	Varžtas cilindrine galva raktui šešiabriauniam	4
18	Varžtas cilindrine galva raktui šešiabriauniam	4
19	Varžtas cilindrine galva raktui šešiabriauniam	4
20	Varžtas cilindrine galva raktui šešiabriauniam	12
21	Varžtas su grybo formos galvute ir kvadratinio kakliuku	4
22	Poveržlė	18
23	Spyruoklinė poveržlė	2
24	Savaržis veržlė	24
25	Riešutinis varžtas	4
26	Riešutinis varžtas	4
27	Dvipusis veržliaraktis 13–17	1
28	Raktas šešiabriaunis 5 mm	1

SURINKIMO INSTRUKCIJA (→ Žr. puslapį 2)

DĖMESIO! Montuodami laikykite toliau nurodytą žingsnį ir naudokite prie gaminio pridėtus įrankius.

Paruoškite pakankamai laisvos vietos įrenginiui montuoti.

Atsižvelgiant į didelį kai kurių elementų svorį, rekomenduojama montuoti dviem asmenims.

TRENIRUOTĖS IR PRATIMŲ ETAPAI

Naudojimas prietaisu suteiks jums daug naudos. Visų pirma, jis pagerins jūsų būklę, sustiprins raumenis, o kartu su tinkama dieta leis sudeginti nereikalingus riebalus.

PAGRINDINIAI TR TIPAIEINGAVIMAI

RAUMENŲ AUGINIMAS

Treniruotė, kurios tikslas – padidinti raumenų dydį ir jėgą. Palaipsniui didinant intensyvumą pratimų raumenys prisitaiko prie pastangų ir didina jėgą

Pratimų intensyvumą galima didinti pasiekiant dviem būdais:

- pakeitus naudojamą pasipriešinimą didesniu,
- keičiant skaičių atliekamų pakartojimų arba pratimų serijų.

Tinkamas pasipriešinimo dydis kiekvienam pratimui priklauso individualiai nuo vartotojo. Turite įvertinti savo apribojimus ir pasirinkti jums tinkamą pasipriešinimą.

Pradėkite nuo 3 serijų po 8 pakartojimus kiekvienam pratimui.

Po kiekvienos serijos ilsėkitės 3 minutes.

Kai galėsite atlikti 3 serijas po 12 pakartojimų

be sunkumų, padidinkite pasipriešinimą.

TONUSAS

Tonusas tai pratimai, skirti stangrinti

ir tuo pačiu metu liekninti kūną bei pabrėžti raumenų masę.

Raumenis galima tonizuoti, taikant subalansuotą treniruotę.

Pasirinkite vidutinį pasipriešinimą ir didinkite pakartojimų skaičių kiekvienoje serijoje. Atlikite kuo daugiau serijų po 15–20 pakartojimų, kiek įmanoma be diskomforto.

Po kiekvienos serijos ilsėkitės 1 minutę.

Dirbkite su raumenimis atlikdami daugiau pratimų serijų, o ne naudodami didelį pasipriešinimą.

SVORIO METIMAS

Norėdami numesti svorio, naudokite mažą pasipriešinimą ir palaipsniui didinkite pakartojimų skaičių kiekvienoje serijoje.

Treniruokitės nuo 20 iki 30 minučių, darant pertraukas ne ilgiau kaip 30 sekundžių tarp serijų.

KRYŽMINIS TRENIRAVIMAS

Kryžminis treniravimas yra veiksmingas būdas gauti pilną

ir gerai subalansuotą pratimų programą.

Jėgos treniruotė ir aerobinių pratimų derinys formuoja ir stiprina kūną.

Subalansuotos treniruotės programos pavyzdys:

- Jėgos treniruotės atlikite kas antrą dieną.

- Likusiomis dienomis atlikite 20–30 minučių aerobinių pratimų, pvz.

Bėgimas ant bėgimo takelio, važiavimas dviračiu stacionariu arba elipsiniu treniruokliu.

- Skirkite bent vieną dieną poilsiui nuo treniruotė, kad organizmas turėtų laiko atsigaivinti.

TRENIRUOTĖS PERSONALIZAVIMAS

Tikslus kiekvienos treniruotės trukmės bei atliktų pakartojimų ir pratimų serijų skaičiaus nustatymas yra individualus dalykas. Reikia tobulėti savo tempu ir būti jautriems savo kūno siunčiamiems signalams. Atsiradus skausmui ar svaiguliui mankštos metu, reikia nedelsiant nutraukti mankštą ir kreiptis į gydytoją prieš atnaujinant treniruotes.

Reikėtų prisiminti, kad poilsis ir tinkama dieta yra svarbūs veiksniai kiekvienoje mankštos programoje.

1. APŠILIMAS

Kiekvieną treniruotę pradėkite nuo 5 iki 10 minučių tempimo ir lengvų pratimų apšilimui. Apšilimas paruošia jūsų kūną intensyvesniems pratimams, pagreitindamas kraujotaką, pakeldamas kūno temperatūrą ir tiekdamas daugiau deguonies į raumenis. Jis taip pat sumažina mėšlungio ir traumų riziką.

Jei jaučiate skausmą, nustokite mankštintis arba sumažinkite atliekamo judesio apimtį.

VIDINIŲ ŠLAUNŲ RAUMENŲ TEMPMAS

Atsisėskite ant plokščio pagrindo sulenktomis kojomis ir keliasis nukreiptais į išorę. Sudėkite pėdų padus ir pritraukite juos vieną prie kito kiek įmanoma arčiau. Švelniai paspauskite kelius, nukreipdami juos žemės link ir išlaikykite šią poziciją 15 sekundžių.

ŠLAUNŲ TEMPMAS

Atsisėskite ant plokščio pagrindo. Ištieskite dešinę koją, o kairės pėdos padą pridėkite prie dešinės šlaunies. Ištieskite dešinę ranką dešinės kojos pirštų link kiek įmanoma toliau. Išlaikykite 15 sekundžių. Pakartokite veiksmą su kaire koja.

GALVOS SUKIMAI

Laikykite galvą tiesiai, žiūrėdami į priekį. Nejudindami pečių pasukite ją į dešinę ir ištieskite, o po to pasukite į kairę ir ištieskite.

RANKŲ KĖLIMAS

Pakelkite kairę ranką kiek įmanoma aukščiau ir išlaikykite keletą sekundžių. Pakartokite veiksmą su dešine ranka.

ACHILO SAUSGYSLIŲ TEMPAS

Atstokite veidu į sieną, ištieskite kairę koją į priekį ir šiek tiek sulenkite keliu. Dešinę laikykite gale – ištiestą, kulnu plokščiai padėtu ant pagrindo. Laikykite abu kulnus plokščiai ant pagrindo ir spauskite klubus sienos link. Laikykite šią poziciją 30 sekundžių. Pakartokite veiksmą su ištiesta dešine koja. Atminkite, kad atliekant pratimą nugaros negalima lenkti lanku.

LENKIMAI

Atstokite suglaudę kojas. Pasilenkite į priekį, stengdamiesi kiek įmanoma labiau pritraukti krūtinės ląstą prie kelių. Išlaikykite 15 sekundžių. Atminkite, kad negalima lenkti kelių.

2. TRENIRUOTĖ

Kiekviena treniruotė turėtų apimti nuo 6 iki 10 skirtingų pratimų. Siekiant subalansuoti ir pajvairinti treniruotę, keiskite pratimus nuo sesijos iki sesijos. Suplanuokite treniruotes dienos metu, kai jūsų energijos lygis yra aukščiausias.

Treniruotė plane turėtų būti pratimų kiekvienai pagrindinei raumenų grupei, pabrėžiant sritis, kurias norite labiausiai išvystyti. Teisingas pratimų atlikimas yra labai svarbus. Tam reikia atlikti tinkamus judesius ir judinti tik tinkamas kūno dalis. Nekontroliuojami judesiai sukelia nuovargį ir gali prisidėti prie traumų atsiradimo. Pakartojimai kiekvienoje serijoje turėtų būti atliekami sklandžiai ir be pauzių.

Svarbu tinkamai kvėpuoti. Iškvėpimas turėtų būti atliekamas kiekvieno pakartojimo jėgos fazėje, o įkvėpimas – grįžtant. Niekada nesulaikykite kvėavimo.

Po kiekvienos serijos pailsėkite trumpą laiko tarpą.

3. ATSIPALAVIMO FAZĖ

Ši fazė leidžia nuraminti kraujotaką ir atpalaiduoti raumenis. Tai yra apšilimo pratimų pakartojimas. Kiekvieną treniruotę baikite 5-10 minučių trukmės tokiais pratimais. Reikėtų prisiminti, kad negalima pertempti raumenų.

MOTIVACIJA

Pasiekti geriausių rezultatų yra lengviau, jei treniruotės yra reguliari ir maloni kasdienio gyvenimo dalis.

Įrašykite kasdienes rezultatus, kad galėtumėte stebėti savo pažangą

GARANTIJA

Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lietuvos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo datos. Parduotai prekei suteikta garantija nepanaikina, neapriboja ir nesustabdo Pirkėjo teisių, kylančių iš Vartotojų teisių įstatymo.

Garantinis talonas yra paskutiniame puslapyje.

GARANTIJOS SĄLYGOS

- Skundai ir garantijos taikomos tik paslėptiems defektams, atsiradusiems dėl gamintojo kaltės.
- Garantija bus gerbiama parduotuvės ar serviso po to, kai klientas pateiks:
 - galiojančios, įskaitomai ir teisingai užpildytos garantijos kortelės su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojančio įrangos pirkimo įrodymo su pardavimo data,
 - reklamuojamos prekės arba brokuotos dalies. Perkant nuotoliniu būdu, garantijos kortelė galioja tik pateikus pirkimo dokumentą (čekį / sąskaitą faktūrą).
- Pretenzija bus išnagrinėta per 14 dienų nuo tos dienos, kai Klientas pranešė apie defektą.
- Gamykliniai defektai ir gedimai, atsiradę garantiniu laikotarpiu, bus nemokamai pašalinti per ne daugiau kaip 21 dieną nuo prekės pristatymo į parduotuvę ar servisą datos.
- Jei reikia importuoti dalis, garantinio remonto laikotarpis gali būti pratęstas laikotarpiui, reikalingam joms importuoti, bet ne ilgiau kaip 40 dienų.
- Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo, netinkamo surinkimo ir priežiūros,

- eksplotacinių dalių pažeidimams ir susidėvimui, tokių kaip: trosai, diržai, guminiai elementai, rankenos iš kempinės, apmušalai.
 - veiksams, susijusiems su surinkimu, priežiūra, kuriuos, vadovaujantis naudojimo instrukcija, vartotojas privalo atlikti savo lėšomis.
- Garantija netaikoma šiais atvejais:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - jei klientas pats atliko remontą ir modifikacijas naudodamas neoriginalias dalis,
 - jei defektas atsirado dėl netinkamo įrengimo arba nesilaikant teisingo naudojimo taisyklių, aprašytų naudojimo instrukcijoje,
 - naudojant ne buityje,
 - pažeidimams, atsiradusiems transportuojant.
 - Garantijos kortelės dublikatai nebus išduodami.
 - Pagal garantiją klientas turi teisę reikalauti šių nemokamo atlyginimo rūšių:
 - produkto remonto,
 - produkto pakeitimo,
 - kainos sumažinimo,
 - sutarties nutraukimo ir visiško patirtų išlaidų grąžinimo.
 - Norint pateikti pretenziją, reikia:
 - Pateikti produktą arba jo dalį, kuriai taikoma garantija.
 - Pirkimo įrodymą, nurodantį pardavėjo pavadinimą ir adresą, pirkimo datą ir vietą, produkto tipą arba galiojančią garantijos kortelę su parduotuvės antspaudu.
 - Jei pristatomas nešvarus produktas, servisas gali atsiskaityti jį priimti arba kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą, jį išvalyti.
 - Jei pretenzija bus patenkinta, įranga bus suremontuota arba pakeista nauja, arba klientui bus grąžinti pinigai. Prekės transportavimo klientui išlaidas apmoka gamintojo servisas.
 - Atsisakymo patenkinti garantinę pretenziją atveju klientas gaus išsamų priimto sprendimo paaiškinimą ir per 14 dienų nuo sprendimo perdavimo momento įranga bus išsiųsta klientui jo sąskaita.

LV Lietošanas pamācība

Lietotāj,

Pirms montāžas sākšanas iepazīstieties ar zemāk sniegto rokasgrāmatu un ierīces pirmās lietošanas reizes. Šajā rokasgrāmatā ir svarīga informācija par iekārtas drošību un apkopi. Saglabājiet to, lai varētu izmantot informāciju par apkopi vai rezerves daļu pasūtīšanu.

TEHNISKIE DATI

Svars	21 kg
Lietošanas temperatūra	0°C līdz +40°C
Uzglabāšanas temperatūra	-10°C līdz +60°C
Maksimālais lietotāja svars	100 kg
Maksimālā slodze (kopējā)	100 kg
Pielietojuma klase	H klase
Produkta standarts (galvenais)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Mērķis	Pievilkšanās stienis lietošanai mājas apstākļos

DROŠĪBA

UZMANĪBU! Ierīci drīkst izmantot tikai atbilstoši tās paredzētajam mērķim, tas ir, treniņiem pieaugušajiem. Jebkura cita ierīces izmantošana var būt bīstama. Ražotājs nevar būt atbildīgs par bojājumiem, kas radušies nepareizas ierīces lietošanas rezultātā.

- Ierīce ir projektēta un konstruēta pamatojoties uz jaunākajām zināšanām drošības jomā. Bīstamie elementi, kas potenciāli varētu radīt traumu risku, ir novērsti vai relatīvi aizsargāti.
- Nav atļauts veikt remontu un izmaiņas saviem spēkiem.
- Reizi vienā vai divos mēnešos pārbaudiet skrūvju, skrūves un uzgriežņu pievilksanas pareizību.
- Lai nodrošinātu pastāvīgu drošību, regulāri (t.i., reizi gadā) pārbaudiet un apkopiet aprīkojumu specializētā tirdzniecības vietā.
- Visas ierīces izmaiņas, kas nav aprakstītas Šajā rokasgrāmatā minētie norādījumi var izraisīt bojājumus vai tieši apdraudēt vingrotāja veselību un dzīvību. Ierīces izmaiņas drīkst veikt tikai ražotāja servisa darbinieki vai personas, kuras viņi apmācījuši.
- Visas ierīces tiek pastāvīgi pilnveidotas, lai nodrošinātu augstu kvalitāti. Šī iemesla dēļ ražotājs patur tiesības veikt tehniskas izmaiņas.
- Visus jautājumus vai šaubas par aprīkojumu sūtiet specializētam tirdzniecības centram.

UZMANĪBU! Personas, kas atrodas tuvumā iekārtas lietošanas laikā, jābrīdina par iespējamiem apdraudējumiem. Esiet īpaši piesardzīgs bērnu klātbūtnē.

UZMANĪBU! Pirms sākat vingrot, konsultējieties ar ārstu lai pārliecinātos, ka jums nav veselības kontraindikāciju treniņiem ar ierīci. Pamatojoties uz speciālista atzinumu, jūs varat izstrādāt savu treniņu plānu. Nepareizi izvēlēta programma vai pārmērīgi vingrinājumi var būt bīstami jūsu veselībai un dzīvībai.

BRĪDINĀJUMS! Pārmērīgs nogurums vingrošanas laikā var izraisīt nopietnus ievainojumus vai nāvi. Ja jūtaties vājš, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu.

UZMANĪBU! Noteikti ievērojiet šajā rokasgrāmatā ietvertos norādījumus par treniņa veikšanu.

- Izvēloties vietu treniņiem, ņemiet vērā drošu attālumu no iespējamiem šķēršļiem. Nenovietojiet aprīkojumu komunikācijas ceļu (ceļu, vārtu, pāreju utt.) tuvumā.
- Aizliegts lietot aprīkojumu tuvu no sienas. Drošības zona ir 2000 mm un vismaz tikpat plata kā ierīce.

UZMANĪBU! Uzstādot ierīci, esiet piesardzīgs un neļaujiet bērniem atrasties tuvumā. Montāžas laikā tiek izmantotas sīkas detaļas (uzgriežņi, skrūves utt.), kuras viņi var norīt.

ATLIKUŠAIS RISKS

- Situācijā, kad kritiena aizsardzība netiek piemērota vai tiek piemērota, bet nepareizi, pastāv atlikušais risks, tas ir, cilvēka

kritiens, kas izraisa ādas nobrāzumus, zilumus, lūzumus vai sliktākajā gadījumā nāve.

- Pastāv atlikušais risks, ka vingrotājs tiek nejauši pārslogots nepareizas lietošanas dēļ.
- Nevar izslēgt atlikušo nosmakšanas risku.
- Risku var samazināt, ievērojot informāciju par drošību, kas iekļauta lietošanas pamācībā.
- Nevar izslēgt, ka nejauša vai neatļauta lietošana radīs citus, neiekļautos riskus, un iekļautie riski ir nepareizi novērtēti.

Riska analizē vērtējumi tika veikti, pamatojoties uz "ierīces pašreizējo stāvokli". No veiktā vērtējuma un produkta kontroles izriet, ka nepieņemama riska rašanās varbūtība ir ļoti zema. Ierīce (tās konstrukcija, darbības veids un pielietojums) normālos apstākļos nerada nepamatotu risku vingrotājam vai trešajām personām.

MANIPULĀCIJAS ZĪMES UZ TRANSPORTA IEPAKOJUMA



1 – Ar šo pusi uz augšu. Neapgāzt.

2 – Sargāt no kritieniem.

3 – Sargāt no mitruma.

4 – Produkts jāuzglabā ne vairāk kā slāņos, kas norādīti uz kopējā iepakojuma. Šajā rokasgrāmatā norādītā vērtība ir paredzēta tikai kā piemērs.

5 – Noliegtais aprīkojums jānogādā pārstrādes punktā.

6 – Smags produkts.

Iepakojums ir marķēts ar simboliem, kas norāda pareizu utilizācijas metodi:



VIDE

Ierīce tiek piegādāta iepakojumā, lai aizsargātu to no iespējamiem bojājumiem transportēšanas laikā. Iepakojums ir neapstrādāts izejmateriāls, un to var pārstrādāt. Izmetiet šos materiālus atbilstošos krāsainos konteineros, kas paredzēti šķirotai savākšanai.

APKOPE

Pirms sākat treniņu, pārliecinieties, vai iekārta ir pareizi uzstādīta.

- Pirms pirmā treniņa sākšanas iepazīstieties ar visām ierīces funkcijām un regulēšanas iespējām.
- Ierīcei ir elementi, kas var būt pakļauti korozijai. Šī iemesla dēļ nav ieteicams to atstāt mitrā telpā. Jāpārliecinās arī par to, lai iekārta netiktu pakļauta saskarei ar ūdeni, dzērieniem, sviedriem utt.
- Ierīce ir paredzēta treniņiem tikai pieaugušajiem un absolūti nav rotaļlieta bērniem. Ja jūs uzņematies atbildību un ļaujat bērniem to lietot, noteikti instruējiet viņus par pareizu lietošanu un pastāvīgi uzraugiet.
- Iekārta nav piemērota terapeitiskai lietošanai.
- Pirms katra treniņa sākšanas pārbaudiet drošības ierīču, skrūvju un kontaktdakšu savienojumu pareizību.

IEKĀRTAS APKOPE

Regulāri veiciet ierīces apkopi. Veiciet šīs darbības vismaz reizi 20 darba stundās.

- Pārbaudiet tādu elementu kā skrūvju un uzgriežņu stāvokli. Pārliecinieties, ka tie ir cieši pievilkti.
- Pēc katra treniņa noslaukiet sviedrus no ierīces.
- Ierīces tīrīšanai izmantojiet tikai ūdeni ar ziepēm. Neizmantojiet tīrīšanas līdzekļus.
- Glabājiet ierīci sausā un siltā vietā.
- Nepakļaujiet ierīci saules stariem.

VIDE

Ierīce tiek piegādāta iepakojumā, lai aizsargātu to no iespējamiem bojājumiem transportēšanas laikā. Iepakojums ir neapstrādāts materiāls, un to var pārstrādāt. Izmetiet šos materiālus atbilstošos krāsainos konteineros, kas paredzēti atkritumu šķirotai savākšanai. Aizsargājiet vidi un neizmēģiniet izlietotās baterijas sadzīves atkritumu tvertnē. Nododiet tās iegādes vietā vai nododiet otrreizējo izejvielu savākšanas punktā.

Lūdzam aktīvi palīdzēt taupīgi izmantot dabas resursus un aizsargāt dabisko vidi, nododot nolietoto ierīci otrreizējo izejvielu savākšanas punktā

MONTĀŽA

Ierīces montāža jāveic rūpīgi pieaugušam cilvēkam. Ja rodas šaubas, lūdziet palīdzību kādam, kam ir lielāka pieredze šajā jomā.

- Pirms montāžas sākšanas pārliecinieties, vai komplektā ar ierīci ir visi elementi no detaļu saraksta un vai transportēšanas laikā kādi elementi nav bojāti. Ja trūkst elementu vai ir pretenzijas, sazinieties ar pārdevēju.
- Iepazīstieties ar rasējumiem un paskaidrojumiem un veiciet montāžu saskaņā ar sešību, kas norādīta montāžas instrukcijā.
- Esiet piesardzīgs montāžas laikā. Lietojot instrumentus un elementus, pastāv savainošanās risks.
- Atcerieties par drošas vides uzturēšanu. Neizklājiet instrumentus un montāžas elementus haotiski. Atcerieties, ka plastmasas plēves un maisiņi rada nosmakšanas risku bērniem.
- Montāžas elementi, kas nepieciešami, lai veiktu konkrētu soli montāžas instrukcijā ir parādīti rasējumos un paskaidrojumos. Izmantojiet elementus, kas norādīti montāžas instrukcijā.
- Sākotnējās montāžas fāzēs nepievelciet detaļas līdz galam. Dariet to pēc visu detaļu ievietošanas un pārliecināšanās, ka tās ir pareizi ievietotas.
- Ražotājs patur tiesības iepriekš samontēt dažus elementus.

MONTĀŽAS SHĒMA (→ Skatīt lappusi 2)

UZMANĪBU! Ir aizliegts izmantot detaļas, kas iegūtas no citiem avotiem, nevis no ražotāja.

DETAĻU SARAKSTS

Nr.	Apraksts	Daudzums
1	Kreisā pamatnes caurule	1
2	Labā pamatnes caurule	1
3	Šķērseniskā savienojošā caurule	1
4	Vertikālā caurule	2
5	Pacelšanas caurule	2
6	Vidējā šķērseniskā savienojošā caurule	1
7	Šķērseniskā atzveltnes caurule	1
8	Roku balsta caurule	2
9	Šķērseniskā augstā roktura caurule	1
10	Atzveltnes spilvens	1
11	Roku balsta spilvens	2
12	Izliekta montāžas plāksne	4
13	Plakana montāžas plāksne	2
14	Cilindriska galvas skrūve ar atslēgu iekšējo sešstūru	4
15	Cilindriska galvas skrūve ar atslēgu iekšējo sešstūru	10
16	Cilindriska galvas skrūve ar sešstūra ligzdu atslēgu sešstūra ligzdas	4
17	Cilindriska galvas skrūve ar sešstūra ligzdu atslēgu sešstūra ligzdas	4
18	Cilindriska galvas skrūve ar sešstūra ligzdu atslēgu sešstūra ligzdas	4
19	Cilindriska galvas skrūve ar sešstūra ligzdu atslēgu sešstūra ligzdas	4
20	Cilindriska galvas skrūve ar sešstūra ligzdu atslēgu sešstūra ligzdas	12
21	Poguļskrūve ar kvadrātveida kakliņu	4
22	Plakana paplāksne	18
23	Izliekta paplāksne	2
24	Pašbloķējošs uzgrieznis	24
25	Rievots rokturis	4
26	Rievots rokturis	4
27	Divpusēja atvērta tipa atslēga 13–17	1
28	Atslēga sešstūra ligzdas 5 mm	1

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (→ Skatīt lappusi 2)

UZMANĪBU! Montāžas laikā ievērojiet tālāk norādītās darbības un izmantojiet izstrādājumam pievienotos instrumentus. Sagatavojiet pietiekami daudz brīvas vietas ierīces montāžai. Ņemot vērā dažu elementu lielo svaru, ieteicams montāžu veikt diviem cilvēkiem.

TREIŅŠ UN VINGRINĀJUMU FĀZES

Ierīces izmantošana sniegs jums daudz priekšrocību. Pirmkārt, tas uzlabos jūsu stāvokli, stiprinās muskuļus, un apvienojumā ar atbilstošu uzturu palīdzēs sadedzināt nevajadzīgos taukus.

PAMATA VEIDI TREIŅI

MUSKUĻU UZAUDZĒŠANA

Trenings, kura mērķis ir palielināt muskuļu lielumu un spēku. Pakāpeniski palielinot intensitāti vingrinājumu, muskuļi pielāgojas slodzei un palielina spēku. Vingrinājumu intensitāti var palielināt iegūt divos veidos:
- mainot izmantoto pretestību uz lielāku,
- mainot skaitu veikto atkārtojumu vai vingrinājumu komplektu.

Pareizais pretestības lielums katram vingrinājumam ir atkarīgs individuāli no lietotāja. Jums jānovērtē savi ierobežojumi un jāizvēlas pretestība, kas ir piemērota jums. Sāciet ar 3 komplektiem pa 8 atkārtojumiem katram vingrinājumam. Atpūties 3 minūtes pēc katra komplekta. Kad varēsiet izpildīt 3 komplektus pa 12 atkārtojumiem bez grūtībām, palieliniet pretestību.

TONIZĒŠANA

Tonizēšana ir vingrinājumi, kas koncentrējas uz nostiprināšanu un vienlaicīgu ķermeņa slaidināšanu un muskuļu masas uzsveršanu.

Muskuļus var tonizēt, izmantojot līdzsvarotu treniņu. Izvēlieties mērenu pretestību un palieliniet atkārtojumu skaitu katrā komplektā. Veiciet pēc iespējas vairāk komplektu pa 15 līdz 20 atkārtojumiem, cik vien iespējams bez diskomforta. Atpūties 1 minūti pēc katra komplekta. Strādājiet pie muskuļiem, veicot vairāk vingrinājumu komplektu, nevis izmantojot lielu pretestību.

SVARAS ZUDUMS

Lai zaudētu svaru, izmantojiet nelielu pretestību un pakāpeniski palieliniet atkārtojumu skaitu katrā komplektā. Veiciet treniņu no 20 līdz 30 minūtēm, ar pārtraukumiem, kas nav ilgāki par 30 sekundēm starp komplektiem.

KRUSTA TREIŅŠ

Krusta treniņš ir efektīvs veids, kā iegūt pilnīgu un labi sabalansētu vingrinājumu programmu. Spēka treniņa un aerobikas apvienojums veido un stiprina ķermeni.

Līdzsvarota treniņu programma piemērs:
- Veiciet spēka treniņu katru otro dienu.
- Pārējās dienās veiciet 20-30 minūtes aerobikas vingrinājumu, piemēram, skriešana uz skrejceļiņa, braukšana ar velosipēdu stacionāru vai eliptisku treniņierīci.
- Atvēliet vismaz vienu dienu atpūtai no treniņiem, lai ķermenim būtu laiks atjaunoties.

TREIŅA PERSONALIZĀCIJA

Precīza katra treniņa ilguma un izpildīto atkārtojumu un piegājienu skaita noteikšana ir individuāla lieta. Jums jāattīstās savā tempā un jābūt jutīgam pret sava ķermeņa signāliem. Ja treniņa laikā parādās sāpes vai reibonis, nekavējoties pārtrauciet un sazinieties ar ārstu pirms treniņu atsākšanas. Atcerieties, ka atpūta un pareizs uzturs ir svarīgi faktori jebkurā vingrojumu programmā.

1. IESILDĪŠANĀS

Sāciet katru treniņu ar 5 līdz 10 minūšu stiepšanos un viegliem vingrinājumiem, lai iesildītos. Iesildīšanās sagatavo jūsu ķermeni intensīvākiem vingrinājumiem, palielinot asinsriti, paaugstinot ķermeņa temperatūru un piegādājot vairāk skābekļa muskuļiem. Tas arī samazina krampju un traumu risku. Ja jūtat sāpes, pārtrauciet vingrot vai samaziniet kustību apjomu.

AUGŠSTILBA IEKŠĒJO MUSKUĻU STIEPŠANA

Sēdēt uz līdzenas virsmas ar saliektām kājām un ceļgaliem vērstiem uz āru. Savienojiet pēdu zoles un pietuviniet tās viena otrai pēc iespējas tuvāk. Viegli nospiediet ceļgalus, virzot tos grīdas virzienā un noturiet šo pozīciju 15 sekundes.

AUGŠSTILBU STIEPŠANA

Sēdēt uz līdzenas virsmas. Iztaisnojiet labo kāju, bet kreisās pēdas zoli pielieciet pie labā augšstilba. Izstiepiet labo roku labās kājas pirkstu virzienā, cik tālu vien iespējams. Noturiet 15 sekundes. Atkārtojiet darbību ar kreiso kāju.

GALVAS ROTĀCIJAS

Turiet galvu taisni, skatoties uz priekšu. Nekustinot plecus, pagrieziet to pa labi un iztaisnojiet, pēc tam pagrieziet pa kreisi un iztaisnojiet.

ROKU PACELŠANA

Paceliet kreiso roku pēc iespējas augstāk un noturiet dažas sekundes. Atkārtojiet darbību ar labo roku.

AHILEJA CĪPSLU STIEPŠANA

Stāviet ar seju pret sienu, izbidiet kreiso kāju uz priekšu un nedaudz salieciet ceļi. Turiet labo aizmugurē – iztaisnotu, ar papēdi plakaniski novietotu uz grīdas. Turiet abus papēžus plakaniski uz grīdas un spiediet gurnus sienas virzienā. Noturiet šo pozīciju 30 sekundes. Atkārtojiet darbību ar izvirzīto labo kāju. Atcerieties, ka vingrinājuma laikā nedrīkst izlikt muguru.

PIEKĻIEŠANĀS

Stāviet ar kopā saliktām kājām. Veiciet priekšējo noliekšanos, cenšoties pēc iespējas vairāk pietuvināt krūškurvi ceļgaliem. Noturiet 15 sekundes. Atcerieties, ka nedrīkst saliekt ceļgalus.

2. TREIŅŠ

Katram treniņam jāietver no 6 līdz 10 dažādiem vingrinājumiem. Lai sabalansētu un dažādotu treniņu, mainiet vingrinājumus no sesijas uz sesiju. Plānojiet treniņus diennakts laikā, kad jūsu enerģijas līmenis ir visaugstākais.

Treniņu plānā jāietver vingrinājumi katrai galvenajai muskuļu grupai, liekot uzsvāru uz zonām, kuras vēlaties visvairāk attīstīt. Pareiza vingrinājumu izpilde ir ļoti svarīga. Tas prasa atbilstošu kustību veikšanu un tikai pareizo ķermeņa daļu kustināšanu. Nekontrolētas kustības izraisa nogurumu un var veicināt traumu rašanos. Atkārtojumi katrā piegājenā jāveic vienmērīgi un bez pauzēm.

Ir svarīgi pareizi elpot. Izelpai jānotiek katra atkārtojuma piepūles fāzē un ieelpai atgriešanās laikā. Nekad neizturiet elpu. Pēc katra piegājiena atpūties īsu laika periodu.

3. RELAKSĀCIJAS FĀZE

Šī fāze palīdz nomierināt asinsriti un atslābināt muskuļus. Tas ir iesildīšanās vingrinājumu atkārtojums. Pabeidziet katru treniņu ar 5–10 minūtēm šādu vingrinājumu. Atcerieties, ka nedrīkst pārpūlēt muskuļus.

MOTIVĀCIJA

Vislabākos rezultātus ir vieglāk sasniegt, ja treniņš ir regulāra un patīkama ikdienas sastāvdaļa. Pierakstiet ikdienas rezultātus, lai novērotu savu progresu

GARANTĪJA

Pārdevējs Galvotāja vārdā sniedz garantiju Latvijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas datuma. Garantija pārdotajai precei neizslēdz, neierobežo vai neaptur Pircēja tiesības, kas izriet no Patērētāju tiesību aizsardzības likuma.

Garantijas karte atrodas pēdējā lappusē.

GARANTIJAS NOTEIKUMI

1. Pretenzijas un garantijas attiecas tikai uz slēptiem defektiem, kas radušies ražotāja vainas dēļ.
2. Garantija tiks ievērota veikalā vai servisā pēc tam, kad klients būs iesniedzis:
 - a. derīga, skaidri un pareizi aizpildīta garantijas karte ar pārdevēja zīmogu un parakstu,
 - b. derīgs iekārtas iegādes apliecinājums ar pārdošanas datumu,
 - c. prece, par kuru iesniegta pretenzija, vai bojāta detaļa.

Ja pirkums veikts attālināti, garantijas karte ir derīga tikai uz pirkuma dokumenta pamata (čeks / rēķins).
3. Pretenzija tiks izskatīta 14 dienu laikā no brīža, kad Klients paziņojis par defektu.
4. Ražošanas defekti un bojājumi, kas atklāti garantijas laikā, tiks novērsti bez maksas ne ilgāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes datuma veikalam vai servisa centram.
5. Ja nepieciešams importēt detaļas, garantijas remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 40 dienām.
6. Garantija neattiecas uz:
 - a. mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - b. bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas, nepareizas montāžas un apkopes dēļ,
 - c. bojājumiem un nolietojumam tādām ekspluatācijas detaļām kā: troses, siksnas, gumijas elementi, sūkļa rokturi, apdare.

- d. darbībām, kas saistītas ar montāžu, apkopi, kuras saskaņā ar lietošanas instrukciju lietotājam jāveic pašam.
7. Garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:
 - a. derīguma termiņa beigām,
 - b. ja klients ir veicis patstāvīgus remontus un modifikācijas, izmantojot neoriģinālas detaļas, ja radies defekts nepareizas uzstādīšanas vai lietošanas instrukcijā aprakstīto pareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošanas dēļ,
 - d. lietošanas citiem mērķiem, nevis mājas lietošanai,
 - e. bojājumiem, kas radušies transportēšanas laikā.
 8. Garantijas kartes dublikāti netiks izdoti.
 9. Garantijas ietvaros klientam ir tiesības pieprasīt šādu bezmaksas kompensācijas veidus:
 - a. produkta remonts,
 - b. produkta nomainīšana,
 - c. cenas samazināšana,
 - d. līguma laušana un pilnīga izdevumu atmaksa.
 10. Lai iesniegtu pretenziju, jā:
 - a. Uzsādīt produktu vai tā daļu, uz kuru attiecas garantija.
 - b. Iegādes apliecinājums, kurā norādīts pārdevēja nosaukums un adrese, iegādes datums un vieta, produkta veids vai derīga garantijas karte ar veikala zīmogu.
 - c. Ja tiek piegādāts netīrs produkts, servisa centrs var atteikties to pieņemt vai arī veikt tīrīšanu uz klienta rēķina ar viņa rakstisku piekrišanu.
 11. Ja pretenzija tiek apmierināta, iekārta tiks salabota vai nomainīta pret jaunu, vai arī klientam tiks atmaksāta nauda. Preces transportēšanas izmaksas līdz klientam sedz ražotāja servisa centrs.
 12. Ja garantijas pretenzija tiek noraidīta, klients saņems detalizētu lēmuma pamatojumu un 14 dienu laikā dienu laikā no lēmuma nodošanas brīža iekārta tiks nosūtīta atpakaļ klientam uz viņa rēķina.

NL Gebruikershandleiding

Geachte gebruiker,
Lees deze handleiding aandachtig door voordat u met de montage begint en het apparaat voor de eerste keer gebruikt. Deze handleiding bevat belangrijke informatie over de veiligheid van het gebruik en het onderhoud van het apparaat. Bewaar deze handleiding zodat u de informatie over onderhoud kunt raadplegen of reserveonderdelen kunt bestellen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Gewicht	21 kg
Gebruikstemperatuur	0°C tot +40°C
Opslagtemperatuur	-10°C tot +60°C
Maximaal gebruikersgewicht	100 kg
Maximale belasting (totaal)	100 kg
Toepassingsklasse	Klasse H
Productnorm (hoofd)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Bestemming	Optrekstang voor thuisgebruik

VEILIGHEID

LET OP! Het apparaat mag alleen worden gebruikt waarvoor het bestemd is, namelijk voor training door volwassenen. Elk ander gebruik van het apparaat kan gevaarlijk zijn. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik van het apparaat.

- Het apparaat is ontworpen en geconstrueerd op basis van de nieuwste kennis op het gebied van veiligheid. Gevaarlijke elementen die mogelijk een risico op letsel kunnen vormen, zijn geëlimineerd of relatief beveiligd.
- Reparaties en wijzigingen op eigen initiatief zijn niet toegestaan.
- Controleer eens per één of twee maanden of de schroeven, bouten en moeren goed vast zitten.
- Om de veiligheid permanent te waarborgen, dient u de apparatuur regelmatig (d.w.z. één keer per jaar) te controleren en te onderhouden bij een gespecialiseerde winkel.
- Alle wijzigingen aan het apparaat die niet zijn beschreven in deze handleiding kunnen leiden tot schade of een direct gevaar vormen voor de gezondheid en het leven van de persoon die traint. Wijzigingen aan het apparaat mogen uitsluitend worden uitgevoerd door servicepersoneel van de fabrikant of personen die door hen zijn opgeleid.
- Alle apparaten zijn onderworpen aan voortdurende innovatie om een hoge kwaliteit te waarborgen. Om die reden behoudt de fabrikant zich het recht voor om technische wijzigingen aan te brengen.
- Met vragen of twijfels over de apparatuur kunt u terecht bij een gespecialiseerde winkel.

LET OP! Personen die zich in de buurt bevinden tijdens het gebruik van de apparatuur, moeten worden gewaarschuwd voor mogelijke gevaren. Wees extra voorzichtig in de buurt van kinderen.

LET OP! Raadpleeg een arts voordat u met de oefeningen begint om er zeker van te zijn dat er geen gezondheidsbelemmeringen zijn om met de training op het apparaat te beginnen. Op basis van de mening van een specialist kunt u uw trainingsplan opstellen. Een onjuist gekozen programma of overmatige oefeningen kunnen gevaarlijk zijn voor uw gezondheid en leven.

WAARSCHUWING! Overbelasting tijdens het sporten kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich zwak voelt, stop dan onmiddellijk met sporten.

LET OP! Neem de opmerkingen over het uitvoeren van de training in deze handleiding strikt in acht.

- Houd bij het kiezen van een plaats om te trainen rekening met het handhaven van veilige afstanden tot mogelijke obstakels. Plaats de apparatuur niet in de buurt van verkeersaders (wegen, poorten, doorgangen, enz.).
- Het is verboden de apparatuur in de buurt van een muur te gebruiken. De veiligheidszone is 2000 mm en minstens zo breed als het apparaat.

LET OP! Wees voorzichtig tijdens de montage van het apparaat en laat geen kinderen in de buurt komen. Tijdens de montage worden kleine onderdelen (moeren, schroeven, enz.) gebruikt die kunnen worden ingeslikt.

REST RISICO

- In een situatie waarin de valbeveiliging niet wordt gebruikt, of wel, maar verkeerd, is er een rest risico, namelijk dat een persoon valt en huidabrasies, blauwe plekken, breuken veroorzaakt of in het ergste geval de dood.
- Er is een rest risico op onbedoelde overbelasting van de persoon die traint als gevolg van onjuist gebruik.
- Het rest risico op verstikking kan niet worden uitgesloten.
- Het risico kan worden beperkt door de informatie in acht te nemen over de veiligheid in de gebruiksaanwijzing.
- Het is niet uit te sluiten dat onbedoeld of ongeoorloofd gebruik andere, niet-aangegeven risico's veroorzaakt, en dat de gespecificeerde risico's verkeerd zijn ingeschat.

In de risicoanalyse is de beoordeling gebaseerd op de "huidige staat van het apparaat". Uit de uitgevoerde beoordeling en productcontrole blijkt

dat de kans op onaanvaardbaar risico zeer klein is. Het apparaat (de constructie, werking en het gebruik ervan) veroorzaakt - onder normale omstandigheden - geen onnodig risico voor de persoon die traint of voor derden.

MANIPULATIE MARKERINGEN OP TRANSPORTVERPAKKINGEN



- Deze kant naar boven. Niet omkeren.
- Beschermen tegen vallen.
- Beschermen tegen vocht.
- Het product mag maximaal in het aantal lagen worden opgeslagen dat op de oververpakking staat aangegeven. De waarde in deze handleiding is slechts een voorbeeld.
- Afgedankte apparatuur moet worden ingeleverd bij een recyclingpunt.
- Zwaar product.

De verpakking is gemarkeerd met symbolen die aangeven hoe deze op de juiste manier moet worden afgevoerd:



MILIEU

Het apparaat wordt in een verpakking geleverd om het te beschermen tegen mogelijke schade tijdens transport. Verpakkingen zijn onbewerkte grondstoffen en kunnen worden gerecycled. Gooi deze materialen in de juiste gekleurde containers voor gescheiden inzameling.

ONDERHOUD

Zorg ervoor dat het apparaat correct is gemonteerd voordat u met de training begint.

- Lees voor de eerste training de volgende informatie door met alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat.
- Het apparaat bevat onderdelen die blootgesteld kunnen worden aan corrosie. Om deze reden wordt het niet aanbevolen om het apparaat achter te laten in een vochtige ruimte. Zorg er ook voor dat de apparatuur niet in contact komt met water, dranken, zweet enz.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor training door volwassenen en is absoluut geen speelgoed voor kinderen. Als u kinderen op eigen verantwoordelijkheid toestaat het te gebruiken, instrueer ze dan absoluut over correct gebruik en houd constant toezicht.
- De apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Controleer voor aanvang van elke training de correctheid van de beveiligingen en schroef- en stekkerverbindingen.

ONDERHOUD VAN DE APPARATUUR

Onderhoud het apparaat regelmatig. Voer de volgende handelingen minstens om de 20 bedrijfsuren uit.

- Controleer de staat van onderdelen zoals schroeven en moeren. Zorg ervoor dat ze goed vastgedraaid zijn.
- Veeg na elke training het zweet van het apparaat.
- Gebruik voor het reinigen van het apparaat uitsluitend water met zeep. Gebruik geen schoonmaakmiddelen.
- Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht.

MILIEU

Het apparaat wordt geleverd in een verpakking om schade tijdens transport te voorkomen. Verpakkingen zijn onbewerkte grondstoffen en kunnen worden gerecycled. Gooi deze materialen weg in de juiste gekleurde containers die bestemd zijn voor gescheiden inzameling. Bescherm het milieu en gooi gebruikte batterijen niet bij het huishoudelijk afval. Lever ze in bij de plaats van aankoop of breng ze naar een afgescheiden inzamelpunt voor recycling.

Wij vragen u om actief mee te helpen aan het spaarzaam omgaan met natuurlijke hulpbronnen en het beschermen van het natuurlijke milieu door het gebruikte apparaat naar een inzamelpunt voor recycling te brengen

MONTAGE

De montage van het apparaat moet zorgvuldig worden uitgevoerd door een volwassene. Vraag bij twijfel iemand om hulp met meer ervaring op dit gebied.

- Controleer voor aanvang van de montage of de set met het apparaat alle onderdelen van de onderdelenlijst bevat en of er geen onderdelen beschadigd zijn tijdens het transport. Neem bij ontbrekende onderdelen of klachten contact op met de verkoper.
- Lees de tekeningen en uitleg aandachtig door en voer de montage uit in de volgorde die is aangegeven in de montagehandleiding.
- Wees voorzichtig tijdens de montage. Tijdens het gebruik van gereedschap en onderdelen bestaat er risico op letsel.
- Denk eraan een veilige omgeving te behouden. Leg gereedschap en montageonderdelen niet chaotisch neer. Denk eraan dat folies en plastic zakken verstikkingsgevaar voor kinderen opleveren.
- De montageonderdelen die nodig zijn voor het uitvoeren van een bepaalde stap in de montagehandleiding zijn weergegeven in de tekeningen en uitleg. Gebruik de onderdelen die zijn aangegeven in de montagehandleiding.
- Draai in de eerste fasen van de montage de onderdelen niet volledig vast. Doe dit pas nadat alles is geplaatst en u zeker weet dat ze correct zijn geplaatst.
- De fabrikant behoudt zich het recht voor om sommige onderdelen vooraf te monteren.

MONTAGE SCHEMA (→ Zie pagina 2)

LET OP! Het is verboden onderdelen te gebruiken die afkomstig zijn van andere bronnen dan de fabrikant.

ONDERDELENLIJST

Nr	Omschrijving	Hoeveelheid
1	Linker basisbuis	1
2	Rechter basisbuis	1
3	Dwarsverbindingsbuis	1
4	Verticale buis	2
5	Hefbuis	2
6	Midden dwarsverbindingsbuis	1
7	Dwarsbuis rugleuning	1
8	Armleuningbuis	2
9	Dwarsbuis hoge handgreep	1
10	Rugleuningkussen	1
11	Armleuningkussen	2
12	Gebogen montageplaat	4
13	Vlakke montageplaat	2
14	Cilinderkopschroef met inbusleutel	4
15	Cilinderkopschroef met inbusleutel	10
16	Cilinderschroef met binnenzeskant inbus	4
17	Cilinderschroef met binnenzeskant inbus	4
18	Cilinderschroef met binnenzeskant inbus	4
19	Cilinderschroef met binnenzeskant inbus	4
20	Cilinderschroef met binnenzeskant inbus	12
21	Bout met verzonken kop en vierkant	4
22	Platte ring	18
23	Veerring	2
24	Zelfborgende moer	24
25	Knoppel	4

26	Knoppel	4
27	Steeksleutel 13-17	1
28	Inbusleutel inbus 5 mm	1

MONTAGEHANDLEIDING (→ Zie pagina 2)

LET OP! Neem tijdens de montage de onderstaande stappen in acht en gebruik het gereedschap dat bij het product is geleverd.

Zorg voor voldoende vrije ruimte voor de montage van het apparaat. Vanwege het hoge gewicht van sommige onderdelen wordt aanbevolen om de montage met twee personen uit te voeren.

TRAINING EN OEFENINGSFASEN

Het gebruik van het apparaat levert u vele voordelen op. Het zal vooral uw conditie verbeteren, uw spieren versterken, en in combinatie met een geschikt dieet helpt het overtollig vet te verbranden.

BASISTYPEN TRAININGEN

SPIEROPBOUW

Training gericht op het vergroten van de spiermassa en -kracht. Naarmate de intensiteit van de oefeningen geleidelijk toeneemt, passen de spieren zich aan de inspanning aan en nemen ze toe in kracht

De intensiteit van de oefeningen kan worden verkregen op twee manieren:

- door de gebruikte weerstand te verhogen,
- door het aantal uitgevoerde herhalingen of sets oefeningen te wijzigen.

De juiste hoeveelheid weerstand voor elke oefening is individueel afhankelijk van de gebruiker. U moet uw beperkingen beoordelen en de weerstand kiezen die geschikt is voor u.

Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening.

Rust 3 minuten na elke set.

Wanneer u in staat bent om 3 sets van 12 herhalingen uit te voeren zonder moeite, verhoog dan de weerstand.

TONING

Toning zijn oefeningen die gericht zijn op het verstevigen en tegelijkertijd afslanken van het lichaam en het benadrukken van de spiermassa.

Spieren kunnen worden verstevigd door met een evenwichtige training. Kies een matige weerstand en verhoog het aantal herhalingen in elke set. Voer zoveel mogelijk sets van 15 tot 20 herhalingen uit als mogelijk is zonder ongemak.

Rust 1 minuut na elke set.

Werk aan uw spieren door meer sets oefeningen te doen en niet door een hoge weerstand te gebruiken.

GEWICHTSVERLIES

Om af te vallen, gebruikt u een lage weerstand en verhoogt u geleidelijk het aantal herhalingen in elke set.

Train 20 tot 30 minuten, met pauzes van niet langer dan 30 seconden tussen de sets.

CROSS TRAINING

Cross-training is een effectieve manier om een compleet en goed uitgebalanceerd trainingsprogramma te krijgen.

De combinatie van krachttraining en aerobics vormt en versterkt het lichaam.

Voorbeeld van een uitgebalanceerd trainingsprogramma:

- Om de dag krachttraining doen.
- Op de andere dagen 20-30 minuten aerobics doen, bijv. hardlopen op een loopband, fietsen op een fiets stationair of elliptisch.
- Besteed minstens één dag aan rust van de training, zodat het lichaam tijd heeft om te herstellen.

TRAINING PERSONALISEREN

Het bepalen van de exacte duur van elke training en het aantal uitgevoerde herhalingen en sets oefeningen is een individuele kwestie. Ontwikkel je in je eigen tempo en wees gevoelig voor de signalen van je lichaam. Als er pijn of duizeligheid optreedt tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk en neem contact op met een arts voordat je de training hervat.

Houd er rekening mee dat rust en een goed dieet belangrijke factoren zijn in elk trainingsprogramma.

1. OPWARMING

Begin elke training met 5 tot 10 minuten rekken en lichte oefeningen om op te warmen. De warming-up bereidt je lichaam voor op intensievere oefeningen door de bloedsomloop te verhogen, de

lichaamstemperatuur te verhogen en meer zuurstof naar de spieren te transporteren. Het vermindert ook het risico op krampen en blessures. Als je pijn voelt, stop dan met trainen of verminder de bewegingsomvang.

REKKEN VAN DE BINNENKANT VAN DE DIJ

Ga op een vlakke ondergrond zitten met gebogen benen en knieën naar buiten gericht. Breng de voetzolen samen en breng ze zo dicht mogelijk bij elkaar. Druk de knieën voorzichtig naar de grond en houd deze positie 15 seconden vast.

DIJEN STRETCHEN

Ga op een vlakke ondergrond zitten. Strek je rechterbeen en plaats de zool van je linkervoet tegen je rechterdij. Strek je rechterarm richting de tenen van je rechtervoet zo ver mogelijk. Houd 15 seconden vast. Herhaal met je linkerbeen.

HOOFD DRAAIEN

Houd je hoofd recht vooruit kijkend. Draai het naar rechts zonder je schouders te bewegen, en strek het recht, draai het dan naar links en strek het recht.

ARMEN HEFFEN

Hef je linkerarm zo hoog mogelijk op en houd enkele seconden vast. Herhaal met je rechterarm.

ACHILLESPEZEN STRETCHEN

Ga met je gezicht naar de muur staan, steek je linkerbeen naar voren en buig lichtjes in je knie. Houd je rechterbeen achter je - recht, met je hiel plat op de grond. Houd beide hielen plat op de grond en duw je heupen richting de muur. Houd deze positie 30 seconden vast. Herhaal met je rechterbeen naar voren. Zorg ervoor dat je je rug niet buigt tijdens de oefening.

VOOROVERBUIGINGEN

Ga staan met je voeten tegen elkaar. Buig voorover en probeer je borst zo dicht mogelijk bij je knieën te brengen. Houd 15 seconden vast. Denk eraan je knieën niet te buigen.

2. TRAINING

Elke training moet 6 tot 10 verschillende oefeningen bevatten. Om evenwicht en de training te variëren, wissel je de oefeningen van sessie tot sessie af. Plan trainingen op een moment van de dag dat je energieniveau het hoogst is. Het trainingsschema moet oefeningen bevatten voor elke belangrijke spiergroep, met de nadruk op de gebieden die je het meest wilt ontwikkelen. Het correct uitvoeren van oefeningen is cruciaal. Het vereist het maken van de juiste bewegingen en het bewegen van alleen de juiste delen van het lichaam. Ongecontroleerde bewegingen veroorzaken vermoeidheid en kunnen bijdragen aan blessures. Herhalingen in elke set moeten vloeiend en zonder pauzes worden uitgevoerd.

Een goede ademhaling is belangrijk. De uitademing moet plaatsvinden tijdens de inspanningsfase van elke herhaling en de inademing tijdens de terugkeer. Houd nooit je adem in. Rust na elke set korte tijd periode uit.

3. ONTSPANNINGSFASE

Deze fase helpt de bloedsomloop te kalmeren en de spieren te ontspannen. Het is een herhaling van warming-up oefeningen. Beëindig elke training met 5-10 minuten van dergelijke oefeningen. Denk eraan om de spieren niet te overbelasten.

MOTIVATIE

Het bereiken van de beste resultaten is gemakkelijker als de training een regelmatig en plezierig onderdeel van het dagelijks leven is. Noteer dagelijks je resultaten om je voortgang te volgen

GARANTIE

De verkoper geeft namens de Garant een garantie op het grondgebied van Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum. De garantie op de verkochte goederen sluit de rechten van de Koper die voortvloeien uit de Wet consumentenrechten niet uit, beperkt of schort deze niet op.

De garantietaal bevindt zich op de laatste pagina.

GARANTIEVOORWAARDEN

- Alleen verborgen gebreken die door de fabrikant zijn veroorzaakt, vallen onder klachten en garantie.

- De garantie wordt door de winkel of service gerespecteerd na overlegging door de klant van:
 - een geldige, leesbaar en correct ingevulde garantietaal met verkoopstempel en handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van het apparaat met verkoopdatum,
 - het gereclameerde product of het defecte onderdeel. In geval van aankoop op afstand is de garantietaal uitsluitend geldig op basis van het aankoopbewijs (kassabon / factuur).
- De klacht zal binnen 14 dagen na melding van het defect door de Klant in behandeling worden genomen.
- Productiefouten en schade die tijdens de garantietermijn aan het licht komen, worden kosteloos gerepareerd binnen een termijn van maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van het product aan de winkel of servicepunt.
- Indien het noodzakelijk is om onderdelen te importeren, kan de periode voor het uitvoeren van de garantiereparatie worden verlengd met de tijd die nodig is om deze te importeren, maar niet langer dan 40 dagen.
- De garantie dekt niet:
 - mechanische schade en daaruit voortvloeiende defecten,
 - schade en defecten als gevolg van oneigenlijk gebruik en opslag, onjuiste montage en onderhoud, schade aan en slijtage van verbruiksonderdelen zoals: kabels, riemen, rubberen onderdelen, schuimrubberen handgrepen, bekleding,
 - werkzaamheden met betrekking tot montage, onderhoud, die de gebruiker volgens de handleiding zelf dient uit te voeren.
- De garantie is niet van toepassing in de volgende gevallen:
 - het verstrijken van de geldigheidsduur,
 - het uitvoeren van zelfstandige reparaties en modificaties door de klant met behulp van niet-originele onderdelen,
 - indien het defect is ontstaan als gevolg van onjuiste installatie of het niet naleven van de regels voor correct gebruik zoals beschreven in de handleiding,
 - ander gebruik dan huishoudelijk gebruik,
 - schade ontstaan tijdens transport.
- Er worden geen duplicaten van de garantietaal verstrekt.
- In het kader van de garantie heeft de klant het recht om de volgende soorten kosteloze schadeloosstelling te eisen:
 - reparatie van het product,
 - vervanging van het product,
 - prijsverlaging,
 - ontbinding van de overeenkomst en volledige terugbetaling van de gemaakte kosten.
- Om een klacht in te dienen, dient u:
 - Het product of een onderdeel ervan waarop de garantie van toepassing is, te overleggen.
 - Een aankoopbewijs met vermelding van de naam en het adres van de verkoper, de datum en plaats van aankoop, het type product of een geldige garantietaal met winkelstempel.
 - In geval van levering van een vies product kan de service weigeren dit te accepteren of kan het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming worden gereinigd.
- In geval van een positieve afhandeling van de klacht wordt het apparaat gerepareerd of vervangen door een nieuw exemplaar of wordt het geld aan de klant terugbetaald. De transportkosten van het product naar de klant worden gedekt door de service van de fabrikant.
- In geval van afwijzing van de garantietaal ontvangt de klant een gedetailleerde motivering van de genomen beslissing en binnen 14 dagen vanaf het moment van de beslissingsoverdracht wordt het apparaat op kosten van de klant teruggestuurd.

PT Manual do Utilizador

Utilizador,

Leia atentamente as seguintes instruções antes de iniciar a montagem e da primeira utilização do equipamento. Estas instruções contêm informações importantes sobre a segurança da utilização e manutenção do equipamento. Guarde-as para poder consultar as informações sobre manutenção ou encomendar peças de substituição.

DADOS TÉCNICOS

Peso	21 kg
Temperatura de utilização	0°C a +40°C
Temperatura de armazenamento	-10°C a +60°C
Peso máximo do utilizador	100 kg
Carga máxima (total)	100 kg
Classe de aplicação	Classe H
Norma do produto (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Finalidade	Barra de tração para uso doméstico

SEGURANÇA

ATENÇÃO! O equipamento só pode ser utilizado de acordo com a sua finalidade, ou seja, para treino por adultos. Qualquer outra utilização do equipamento pode ser perigosa. O fabricante não pode ser responsabilizado por danos causados pela utilização indevida do equipamento.

- O equipamento foi projetado e construído com base nos mais recentes conhecimentos em matéria de segurança. Os elementos perigosos que podem representar um risco de lesões foram eliminados ou relativamente protegidos.
- Não são permitidas reparações ou alterações por conta própria.
- Verifique o aperto correto dos parafusos, cavilhas e porcas uma vez por mês ou a cada dois meses.
- Para garantir a segurança a longo prazo, verifique e mantenha o equipamento regularmente (ou seja, uma vez por ano) em especializada estabelecimento comercial.
- Todas as alterações ao equipamento que não estejam descritas neste manual podem causar danos ou ameaçar diretamente a saúde e a vida do utilizador. As alterações no equipamento só podem ser efetuadas por funcionários do serviço de assistência do fabricante ou por pessoas por ele formadas para o efeito.
- Todos os equipamentos estão sujeitos a ações de inovação contínuas para garantir a alta qualidade. Por este motivo, o fabricante reserva-se o direito de introduzir alterações técnicas.
- Qualquer questão ou dúvida relacionada com o equipamento deve ser dirigida a um estabelecimento comercial especializado.

ATENÇÃO! As pessoas que se encontrem nas proximidades durante a utilização do equipamento devem ser avisadas dos potenciais perigos. Tenha especial cuidado na presença de crianças.

ATENÇÃO! Antes de iniciar os exercícios, consulte um médico para se certificar de que não tem quaisquer contra-indicações de saúde para realizar exercícios no equipamento. Com base na opinião de um especialista, pode elaborar o seu plano de treino. Um programa mal escolhido ou exercícios excessivos podem ser perigosos para a sua saúde e vida.

AVISO! O excesso de esforço durante o exercício pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se se sentir fraco, pare de se exercitar imediatamente.

ATENÇÃO! Cumpra rigorosamente as notas sobre a realização do treino contidas neste manual.

- Ao escolher um local para realizar o treino, certifique-se de que mantém distâncias seguras de possíveis obstáculos. Não coloque o equipamento perto de vias de comunicação (estradas, portões, passagens, etc.).
- É proibido utilizar o equipamento perto de uma parede. A zona de segurança é de 2000 mm e, pelo menos, da mesma largura do equipamento.

ATENÇÃO! Durante a montagem do equipamento, tenha cuidado e não permita que as crianças permaneçam nas proximidades. Durante a

montagem, são utilizadas peças pequenas (porcas, parafusos, etc.) que podem ser engolidas pelas crianças.

RISCO RESIDUAL

- Na situação em que a proteção contra quedas não seja aplicada ou o seja, mas incorretamente, existe um risco residual, ou seja, a queda de uma pessoa causando abrasões na pele, hematomas, fraturas ou na pior das hipóteses, morte.
- Existe um risco residual de sobrecarga não intencional da pessoa que se exercita causada por manuseamento incorreto.
- Não se pode excluir o risco residual de asfixia.
- O risco pode ser limitado seguindo as informações de segurança contidas no manual de instruções.
- Não se pode excluir que uma utilização não intencional ou não autorizada cause outros riscos não considerados, e que os riscos considerados tenham sido avaliados incorretamente.

Na análise de risco, a avaliação foi efetuada com base no "estado atual do equipamento". Da avaliação e controlo do produto realizados, resulta

que a probabilidade de ocorrência de um risco inaceitável é muito baixa. O equipamento (a sua construção, modo de funcionamento e utilização) não causa - em condições normais - um risco injustificado para a pessoa que se exercita ou para terceiros.

SINAIS DE MANIPULAÇÃO NAS EMBALAGENS DE TRANSPORTE



- 1 - Este lado para cima. Não virar.
- 2 - Proteger contra quedas.
- 3 - Proteger da humidade.
- 4 - O produto deve ser armazenado no máximo no número de camadas indicado na embalagem coletiva. O valor indicado neste manual tem um caráter exemplificativo.
- 5 - É necessário entregar o equipamento usado num ponto de reciclagem.
- 6 - Produto pesado.

A embalagem foi marcada com símbolos que informam sobre a forma correta de eliminação:



AMBIENTE

O equipamento é fornecido numa embalagem para proteção contra possíveis danos durante o transporte. As embalagens são matérias-primas não processadas e podem ser recicladas. Deite estes materiais nos recipientes coloridos adequados destinados à recolha seletiva.

MANUSEAMENTO

Antes de iniciar o treino, certifique-se de que o equipamento foi devidamente montado.

- Antes de iniciar o primeiro treino, familiarize-se com todas as funções e opções de ajuste do dispositivo.
- O dispositivo possui elementos que podem estar expostos à corrosão. Por esse motivo, não é recomendável que permaneça em um ambiente úmido. Também deve-se ter cuidado para que o equipamento não seja exposto ao contato com água, bebidas, suor, etc.
- O dispositivo destina-se apenas ao treinamento por adultos e não é, de forma alguma, um brinquedo para crianças. Se, por sua própria responsabilidade, permitir que as crianças o utilizem, instrua-as absolutamente sobre o uso correto e supervisione-as constantemente.
- O equipamento não é adequado para fins terapêuticos.
- Antes de iniciar cada treino, verifique a correção das proteções e das conexões de parafusos e plugues.

MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO

Realize a manutenção do dispositivo regularmente. Realize as seguintes atividades no mínimo a cada 20 horas de uso.

- Verifique a condição de elementos como parafusos e porcas. Certifique-se de que estejam bem apertados.
- Após cada treino, limpe o suor do dispositivo.

- Para limpar o dispositivo, use apenas água com sabão. Não use produtos de limpeza.
- Armazene o dispositivo em um local seco e quente.
- Não exponha o dispositivo à luz solar.

MEIO AMBIENTE

O dispositivo é fornecido em embalagem para proteção contra possíveis danos durante o transporte. As embalagens são matérias-primas não processadas e podem ser recicladas. Descarte esses materiais nas lixeiras coloridas apropriadas designadas para coleta seletiva.

Proteja o meio ambiente e não jogue as baterias usadas no lixo doméstico. Devolva-as no local de compra ou entregue-as em um ponto de coleta seletiva designado.

Pedimos a sua ajuda ativa na gestão econômica dos recursos naturais e na proteção do meio ambiente, entregando o dispositivo usado em um ponto de coleta seletiva

MONTAGEM

A montagem do dispositivo deve ser realizada cuidadosamente por um adulto. Em caso de dúvida, peça ajuda a alguém com mais experiência nesta área.

- Antes de iniciar a montagem, certifique-se de que o conjunto com o dispositivo contém todos os elementos da lista de peças e se algum elemento foi danificado durante o transporte. Em caso de falta de elementos ou objeções, entre em contato com o vendedor.
- Familiarize-se com os desenhos e explicações e realize a montagem de acordo com a ordem contida no manual de montagem.
- Tenha cuidado durante a montagem. Durante o uso de ferramentas e elementos, existe o risco de se machucar.
- Lembre-se de manter um ambiente seguro. Não espalhe ferramentas e elementos de montagem caoticamente. Lembre-se de que filmes e sacos plásticos representam risco de asfixia para crianças.
- Os elementos de montagem necessários para realizar uma determinada etapa do manual de montagem foram apresentados nos desenhos e explicações. Use os elementos indicados no manual de montagem.
- Nas primeiras fases da montagem, não aperte as peças até o fim. Faça isso depois de colocar todas e certificar-se de que estão devidamente encaixadas.
- O fabricante reserva-se o direito de pré-montar alguns elementos.

DIAGRAMA DE MONTAGEM (→ Ver página 2)

ATENÇÃO! É proibido usar peças de fontes diferentes do fabricante.

LISTA DE PEÇAS

Nº	Descrição	Quantidade
1	Tubo esquerdo da base	1
2	Tubo direito da base	1
3	Tubo transversal de ligação	1
4	Tubo vertical	2
5	Tubo de elevação	2
6	Tubo transversal central de ligação	1
7	Tubo transversal de encosto	1
8	Tubo do apoio de braço	2
9	Tubo transversal da pega alta	1
10	Almofada do encosto	1
11	Almofada do apoio de braço	2
12	Placa de montagem arqueada	4
13	Placa de montagem plana	2
14	Parafuso de cabeça cilíndrica para chave Allen	4
15	Parafuso de cabeça cilíndrica para chave Allen	10
16	Parafuso de cabeça cilíndrica para chave Allen	4
17	Parafuso de cabeça cilíndrica para chave Allen	4
18	Parafuso de cabeça cilíndrica para chave Allen	4
19	Parafuso de cabeça cilíndrica para chave Allen	4
20	Parafuso de cabeça cilíndrica para chave Allen	12
21	Parafuso de cabeça cogumelo com pescoço quadrado	4
22	Anilha lisa	18
23	Anilha de pressão	2

24	Porca autotravante	24
25	Botão serrilhado	4
26	Botão serrilhado	4
27	Chave de boca dupla 13-17	1
28	Chave Allen 5 mm	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM (→ Ver página 2)

ATENÇÃO! Durante a montagem, siga os passos abaixo e use as ferramentas incluídas no produto.

Prepare espaço livre suficiente para montar o aparelho.

Devido ao grande peso de alguns elementos, recomenda-se a montagem por duas pessoas.

TREINO E FASES DE EXERCÍCIO

Usar o aparelho lhe trará muitos benefícios. Principalmente, melhorará sua condição física, fortalecerá músculos, e em combinação com uma dieta adequada, permitirá queimar o excesso de gordura corporal.

TIPOS BÁSICOS DE TRENOS

CONSTRUÇÃO MUSCULAR

Treino destinado a aumentar o tamanho e a força dos músculos. À medida que aumenta gradualmente a intensidade dos exercícios, os músculos se adaptam ao esforço e aumentam a força. O aumento da intensidade dos exercícios pode ser obtido de duas maneiras:

- alterando a resistência aplicada para uma maior,
- alterando o número de repetições ou séries de exercícios realizadas.

A quantidade certa de resistência para cada exercício depende individualmente do usuário. Você deve avaliar suas limitações e escolher a resistência que é adequada para você.

Comece com 3 séries de 8 repetições para cada exercício.

Descanse por 3 minutos após cada série.

Quando você for capaz de fazer 3 séries de 12 repetições sem dificuldade, aumente a resistência.

TONIFICAÇÃO

Tonificação são exercícios focados em tonificar e emagrecer o corpo simultaneamente, além de realçar a massa muscular.

Os músculos podem ser tonificados, usando um treino equilibrado. Escolha uma resistência moderada e aumente o número de repetições em cada série. Faça o máximo de séries de 15 a 20 repetições que for possível sem desconforto.

Descanse por 1 minuto após cada série.

Trabalhe os músculos fazendo mais séries de exercícios e não usando muita resistência.

PERDA DE PESO

Para perder peso, use pouca resistência e aumente gradualmente o número de repetições em cada série.

Faça um treino de 20 a 30 minutos, com pausas não superiores a 30 segundos entre as séries.

TREINO CRUZADO

O treino cruzado é uma forma eficaz de obter um programa de exercícios completo e bem equilibrado.

A combinação de treinamento de força e exercícios aeróbicos molda e fortalece o corpo.

Exemplo de um programa de treino equilibrado:

- Realização de treinamento de força em dias alternados.
- Nos outros dias, realizar 20-30 minutos de exercícios aeróbicos, por exemplo, correr na passarela, andar de bicicleta estacionária ou elíptica.
- Dedicar pelo menos um dia para descansar dos treinos, para que o corpo tenha tempo para se regenerar.

PERSONALIZAÇÃO DO TREINO

A determinação da duração exata de cada treino, bem como o número de repetições e séries de exercícios, é uma questão individual. Deve desenvolver-se no seu próprio ritmo e estar atento aos sinais do seu corpo. Em caso de dor ou tonturas durante o exercício, pare imediatamente e consulte um médico antes de retomar os treinos. Lembre-se que o descanso e uma dieta adequada são fatores importantes em qualquer programa de exercícios.

1. AQUECIMENTO

Comece cada treino com 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves para aquecer. O aquecimento prepara o seu corpo para exercícios

mais intensos, aumentando a circulação, elevando a temperatura corporal e fornecendo mais oxigénio aos músculos. Também reduz o risco de câibras e lesões.

Se sentir dor, pare de se exercitar ou reduza a amplitude do movimento.

ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS INTERNOS DA COXA

Sente-se numa superfície plana com as pernas dobradas e os joelhos apontados para fora. Junte as solas dos pés e aproxime-as o máximo possível. Pressione suavemente os joelhos, direcionando-os em direção ao chão e mantenha essa posição por 15 segundos.

ALONGAMENTO DA COXA

Sente-se numa superfície plana. Estique a perna direita e coloque a sola do pé esquerdo na coxa direita. Estique a mão direita em direção aos dedos do pé direito o mais longe possível. Mantenha por 15 segundos. Repita com a perna esquerda.

ROTAÇÕES DA CABEÇA

Mantenha a cabeça reta olhando para frente. Sem mover os ombros, gire-a para a direita e endireite, depois gire-a para a esquerda e endireite.

ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS

Levante o braço esquerdo o mais alto possível e segure por alguns segundos. Repita com o braço direito.

ALONGAMENTO DO TENDÃO DE AQUILES

Fique de frente para a parede, estique a perna esquerda para frente e dobre-a ligeiramente no joelho. Mantenha a direita atrás - esticada, com o calcanhar apoiado no chão. Mantenha os dois calcanhares apoiados no chão e pressione os quadris em direção à parede. Mantenha essa posição por 30 segundos. Repita com a perna direita esticada. Lembre-se de não arquear as costas durante o exercício.

FLEXÕES

Fique de pé com os pés juntos. Faça uma flexão para frente, tentando aproximar o máximo possível o peito dos joelhos. Mantenha por 15 segundos. Lembre-se de não dobrar os joelhos.

2. TREINO

Cada treino deve incluir de 6 a 10 exercícios diferentes.

A fim de equilibrar e diversificar o treino, altere os exercícios de sessão para sessão. Planeie os treinos para a hora do dia em que o seu nível de energia é mais elevado.

O plano de treino deve incluir exercícios para cada grupo muscular principal, enfatizando as áreas que mais deseja desenvolver. Executar os exercícios corretamente é fundamental. Requer fazer os movimentos certos e mover apenas as partes certas do corpo. Movimentos descontrolados causam fadiga e podem contribuir para lesões.

As repetições em cada série devem ser feitas de forma suave e sem pausas.

A respiração correta é importante. A expiração deve ocorrer durante a fase de esforço de cada repetição e a inspiração durante o retorno. Nunca prenda a respiração.

Após cada série, descanse por um curto período de tempo.

3. FASE DE DESCONTRAÇÃO

Esta fase ajuda a acalmar a circulação e relaxar os músculos. É uma repetição dos exercícios de aquecimento. Termine cada treino com 5 a 10 minutos desses exercícios. Lembre-se de não forçar os músculos.

MOTIVAÇÃO

Alcançar os melhores resultados é mais fácil se o treino for uma parte regular e agradável da vida quotidiana.

Registe os resultados diários para acompanhar o seu progresso

GARANTIA

O vendedor, em nome do Garante, concede uma garantia no território de Portugal por um período de 24 meses a partir da data de venda. A garantia do produto vendido não exclui, limita ou suspende os direitos do Comprador decorrentes da Lei dos Direitos do Consumidor.

O cartão de garantia encontra-se na última página.

CONDIÇÕES DE GARANTIA

1. Apenas defeitos ocultos causados por culpa do fabricante estão sujeitos a reclamação e garantia.
2. A garantia será respeitada pela loja ou serviço após a apresentação pelo cliente de:

- a. cartão de garantia válido, legível e devidamente preenchido, com carimbo da loja e assinatura do vendedor,
 - b. prova de compra válida do equipamento com a data da venda,
 - c. produto reclamado ou peça defeituosa.
- Em caso de compra à distância, o cartão de garantia só é válido mediante a apresentação do documento de compra (recibo/fatura).
3. A reclamação será analisada no prazo de 14 dias a partir do momento em que o Cliente notificar a avaria.
 4. Defeitos de fabrico e danos revelados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente no prazo máximo de 21 dias a partir da data de entrega do produto na loja ou oficina.
 5. Caso seja necessário importar peças, o período de reparação da garantia pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 40 dias.
 6. A garantia não cobre:
 - a. danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - b. danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento inadequados, montagem e manutenção inadequadas,
 - c. danos e desgaste de elementos de consumo, tais como: cabos, correias, elementos de borracha, punhos de esponja, estofos.
 - d. operações relacionadas com a montagem, manutenção, que, de acordo com o manual de instruções, o utilizador é obrigado a efetuar por conta própria.
 7. A garantia não se aplica nos seguintes casos:
 - a. expiração do prazo de validade,
 - b. reparações e modificações efetuadas pelo cliente com recurso a peças não originais,
 - c. quando o defeito resulta de uma instalação incorreta ou do incumprimento das regras de utilização corretas descritas no manual de instruções,
 - d. utilização que não seja doméstica,
 - e. danos causados durante o transporte.
 8. Não serão emitidas segundas vias do cartão de garantia.
 9. No âmbito da garantia, o cliente tem o direito de exigir os seguintes tipos de compensação prestada gratuitamente:
 - a. reparação do produto,
 - b. substituição do produto,
 - c. redução do preço,
 - d. rescisão do contrato e reembolso total dos custos incorridos.
 10. Para apresentar uma reclamação, deve:
 - a. Apresentar o produto ou parte do mesmo abrangido pela garantia.
 - b. Comprovativo de compra com o nome e endereço do vendedor, data e local de compra, tipo de produto ou cartão de garantia válido com o carimbo da loja.
 - c. Se o produto for entregue sujo, a oficina pode recusar-se a aceitá-lo ou, mediante o consentimento escrito do cliente, efetuar a limpeza por conta do mesmo.
 11. Em caso de análise positiva da reclamação, o equipamento será reparado ou substituído por um novo ou o cliente será reembolsado. Os custos de transporte do produto para o cliente são suportados pelo serviço de assistência do fabricante.
 12. Em caso de rejeição da reclamação de garantia, o cliente receberá uma justificação detalhada da decisão tomada e, no prazo de 14 dias a partir de do momento da comunicação da decisão, o equipamento será devolvido ao cliente a expensas deste.

RO Manual de utilizare

Utilizatorul, Vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni înainte de a începe asamblarea și de a utiliza aparatul pentru prima dată. Acest manual conține informații importante privind siguranța utilizării și întreținerea echipamentului. Păstrați-l pentru a putea utiliza informațiile despre întreținere sau pentru a comanda piese de schimb.

DATE TEHNICE

Greutate	21 kg
Temperatura de utilizare	0°C până la +40°C
Temperatura de depozitare	-10°C până la +60°C
Greutatea maximă a utilizatorului	100 kg
Încărcare maximă (totală)	100 kg
Clasa de aplicare	Clasa H
Standardul produsului (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Scop	Bară de tracțiuni pentru uz casnic

SIGURANȚĂ

ATENȚIE! Aparatul poate fi utilizat numai în conformitate cu scopul său, adică pentru antrenament de către adulți. Orice altă utilizare a aparatului poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare a aparatului.

- Dispozitivul a fost proiectat și construit pe baza celor mai recente cunoștințe în domeniul siguranței. Elementele periculoase care ar putea reprezenta potențial un risc de rănire au fost eliminate sau relativ securizate.
- Nu sunt permise reparații și modificări pe cont propriu.
- Verificați o dată la una sau două luni dacă șuruburile, șuruburile și piulițele sunt strânse corect.
- Pentru a asigura siguranța permanentă, verificați și întrețineți regulat echipamentul (adică o dată pe an) într-o unitate comercială specializată.
- Toate modificările aduse aparatului care nu au fost descrise în acest manual pot cauza daune sau pot pune în pericol direct sănătatea și viața persoanei care face exerciții fizice. Modificările la dispozitiv pot fi efectuate numai de angajații service-ului producătorului sau de persoane instruite de aceștia în acest sens.
- Toate dispozitivele sunt supuse unor activități inovatoare constante pentru a asigura o calitate înaltă. Din acest motiv, producătorul își rezervă dreptul de a introduce modificări tehnice.
- Pentru orice întrebări sau nelămuriri legate de echipament, vă rugăm să vă adresați unui punct de vânzare specializat.

ATENȚIE! Persoanele aflate în apropiere în timpul utilizării echipamentului trebuie avertizate cu privire la posibilele pericole. Fiți deosebit de precauți în prezența copiilor.

ATENȚIE! Înainte de a începe exercițiile, consultați un medic pentru a vă asigura că nu aveți contraindicații medicale pentru a efectua antrenamente pe dispozitiv. Pe baza unei opinii a unui specialist, vă puteți elabora planul de antrenament. Un program selectat incorect sau exerciții excesive pot fi periculoase pentru sănătatea și viața dumneavoastră.

AVERTISMENT! Supraoboseala în timpul exercițiilor fizice poate duce la vătămări grave sau la deces. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile.

ATENȚIE! Respectați cu strictețe notele privind efectuarea antrenamentului conținute în acest manual.

- Când alegeți un loc pentru antrenament, asigurați-vă că mențineți distanțe sigure față de posibilele obstacole. Nu așezați echipamentul lângă căi de comunicație (drumuri, porți, treceri etc.).
- Este interzisă utilizarea echipamentului în imediata apropiere de perete. Zona de siguranță este de 2000 mm și cel puțin lățimea dispozitivului.

ATENȚIE! În timpul asamblării dispozitivului, aveți grijă și nu permiteți copiilor să se afle în apropiere. În timpul asamblării se folosesc piese mici (piulițe, șuruburi etc.) care pot fi înghițite de aceștia.

RISC REZIDUAL

- În cazul în care protecția împotriva căderii nu este utilizată sau este utilizată, dar incorect, există un risc rezidual, adică căderea unei persoane care provoacă abraziuni cutanate, vânătăi, fracturi sau în cel mai rău caz, moartea.
- Există riscul rezidual al supraîncărcării neintenționate a persoanei care face exerciții fizice din cauza unei utilizări incorecte.
- Nu poate fi exclus riscul rezidual de sufocare.
- Riscul poate fi redus prin respectarea informațiilor privind siguranța conținute în manualul de utilizare.
- Nu poate fi exclus faptul că utilizarea neintenționată sau neautorizată va duce la alte riscuri neacoperite, iar riscul acoperit a fost estimat incorect.

În analiza riscurilor, evaluările au fost efectuate pe baza „stării actuale a dispozitivului”. Evaluarea și controlul produsului au arătat că probabilitatea apariției unui risc inacceptabil este foarte scăzută. Dispozitivul (construcția, modul de funcționare și aplicarea acestuia) nu prezintă - în condiții normale - un risc nejustificat pentru persoana care face exerciții fizice sau pentru terți.

MARCAJE DE MANIPULARE PE AMBALAJELE DE TRANSPORT



- 1 - Această parte în sus. Nu răsturnați.
- 2 - A se proteja de cădere.
- 3 - A se proteja de umiditate.
- 4 - Produsul trebuie depozitat la maximum numărul de straturi indicat pe ambalajul colectiv. Valoarea prezentată în acest manual este doar un exemplu.
- 5 - Este necesară returnarea echipamentului uzat la un punct de reciclare.
- 6 - Produs greu.

Ambalajul a fost marcat cu simboluri care informează despre modul corect de eliminare:



MEDIU

Dispozitivul este livrat într-un ambalaj pentru a-l proteja de eventualele deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprocesate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele colorate corespunzătoare destinate colectării selective.

OPERARE

Înainte de a începe antrenamentul, asigurați-vă că dispozitivul a fost asamblat corect.

- Înainte de a începe primul antrenament, familiarizați-vă cu toate funcțiile și opțiunile de reglare ale dispozitivului.
- Dispozitivul are elemente care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv, nu se recomandă să fie lăsat într-o încăpere umedă. De asemenea, trebuie să vă asigurați că echipamentul nu este expus la contactul cu apă, băuturi, transpirație etc.
- Dispozitivul este destinat doar pentru antrenament de către adulți și absolut nu este o jucărie pentru copii. Dacă permiteți copiilor să-l folosească pe propria răspundere, instruiți-i neapărat cu privire la utilizarea corectă și supravegheați-i constant.
- Echipamentul nu este adecvat pentru utilizare terapeutică.
- Înainte de a începe fiecare antrenament, verificați corectitudinea sistemelor de siguranță și a conexiunilor cu șuruburi și prize.

ÎNȚREȚINEREA ECHIPAMENTULUI

Efectuați regulat întreținerea dispozitivului. Efectuați următoarele operațiuni cel puțin o dată la 20 de ore de funcționare.

- Verificați starea elementelor precum șuruburile și piulițele. Asigurați-vă că sunt bine strânse.
- După fiecare antrenament, ștergeți transpirația de pe dispozitiv.

- Pentru curățarea dispozitivului, utilizați numai apă cu săpun. Nu utilizați detergenți.
- Depozitați dispozitivul într-un loc uscat și cald.
- Nu expuneți dispozitivul la lumina directă a soarelui.

MEDIU

Dispozitivul este livrat într-un ambalaj pentru a-l proteja de eventualele deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele colorate corespunzătoare destinate colectării selective. Protejați mediul și nu aruncați bateriile uzate în coșul de gunoi menajer. Returnați-le la locul de achiziție sau predați-le la un punct de colectare separată a deșeurilor reciclabile. Vă rugăm să ne ajutați activ la gestionarea eficientă a resurselor naturale și la protejarea mediului natural prin predarea dispozitivului uzat la un punct de colectare a deșeurilor reciclabile

MONTARE

Montarea dispozitivului trebuie efectuată cu atenție de către un adult. În caz de îndoială, cereți ajutorul cuiva cu mai multă experiență în domeniu.

- Înainte de a începe asamblarea, asigurați-vă că setul cu dispozitivul conține toate elementele din lista de piese și dacă unele elemente nu au fost deteriorate în timpul transportului. În cazul lipsei elementelor sau al obiectivelor, contactați vânzătorul.
- Familiarizați-vă cu desenele și explicațiile și efectuați asamblarea în ordinea prezentată în instrucțiunile de asamblare.
- Aveți grijă în timpul asamblării. În timpul utilizării uneltelor și elementelor, există riscul de rănire.
- Nu uitați să mențineți un mediu sigur. Nu împrăștiți haotic uneltele și elementele de asamblare. Amintiți-vă că foliile și pungile de plastic reprezintă un pericol de sufocare pentru copii.
- Elementele de asamblare necesare pentru efectuarea unui anumit pas a instrucțiunilor de asamblare sunt prezentate în desene și explicații. Utilizați elementele indicate în instrucțiunile de asamblare.
- În primele faze ale asamblării, nu strângeți piesele la maxim. Faceți acest lucru după ce le-ați așezat pe toate și v-ați asigurat că sunt așezate corect.
- Producătorul își rezervă dreptul de a asambla preliminar unele elemente.

SCHEMĂ DE ASAMBLARE (→ Vezi pagina 2)

ATENȚIE! Este interzisă utilizarea pieselor provenite din alte surse decât de la producător.

LISTA DE PIESE

Nr.	Descriere	Cantitate
1	Tubul stâng al bazei	1
2	Tubul drept al bazei	1
3	Tubul transversal de legătură	1
4	Tub vertical	2
5	Tub de ridicare	2
6	Tubul transversal central de legătură	1
7	Tubul transversal al spătarului	1
8	Tubul cotierei	2
9	Tubul transversal al mânerului înalt	1
10	Perna spătarului	1
11	Perna cotierei	2
12	Placă de montaj arcuită	4
13	Placă de montaj plată	2
14	Șurub cu cap cilindric și locaș imbus	4
15	Șurub cu cap cilindric și locaș imbus	10
16	Șurub cu cap cilindric pentru cheie imbus	4
17	Șurub cu cap cilindric pentru cheie imbus	4
18	Șurub cu cap cilindric pentru cheie imbus	4
19	Șurub cu cap cilindric pentru cheie imbus	4
20	Șurub cu cap cilindric pentru cheie imbus	12
21	Șurub cu cap ciupercă și gât pătrat	4
22	Șaibă plată	18
23	Șaibă arcuită	2
24	Piuliță autoblocantă	24
25	Buton moletat	4
26	Buton moletat	4
27	Cheie fixă dublă 13-17	1
28	Cheie imbus 5 mm	1

INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ (→ Vezi pagina 2)

ATENȚIE! În timpul asamblării, respectați pașii de mai jos și utilizați instrumentele incluse în produs.

Pregătiți suficient spațiu liber pentru asamblarea dispozitivului. Datorită greutateii mari a unor elemente, se recomandă asamblarea de către două persoane.

ANTRENAMENT ȘI FAZELE EXERCIȚIILOR

Utilizarea dispozitivului vă va oferi multe beneficii. În primul rând, vă va îmbunătăți starea fizică, vă va întări mușchii, iar în combinație cu o dietă adecvată, vă va ajuta să ardeți țesutul adipos inutil.

TIPURI DE BAZĂ DE ANTRENAMENT

CONSTRUIREA MUȘCHILOR

Antrenament destinat creșterii dimensiunii și forței musculare. Pe măsură ce creșteți treptat intensitatea exercițiilor, mușchii se adaptează la efort și își măresc forța

Creșterea intensității exercițiilor poate fi obținută în două moduri:

- prin schimbarea rezistenței aplicate cu una mai mare,
- prin schimbarea numărului de repetări sau seturi de exerciții efectuate.

Mărimea adecvată a rezistenței pentru fiecare exercițiu depinde individual de utilizator. Trebuie să vă evaluați limitările și să alegeți rezistența potrivită pentru dvs.

Începeți cu 3 seturi de câte 8 repetări pentru fiecare exercițiu.

Odihniți-vă timp de 3 minute după fiecare set.

Când puteți efectua 3 seturi de câte 12 repetări fără dificultate, creșteți rezistența.

TONIFIERE

Tonifiere sunt exerciții concentrate pe întărirea și subțierea simultană a corpului, precum și evidențierea masei musculare.

Mușchii pot fi tonificați, folosind un antrenament echilibrat.

Alegeți o rezistență moderată și creșteți numărul de repetări în fiecare set. Efectuați cât mai multe seturi de câte 15 până la 20 de repetări, atât cât este posibil fără disconfort.

Odihniți-vă timp de 1 minut după fiecare set.

Lucrați la mușchi efectuând mai multe seturi de exerciții și prin aplicarea unei rezistențe mari.

PIERDEREA ÎN GREUTATE

Pentru a slăbi, folosiți o rezistență mică și creșteți treptat numărul de repetări în fiecare set.

Efectuați antrenamentul timp de 20 până la 30 de minute, cu pauze care nu depășesc 30 de secunde între seturi.

ANTRENAMENT ÎNCRUCIȘAT

Antrenamentul încrucișat este o modalitate eficientă de a obține un program complet și bine echilibrat de exerciții.

Combinația dintre antrenamentul de forță și exercițiile aerobice modelează și întărește corpul.

Exemplu de program de antrenament echilibrat:

- Efectuarea antrenamentului de forță o dată la două zile.

- În celelalte zile, efectuarea a 20-30 de minute de exerciții aerobice, de exemplu,

alergare pe bandă, ciclism staționar sau eliptic.

- Alocați cel puțin o zi pentru odihnă de la antrenamente, pentru a oferi corpului timp să se recupereze.

PERSONALIZAREA ANTRENAMENTULUI

Stabilirea duratei exacte a fiecărui antrenament și a numărului de repetări și seturi de exerciții efectuate este o chestiune individuală.

Trebuie să vă dezvoltati în ritmul propriu și să fiți sensibil la semnalele corpului dumneavoastră. În cazul apariției durerii sau a amețelilor în timpul exercițiilor, întrerupeți imediat și contactați un medic înainte de a relua antrenamentele.

Rețineți că odihna și o dietă adecvată sunt factori importanți în orice program de exerciții.

1. ÎNCĂLZIREA

Începeți fiecare antrenament cu 5 până la 10 minute de întindere și exerciții ușoare pentru încălzire. Încălzirea pregătește corpul pentru exerciții mai intense, crescând circulația, ridicând temperatura corpului și furnizând mai mult oxigen mușchilor. De asemenea, reduce riscul de crampe și accidentări.

Dacă simțiți durere, opriți-vă din exerciții sau reduceți amplitudinea mișcării.

ÎNTINDEREA MUȘCHILOR INTERNI AI COAPSELOR

Așezați-vă pe o suprafață plană cu picioarele îndoite și genunchii

îndreptați spre exterior. Uniți tălpile picioarelor și apropiați-le cât mai mult posibil. Apăsăți ușor pe genunchi, direcționându-i spre podea și mențineți această poziție timp de 15 secunde.

ÎNTINDEREA COAPSELOR

Așezați-vă pe o suprafață plană. Întindeți piciorul drept și așezați talpa piciorului stâng pe coapsa dreaptă. Întindeți mâna dreaptă spre degetele piciorului drept cât mai mult posibil. Mențineți timp de 15 secunde. Repetați cu piciorul stâng.

ROTIRI ALE CAPULUI

Țineți capul drept, privind înainte. Fără a mișca umerii, rotiți-l spre dreapta și îndreptați-l, apoi rotiți-l spre stânga și îndreptați-l.

RIDICAREA BRAȚELOR

Ridicați cât mai sus brațul stâng și mențineți timp de câteva secunde. Repetați cu brațul drept.

ÎNTINDEREA TENDOANELOR LUI ACHILE

Stați cu fața la perete, scoateți piciorul stâng în față și îndoiiți-l ușor de genunchi. Țineți piciorul drept în spate – drept, cu călcâiul așezat plat pe podea. Țineți ambii călcâie plat pe podea și împingeți șoldurile spre perete. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde. Repetați cu piciorul drept scos în față. Amintiți-vă să nu vă arcuiți spatele în timpul exercițiului.

ÎNDOIRI

Stați cu picioarele unite. Faceți o îndoire înainte, încercând să apropiați cât mai mult pieptul de genunchi. Mențineți timp de 15 secunde. Amintiți-vă să nu îndoiiți genunchii.

2. ANTRENAMENT

Fiecare antrenament ar trebui să includă între 6 și 10 exerciții diferite. Pentru a echilibra și diversifica antrenamentul, schimbați exercițiile de la o sesiune la alta. Planificați antrenamentele pentru momentul zilei în care nivelul dumneavoastră de energie este cel mai ridicat. Planul de antrenament ar trebui să includă exerciții pentru fiecare grupă musculară principală, punând accent pe zonele pe care doriți să le dezvoltați cel mai mult. Efectuarea corectă a exercițiilor este esențială. Aceasta necesită efectuarea mișcărilor adecvate și mișcarea numai a părților corecte ale corpului. Mișcările necontrolate provoacă oboseală și pot contribui la apariția accidentărilor. Repetările din fiecare set ar trebui efectuate lin și fără pauze.

Este important să respirați corect. Expirația ar trebui să aibă loc în timpul fazei de efort a fiecărei repetări, iar inspirația în timpul revenirii. Nu vă țineți niciodată respirația. După fiecare set, odihniți-vă pentru o perioadă scurtă de timp.

3. FAZA DE RELAXARE

Această fază ajută la calmarea circulației și la relaxarea mușchilor. Este o repetare a exercițiilor de încălzire. Terminați fiecare antrenament cu 5-10 minute de astfel de exerciții. Amintiți-vă să nu suprasolicitați mușchii.

MOTIVAȚIE

Obținerea celor mai bune rezultate este mai ușoară dacă antrenamentul este o parte regulată și plăcută a vieții de zi cu zi. Înregistrați rezultatele zilnice pentru a vă urmări progresul

GARANȚIE

Vânzătorul, în numele Garantului, acordă o garanție pe teritoriul României pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării. Garanția pentru bunurile vândute nu exclude, nu limitează și nu suspendă drepturile Cumpărătorului care decurg din Legea nr. 449/2003 privind vânzarea produselor și garanțiile asociate acestora.

Certificatul de garanție se află pe ultima pagină.

CONDIȚIILE GARANȚIEI

1. Reclamațiile și garanția acoperă numai defectele ascunse apărute din vina producătorului.
2. Garanția va fi respectată de magazin sau de service după prezentarea de către client a:
 - a. un card de garanție valabil, completat lizibil și corect, cu ștampila vânzătorului și semnătura acestuia,
 - b. o dovadă valabilă de achiziție a echipamentului cu data vânzării,
 - c. produsul reclamat sau piesa defectă.

În cazul achizițiilor la distanță, cardul de garanție este valabil numai pe baza documentului de achiziție (bon fiscal / factură).

3. Reclamația va fi procesată în termen de până la 14 zile de la data raportării defectului de către Client.
4. Defectele de fabricație și daunele dezvoltate în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de cel mult 21 de zile de la data livrării produsului la magazin sau service.
5. În cazul în care este necesară importarea unei piese, perioada de reparație în garanție poate fi prelungită cu timpul necesar pentru importul acesteia, dar nu mai mult de 40 de zile.
6. Garanția nu acoperă:
 - a. daunele mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - b. daunele și defectele rezultate din utilizarea și depozitarea necorespunzătoare, asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - c. deteriorarea și uzura elementelor consumabile, cum ar fi: cabluri, curele, elemente de cauciuc, mânere de burete, tapițerie.
 - d. activitățile legate de asamblare, întreținere, pe care, conform manualului de utilizare, utilizatorul este obligat să le efectueze pe cont propriu.
7. Garanția nu se aplică în următoarele cazuri:
 - a. expirarea perioadei de valabilitate,
 - b. efectuarea de către client a reparațiilor și modificărilor independente folosind piese neoriginale,
 - c. când defectul a apărut din cauza instalării incorecte sau ca urmare a nerespectării regulilor de exploatare corectă descrise în manualul de utilizare,
 - d. utilizarea în alt scop decât utilizarea casnică,
 - e. daunele cauzate în timpul transportului.
8. Nu se vor emite duplicate ale cardului de garanție.
9. În cadrul garanției, clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de despăgubiri gratuite:
 - a. repararea produsului,
 - b. înlocuirea produsului,
 - c. reducerea prețului,
 - d. rezilierea contractului și rambursarea integrală a costurilor suportate.
10. Pentru a depune o reclamație, vă rugăm să:
 - a. Prezentați produsul sau o parte a acestuia care este acoperită de garanție.
 - b. Dovada achiziției care specifică numele și adresa vânzătorului, data și locul achiziției, tipul produsului sau un card de garanție valabil cu ștampila magazinului.
 - c. În cazul livrării unui produs murdar, service-ul poate refuza acceptarea acestuia sau poate efectua curățarea pe cheltuiala clientului, cu acordul său scris.
11. În cazul unei soluționări pozitive a reclamației, echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou sau clientului i se va rambursa suma. Costurile de transport al mărfurilor către client sunt acoperite de service-ul producătorului.
12. În cazul respingerii reclamației de garanție, clientul va primi o justificare detaliată a deciziei luate și în termen de până la 14 zile de la momentul transmiterii deciziei, echipamentul va fi returnat clientului pe cheltuiala sa.

RU Руководство пользователя

Пользователь, ознакомьтесь со следующими инструкциями перед началом сборки и первым использованием устройства. Эта инструкция содержит важную информацию о безопасности использования и обслуживании оборудования. Сохраните ее для получения информации об обслуживании или заказе запасных частей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Вес	21 кг
Температура использования	0°C до +40°C
Температура хранения	-10°C до +60°C
Максимальный вес пользователя	100 кг
Максимальная нагрузка (общая)	100 кг
Класс применения	Класс H
Стандарт изделия (основной)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Предназначение	Турник для домашнего использования

БЕЗОПАСНОСТЬ

ВНИМАНИЕ! Устройство можно использовать только по назначению, то есть для тренировок взрослых. Любое другое использование устройства может быть опасным. Производитель не несет ответственности за ущерб, возникший в результате неправильного использования устройства.

- Устройство было разработано и сконструировано на основе последних знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять опасность получения травм, были устранены или относительно защищены.
- Не допускается ремонт и изменение своими руками.
- Проверьте правильность затяжки винтов, шурупов и гаек раз в один-два месяца.
- Для обеспечения постоянной безопасности регулярно (то есть раз в год) проверяйте и обслуживайте оборудование в специализированном торговом месте.
- Все изменения на устройстве, которые не были описаны в данной инструкции могут стать причиной повреждений или непосредственно угрожать здоровью и жизни тренирующегося. Изменения в устройстве могут производить только сотрудники сервиса производителя или лица, обученные ими в этой области.
- Все устройства подвергаются постоянным инновационным действиям для обеспечения высокого качества. По этой причине производитель оставляет за собой право на внесение технических изменений.
- Все вопросы или сомнения, связанные с оборудованием, направляйте в специализированное торговое учреждение.

ВНИМАНИЕ! Лиц, находящихся поблизости во время использования оборудования, следует предупредить о возможных опасностях. Соблюдайте особую осторожность в присутствии детей.

ВНИМАНИЕ! Перед началом упражнений проконсультируйтесь с врачом чтобы убедиться, что у вас нет никаких противопоказаний по состоянию здоровья для проведения тренировок на устройстве. На основании заключения специалиста вы можете разработать свой план тренировок. Неправильно подобранная программа или чрезмерные упражнения могут быть опасны для вашего здоровья и жизни.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Переутомление во время упражнений может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

ВНИМАНИЕ! Безусловно, соблюдайте указания по проведению тренировки, содержащиеся в данной инструкции.

- Выбирая место для проведения тренировки, учитывайте обеспечение себе безопасных расстояний от возможных

препятствий. Не устанавливайте оборудование вблизи коммуникационных путей (дорог, ворот, переходов и т.п.).

- Запрещается использовать оборудование в непосредственной близости от стены. Зона безопасности составляет 2000 мм и, по крайней мере, такой же ширины, как устройство.

ВНИМАНИЕ! Во время сборки устройства соблюдайте осторожность и не позволяйте детям находиться поблизости. Во время сборки используются мелкие детали (гайки, винты и т.п.), которые могут быть проглочены ими.

ОСТАТОЧНЫЙ РИСК

- В ситуации, когда защита от падения не будет применена или будет, но неправильно, существует остаточный риск, то есть падение человека, вызывающее ссадины кожи, синяки, переломы или в худшем случае, смерть.
- Существует остаточный риск непреднамеренной перегрузки тренирующегося, вызванной неправильным обращением.
- Нельзя исключить остаточный риск удушья.
- Риск можно ограничить, следуя информации о безопасности, содержащейся в инструкции по эксплуатации.
- Нельзя исключить, что непреднамеренное или несанкционированное использование повлечет за собой другие, неучтенные риски, а учтенные риски были оценены неправильно.

В анализе риска оценка была произведена на основе «текущего состояния устройства». Из проведенной оценки и контроля продукта следует, что вероятность возникновения недопустимого риска очень низкая. Устройство (его конструкция, способ действия и применение) не создает — в нормальных условиях — необоснованного риска для тренирующегося или третьих лиц.

МАНИПУЛЯЦИОННЫЕ ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНОЙ УПАКОВКЕ



- 1 – Этой стороной вверх. Не переворачивать.
- 2 - Беречь от падения.
- 3 - Беречь от влаги.
- 4 - Продукт следует хранить максимально в количестве слоев, указанном на общей упаковке. Значение, указанное в данной инструкции, носит примерный характер.
- 5 - Необходимо сдать использованное оборудование в пункт утилизации.
- 6 – Тяжелый продукт.

Упаковка была отмечена символами, информирующими о способе правильной утилизации:



ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке для защиты от возможных повреждений во время транспортировки. Упаковки являются необработанным сырьем и могут быть переработаны. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры, предназначенные для селективного сбора.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед началом тренировки убедитесь, что устройство было правильно собрано.

- Перед началом первой тренировки ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями регулировки устройства.
- Устройство содержит элементы, которые могут быть подвержены коррозии. По этой причине не рекомендуется оставлять его во влажном помещении. Также следите за тем, чтобы оборудование не подвергалось контакту с водой, напитками, потом и т. д.

- Устройство предназначено только для тренировок взрослыми и абсолютно не является игрушкой для детей. Если вы по своей ответственности разрешите детям пользоваться им, обязательно проинструктируйте их о правильном использовании и постоянно наблюдайте за ними.
- Оборудование не подходит для терапевтического использования.
- Перед началом каждой тренировки проверяйте правильность предохранительных устройств, а также винтовых и штекерных соединений.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

Регулярно проводите техническое обслуживание устройства. Выполняйте следующие действия не реже, чем через каждые 20 часов его работы.

- Проверяйте состояние таких элементов, как винты и гайки. Следите за тем, чтобы они были хорошо затянуты.
- После каждой тренировки вытирайте пот с устройства.
- Для чистки устройства используйте только воду с мылом. Не используйте чистящие средства.
- Храните устройство в сухом и теплом месте.
- Не подвергайте устройство воздействию прямых солнечных лучей.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке для защиты от возможных повреждений во время транспортировки. Упаковка является необработанным сырьем и может быть переработана. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры, предназначенные для раздельного сбора. Берегите окружающую среду и не выбрасывайте использованные батарейки в бытовой мусор. Сдавайте их в месте покупки или передавайте в специальный пункт сбора вторичного сырья. Просим вас активно помогать в экономном использовании природных ресурсов и защите окружающей среды, передавая использованное устройство в пункт сбора вторичного сырья

МОНТАЖ

Монтаж устройства должен быть тщательно выполнен взрослым человеком. В случае сомнений попросите помощи у кого-то с большим опытом в этой области.

- Перед началом монтажа убедитесь, что комплект с устройством содержит все элементы из списка деталей и не были ли какие-либо элементы повреждены во время транспортировки. В случае отсутствия элементов или возражений свяжитесь с продавцом.
- Ознакомьтесь с рисунками и пояснениями и производите монтаж в соответствии с порядком, указанным в инструкции по монтажу.
- Будьте осторожны во время монтажа. При использовании инструментов и элементов существует риск получения травмы.
- Помните о сохранении безопасной окружающей среды. Не раскладываете хаотично инструменты и монтажные элементы. Помните, что пленки и пластиковые пакеты представляют угрозу удушья для детей.
- Монтажные элементы, необходимые для выполнения данного шага инструкции по монтажу представлены на рисунках и в пояснениях. Используйте элементы, указанные в инструкции по монтажу.
- На первых этапах монтажа не затягивайте детали до упора. Сделайте это после установки всех деталей и убедившись, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительную сборку некоторых элементов.

СХЕМА МОНТАЖА (→ См. страницу 2)

ВНИМАНИЕ! Запрещается использовать детали, полученные из других источников, кроме производителя.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Nr		
1	Левая труба основания	1
2	Правая труба основания	1
3	Поперечная соединительная труба	1
4	Вертикальная труба	2
5	Подъемная труба	2
6	Центральная поперечная соединительная труба	1
7	Поперечная труба спинки	1
8	Труба подлокотника	2

9	Поперечная труба высокой ручки	1
10	Подушка спинки	1
11	Подушка подлокотника	2
12	Дуговая монтажная пластина	4
13	Плоская монтажная пластина	2
14	Винт с цилиндрической головкой под ключ шестигранный	4
15	Винт с цилиндрической головкой под ключ шестигранный	10
16	Винт с цилиндрической головкой под ключ шестигранный	4
17	Винт с цилиндрической головкой под ключ шестигранный	4
18	Винт с цилиндрической головкой под ключ шестигранный	4
19	Винт с цилиндрической головкой под ключ шестигранный	4
20	Винт с цилиндрической головкой под ключ шестигранный	12
21	Винт с грибовидной головкой и квадратным подголовком	4
22	Плоская шайба	18
23	Пружинная шайба	2
24	Самоконтрящаяся гайка	24
25	Рифленая ручка	4
26	Рифленая ручка	4
27	Двусторонний гаечный ключ 13–17	1
28	Ключ шестигранный 5 мм	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (→ См. страницу 2)

ВНИМАНИЕ! Во время сборки соблюдайте следующие шаги и используйте инструменты, прилагаемые к продукту. Подготовьте достаточно свободного места для сборки устройства. В связи с большим весом некоторых элементов рекомендуется сборка в два человека.

ТРЕНИРОВКА И ФАЗЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет вам много пользы. Прежде всего, улучшит вашу форму, укрепит мышцы, а в сочетании с правильной диетой позволит сжечь ненужную жировую ткань.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТРЕНИРОВОК

НАРАЩИВАНИЕ МЫШЦ

Тренировка, направленная на увеличение размера и силы мышц. По мере постепенного увеличения интенсивности упражнений мышцы приспосабливаются к усилии и увеличивают си Увеличение интенсивности упражнений можно достичь двумя способами:
- путем изменения применяемого сопротивления на большее,
- изменяя количество выполняемых повторений или подходов упражнений.

Правильная величина сопротивления для каждого упражнения зависит индивидуально от пользователя. Вы должны оценить свои ограничения

и выбрать сопротивление, которое подходит для вас.

Начните с 3 подходов по 8 повторений для каждого упражнения.

Отдыхайте 3 минуты после каждого подхода.

Когда вы сможете выполнить 3 подхода по 12 повторений без труда, увеличьте сопротивление.

ТОНИЗИРОВАНИЕ

Тонизирование это упражнения, направленные на подтягивание и одновременное похудение тела и подчеркивание мышечной массы.

Мышцы можно тонизировать, применяя сбалансированную тренировку.

Выберите умеренное сопротивление и увеличивайте количество повторений в каждом подходе. Выполните как можно больше подходов по 15-20 повторений, столько, сколько это возможно без дискомфорта.

Отдыхайте 1 минуту после каждого подхода.

Работайте над мышцами, выполняя больше подходов упражнений, а не применяя большое сопротивление.

ПОХУДЕНИЕ

Чтобы похудеть, используйте небольшое сопротивление и постепенно увеличивайте количество повторений в каждом подходе.

Проводите тренировку от 20 до 30 минут, с перерывами не более 30 секунд между подходами.

КРОСС-ТРЕНИНГ

Кросс-тренинг - это эффективный способ получения полной и хорошо сбалансированной программы упражнений. Сочетание силовой тренировки и аэробных упражнений формирует и укрепляет тело.

Пример сбалансированной программы тренировок:

- Проведение силовой тренировки через день.
- В остальные дни выполнение 20-30 минут аэробных упражнений, например.
- Бег на беговой дорожке, езда на велотренажере или эллиптическом тренажере.
- Выделение как минимум одного дня для отдыха от тренировок, чтобы у организма было время на восстановление.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Определение точной продолжительности каждой тренировки, а также количества выполненных повторений и подходов является индивидуальным делом. Следует развиваться в своем собственном темпе и быть чувствительным к сигналам своего тела. В случае появления боли или головокружения во время упражнений следует немедленно прекратить и обратиться к врачу перед возобновлением тренировок. Следует помнить, что отдых и правильное питание являются важными факторами в любой программе упражнений.

1. РАЗМИНКА

Начните каждую тренировку с 5-10 минут растяжки и легких упражнений для разминки. Разминка подготавливает ваше тело к более интенсивным упражнениям, увеличивая кровообращение, повышая температуру тела и доставляя больше кислорода к мышцам. Это также снижает риск судорог и травм. Если вы чувствуете боль, прекратите тренировку или уменьшите диапазон выполняемого движения.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте на плоскую поверхность со сложенными ногами и коленями, направленными наружу. Соедините подошвы стоп и приблизьте их друг к другу как можно ближе. Аккуратно надавите на колени, направляя их в направлении пола и удерживайте это положение в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА БЕДЕР

Сядьте на плоскую поверхность. Выпрямите правую ногу, а подошву левой стопы приложите к правому бедру. Вытяните правую руку в направлении пальцев правой ноги как можно дальше. Удерживайте в течение 15 секунд. Повторите то же самое с левой ногой.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Держите голову прямо, глядя прямо перед собой. Не двигая плечами, поверните ее вправо и выпрямите, а затем поверните влево и выпрямите.

ПОДЪЕМЫ РУК

Поднимите левую руку как можно выше и удерживайте в течение нескольких секунд. Повторите то же самое с правой рукой.

РАСТЯЖКА АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Встаньте лицом к стене, левую ногу выставьте вперед и слегка согните в колене. Правую держите сзади – выпрямленную, с пяткой, расположенной ровно на полу. Держите обе пятки ровно на полу и прижмите бедра к стене. Удерживайте это положение в течение 30 секунд. Повторите то же самое с выдвинутой правой ногой. Помните, что во время упражнения нельзя выгибать спину дугой.

НАКЛОНЫ

Встаньте, соединив ноги вместе. Выполните наклон вперед, стараясь как можно больше приблизить грудную клетку к коленям. Удерживайте в течение 15 секунд. Помните, что нельзя сгибать колени.

2. ТРЕНИРОВКА

Каждая тренировка должна включать от 6 до 10 различных упражнений.

В целях сбалансированности и разнообразия тренировок меняйте упражнения от сессии к сессии. Планируйте тренировки на то время дня, когда ваш уровень энергии самый высокий.

План тренировки должен включать упражнения на каждую основную группу мышц с акцентом на те области, которые вы хотите больше всего развить.

Выполнение упражнений правильно имеет решающее значение. Это требует выполнения соответствующих движений и движения только правильными частями тела. Неконтролируемые движения вызывают усталость и могут способствовать травмам.

Повторения в каждом подходе должны выполняться плавно и без пауз.

Важно правильно дышать. Выдох должен происходить во время фазы усилия каждого повторения, а вдох - во время возврата. Никогда не задерживайте дыхание.

После каждого подхода отдыхайте в течение короткого периода времени.

3. ФАЗА РАССЛАБЛЕНИЯ

Эта фаза позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение разминочных упражнений. Завершите каждую тренировку 5-10 минутами таких упражнений. Следует помнить о том, чтобы не перенапрягать мышцы.

МОТИВАЦИЯ

Достижение наилучших результатов легче, если тренировка является регулярной и приятной частью повседневной жизни. Записывайте ежедневные результаты, чтобы отслеживать свои успехи

ГАРАНТИЯ

Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на территории Республики Польша на срок 24 месяца с даты продажи. Гарантия на проданный товар не исключает, не ограничивает и не приостанавливает права Покупателя, вытекающие из Закона о правах потребителя.

Гарантийный талон находится на последней странице.

УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

1. Рекламации и гарантии подлежат только скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.
2. Гарантия будет соблюдена магазином или сервисом после предъявления клиентом:
 - a. действительно правильно и разборчиво заполненного гарантийного талона с печатью продавца и подписью продавца,
 - b. действительно доказательства покупки оборудования с датой продажи,
 - c. рекламируемого товара или дефектной части.
 В случае покупки на расстоянии гарантийный талон действителен только на основании документа о покупке (чек / счет-фактура).
3. Претензия будет рассмотрена в течение 14 дней с момента уведомления о дефекте Клиентом.
4. Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут устранены бесплатно в течение не более 21 дня с даты доставки товара в магазин или сервисный центр.
5. В случае необходимости импорта деталей срок выполнения гарантийного ремонта может быть продлен на время, необходимое для их импорта, но не более чем на 40 дней.
6. Гарантия не распространяется на:
 - a. механические повреждения и вызванные ими дефекты,
 - b. повреждения и дефекты, возникшие в результате неправильного использования и хранения, неправильной установки и обслуживания,
 - c. повреждения и износ расходных материалов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, губчатые ручки, обивка.
 - d. действия, связанные с установкой, обслуживанием, которые в соответствии с инструкцией по эксплуатации пользователь обязан выполнить самостоятельно.
7. Гарантия не распространяется в следующих случаях:
 - a. истечения срока действия,
 - b. выполнения клиентом самостоятельного ремонта и модификаций с использованием неоригинальных деталей,
 - c. если возникший дефект является результатом неправильной установки или несоблюдения

- правил правильной эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
- d. использования, отличного от домашнего,
 - e. повреждений, возникших при транспортировке.
8. Дубликаты гарантийного талона не выдаются.
9. В рамках гарантии клиент имеет право требовать следующие виды предоставляемой бесплатно компенсации:
- a. ремонта продукта,
 - b. замены продукта,
 - c. снижения цены,
 - d. расторжения договора и полного возмещения понесенных затрат.
10. Для подачи рекламации необходимо:
- a. Предоставить продукт или его часть, на которую распространяется гарантия.
 - b. Документ, подтверждающий покупку, с указанием названия и адреса продавца, даты и места покупки, типа продукта или действующий гарантийный талон с печатью магазина.
 - c. В случае доставки грязного продукта сервисный центр может отказать в его приемке или, за счет клиента с его письменного согласия, произвести чистку.
11. В случае положительного рассмотрения рекламации оборудование будет отремонтировано или заменено на новое, или клиенту будут возвращены деньги. Стоимость транспортировки товара клиенту покрывает сервисный центр производителя.
12. В случае отклонения гарантийной рекламации клиент получит подробное обоснование принятого решения и в течение 14 дней с момента передачи решения, оборудование будет отправлено обратно клиенту за его счет.

SL Priročnik za uporabo

Uporabnik,
Pred začetkom montaže preberite spodnja navodila in pred prvo uporabo naprave. Ta navodila vsebujejo pomembne informacije o varnosti uporabe in vzdrževanja opreme. Shranite ga za uporabo informacij o vzdrževanju ali naročanje nadomestnih delov.

TEHNIČNI PODATKI

Teža	21 kg
Temperatura uporabe	0°C do +40°C
Temperatura skladiščenja	-10°C do +60°C
Maksimalna teža uporabnika	100 kg
Maksimalna obremenitev (skupna)	100 kg
Razred uporabe	Razred H
Standard izdelka (glavni)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Namen	Palica za dvigovanje za domačo uporabo

VARNOST

POZOR! Napravo lahko uporabljate izključno v skladu z njenim namenom, torej za trening odraslih. Vsaka druga uporaba je lahko nevarna. Proizvajalec ne odgovarja za škodo, nastalo zaradi nepravilne uporabe naprave.

- Naprava je bila zasnovana in konstruirana na podlagi najnovejših varnostnih znanj. Nevarni elementi, ki lahko potencialno predstavljajo nevarnost poškodb, so bili odpravljani ali relativno zaščiteni.
- Popravila in spremembe na lastno pest niso dovoljeni.
- Enkrat na mesec ali dva preverite, ali so vijaki, sorniki in matice pravilno pritrjeni.
- Za trajno zagotavljanje varnosti redno (enkrat letno) preverjajte in vzdržujte opremo v specializirani trgovski poslovalnici.
- Vse spremembe na napravi, ki niso opisane v teh navodilih lahko povzročijo poškodbe ali neposredno ogrozijo zdravje in življenje osebe, ki vadi. Spremembe na napravi lahko izvajajo samo servisni delavci proizvajalca ali osebe, ki jih je usposobil proizvajalec.
- Vse naprave so predmet stalnih inovacijskih dejavnosti za zagotavljanje visoke kakovosti. Zaradi tega si proizvajalec pridržuje pravico do izvajanja tehničnih sprememb.
- Vsa vprašanja ali dvome v zvezi z opremo naslovite na specializirano trgovsko ustanovo.

POZOR! Osebe, ki se nahajajo v bližini med uporabo opreme, je treba opozoriti na morebitne nevarnosti. Bodite še posebej previdni v prisotnosti otrok.

POZOR! Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, da se prepričate, ali imate kakšne zdravstvene kontraindikacije za izvajanje treningov na napravi. Na podlagi mnenja specialista lahko pripravite svoj načrt treninga. Nepravilno izbran program ali pretirana vadba sta lahko nevarna za vaše zdravje in življenje.

OPOZORILO! Preobremenjenost med vadbo lahko povzroči resne poškodbe ali smrt. Če se počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo.

POZOR! Nujno upoštevajte opombe o izvajanju treninga, ki so v teh navodilih.

- Pri izbiri mesta za izvajanje treninga poskrbite za varno razdaljo od morebitnih ovir. Ne postavljajte opreme v bližini komunikacijskih poti (cest, vrat, prehodov itd.).
- Prepovedana je uporaba opreme v bližini stene. Varnostno območje je 2000 mm in vsaj tako široko kot naprava.

POZOR! Med montažo naprave bodite previdni in ne dovolite otrokom, da so v bližini. Med montažo se uporabljajo majhni deli (matice, vijaki itd.), ki jih lahko pogoltnejo.

PREOSTALO TVEGANJE

- V primeru, da zaščita pred padcem ni uporabljena ali je uporabljena nepravilno, obstaja preostalo tveganje, to je padec

osebe, ki povzroči odrgnine kože, modrice, zlome ali v najslabšem primeru smrt.

- Obstaja preostalo tveganje nenamerne preobremenitve osebe, ki vadi, zaradi nepravilnega delovanja.
- Ni mogoče izključiti preostalega tveganja zadržitve.
- Tveganje lahko omejite z upoštevanjem informacij o varnosti, ki so v navodilih za uporabo.
- Ni mogoče izključiti, da bo nenamerna ali nedovoljena uporaba povzročila druga, neupoštevana tveganja, upoštevana tveganja pa so bila ocenjena nepravilno.

V analizi tveganja je bila ocena opravljena na podlagi „trenutnega stanja naprave“. Iz opravljene ocene in nadzora izdelka izhaja, da je verjetnost pojava nedopustnega tveganja zelo majhna. Naprava (njena konstrukcija, način delovanja in uporaba) - v normalnih pogojih - ne povzroča neupravičenega tveganja za osebo, ki vadi, ali tretje osebe.

OZNAKE ZA RAVNANJE NA TRANSPORTNI EMBALAŽI



- 1 – Ta stran navzgor. Ne prevračajte.
- 2 – Zaščitite pred padcem.
- 3 – Zaščitite pred vlago.
- 4 – Izdelek je treba skladiščiti največ v številu plasti, navedenem na zbirnem pakiranju. Vrednost, navedena v teh navodilih, je le primer.
- 5 – Potrebno je oddati rabljeno opremo na reciklažno mesto.
- 6 – Težek izdelek.

Embalaža je označena s simboli, ki obveščajo o pravilnem načinu odstranjevanja:



OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je neobdelana surovina in jo je mogoče reciklirati. Te materiale zavrzite v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.

DELOVANJE

Pred začetkom treninga se pripravite, da je naprava pravilno nameščena.

- Pred prvo vadbo se seznanite z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.
- Naprava ima elemente, ki so lahko izpostavljeni koroziji. Zato ni priporočljivo, da ostane v vlažnem prostoru. Prav tako je treba zagotoviti, da oprema ni izpostavljena stiku z vodo, pijačami, znojem itd.
- Naprava je namenjena samo za vadbo odraslih in nikakor ni igrača za otroke. Če na lastno odgovornost dovolite otrokom, da jo uporabljajo, jih nujno poučite o pravilni uporabi in jih stalno nadzirajte.
- Oprema ni primerna za terapevtske namene.
- Pred začetkom vsake vadbe preverite pravilnost varnostnih elementov ter vijčnih in vtičnih povezav.

VZDRŽEVANJE OPREME

Redno vzdržujte napravo. Naslednja dejanja izvajajte vsaj vsakih 20 ur delovanja.

- Preverite stanje elementov, kot so vijaki in matice. Poskrbite, da so dobro pritrjeni.
- Po vsaki vadbi obrišite znoj z naprave.
- Za čiščenje naprave uporabljajte samo vodo z milom. Ne uporabljajte čistil.
- Napravo hranite v suhem in toplim prostoru.
- Ne izpostavljajte naprave sončni svetlobi.

OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je nepredelanih surovin in se lahko reciklira. Odrzite te materiale v ustrezne barvne posode za selektivno zbiranje.

Varujte okolje in ne odlagajte izrabljenih baterij v gospodinjinske smeti. Oddajte jih na mestu nakupa ali jih prenesite na ločeno zbirno mesto za sekundarne surovine.

Prosimo vas za aktivno pomoč pri varčnem upravljanju z naravnimi viri in varovanju naravnega okolja s predajo izrabljene naprave na zbirno mesto za sekundarne surovine

MONTAŽA

Montažo naprave mora skrbno izvesti odrasla oseba. V primeru dvomov prosite za pomoč nekoga z več izkušnjami na tem področju.

- Pred začetkom montaže se prepričajte, ali komplet z napravo vsebuje vse elemente iz seznama delov ter ali so bili nekateri elementi poškodovani med transportom. V primeru manjkajočih elementov ali zadržkov se obrnite na prodajalca.
- Seznanite se z risbami in pojasnilni ter izvedite montažo v skladu z zaporedjem, ki je navedeno v navodilih za montažo.
- Bodite previdni pri montaži. Med uporabo orodja in elementov obstaja nevarnost poškodb.
- Ne pozabite na varno okolje. Ne razporejajte orodja in montažnih elementov kaotično. Ne pozabite, da folije in plastične vrečke predstavljajo nevarnost zadušitve za otroke.
- Montažni elementi, potrebni za izvedbo določenega koraka navodil za montažo so prikazani na risbah in pojasnilih. Uporabljajte elemente, navedene v navodilih za montažo.
- V prvih fazah montaže ne privijte delov do konca. To storite po namestitvi vseh in se prepričajte, da so pravilno nameščeni.
- Proizvajalec si pridržuje pravico do predhodne montaže nekaterih elementov.

HEMA MONTAŽE (→ Glejte stran 2)

POZOR! Prepovedana je uporaba delov, ki ne izvirajo od proizvajalca.

SEZNAM DELOV

Št.	Opis	Količina
1	Leva cev osnove	1
2	Desna cev osnove	1
3	Prečna povezovalna cev	1
4	Navpična cev	2
5	Dvižna cev	2
6	Srednja prečna povezovalna cev	1
7	Prečna cev naslonjala	1
8	Cev naslona za roke	2
9	Prečna cev visokega ročaja	1
10	Blazina naslonjala	1
11	Blazina naslona za roke	2
12	Lokasta montažna plošča	4
13	Ravna montažna plošča	2
14	Vijak s cilindrično glavo na ključ imbus	4
15	Vijak s cilindrično glavo na ključ imbus	10
16	Vijak z valjasto glavo za ključ imbus	4
17	Vijak z valjasto glavo za ključ imbus	4
18	Vijak z valjasto glavo za ključ imbus	4
19	Vijak z valjasto glavo za ključ imbus	4
20	Vijak z valjasto glavo za ključ imbus	12
21	Vijak z gobasto glavo in kvadratnim vratom	4
22	Ravna podložka	18
23	Lokalna podložka	2
24	Samozaporna matica	24
25	Narezkan gumb	4
26	Narezkan gumb	4
27	Dvostranski viličasti ključ 13–17	1
28	Ključ imbus 5 mm	1

NAVODILA ZA MONTAŽO (→ Glejte stran 2)

POZOR! Med montažo upoštevajte spodnje korake in uporabite orodje, priloženo izdelku.

Pripravite dovolj prostora za namestitev naprave.

Zaradi velike teže nekaterih elementov je priporočljiva montaža v dvoje.

TRENING IN FAZE VADBE

Uporaba naprave vam bo prinesla številne koristi. Predvsem bo izboljšala vašo kondicijo, okrepila mišice, in v kombinaciji z ustrezno prehrano vam bo omogočila, da pokurite odvečno maščobo.

OSNOVNE VRSTE TRENINGOV

IZGRADNJA MIŠIC

Trening za povečanje velikosti in moči mišic. S postopnim povečevanjem intenzivnosti vadbe se mišice prilagodijo naporu in povečajo moč

Povečanje intenzivnosti vadbe lahko dosežete na dva načina:

- s spremembo uporabljene upornosti na večjo,
- s spreminjanjem števila ponovitev ali serij vaj.

Prava velikost upora za vsako vajo je odvisna od posameznika. Oceniti morate svoje omejitve

in izbrati upor, ki vam ustreza.

Začnite s 3 serijami po 8 ponovitev za vsako vajo.

Po vsaki seriji počivajte 3 minute.

Ko boste lahko naredili 3 serije po 12 ponovitev

brez težav, povečajte upor.

TONIRANJE

Toniranje so vaje, osredotočene na učvrstitev

in sočasno vitkanje telesa ter poudarjanje mišične mase.

Mišice lahko tonirate, z uravnotežen trening.

Izberite zmeren upor in povečajte število ponovitev v vsaki seriji.

Naredite čim več serij po 15 do 20 ponovitev, kolikor je mogoče brez nelagodja.

Po vsaki seriji počivajte 1 minuto.

Delajte na mišicah z več serijami vaj in ne z uporabo velike upornosti.

IZGUBA TEŽE

Za hujšanje uporabite majhen upor in postopoma povečujte število ponovitev v vsaki seriji.

Vadbo izvajajte od 20 do 30 minut, s premori, ki niso daljši od 30 sekund med serijami.

KRIŽNI TRENING

Križni trening je učinkovit način za doseganje popolnega

in dobro uravnoteženega programa vadbe.

Kombinacija treninga moči in aerobnih vaj oblikuje in krepi telo.

Primer uravnoteženega programa treninga:

- Izvajanje treninga moči vsak drugi dan.

- V preostalih dneh izvajajte 20-30 minut aerobnih vaj, npr.

tek na tekaški stezi, vožnja s kolesom sobnim ali eliptičnim kolesom.

- Vsaj en dan namenite počitku od treningov, da ima telo čas za regeneracijo.

PERSONALIZACIJA TRENINGA

Določitev natančnega trajanja vsakega treninga ter števila ponovitev in serij vaj je individualna zadeva. Razvijati se morate v svojem tempu in biti pozorni na signale svojega telesa. V primeru bolečine ali omotice med vadbo takoj prenehajte in se pred nadaljevanjem vadbe posvetujte z zdravnikom.

Ne pozabite, da sta počitek in pravilna prehrana pomembna dejavnika v vsakem programu vadbe.

1. OGREVANJE

Vsak trening začnite s 5 do 10 minutami raztezanja in lahkih vaj za ogrevanje.

Ogrevanje pripravi vaše telo na bolj intenzivno vadbo s povečanjem krvnega obtoka, dvigom telesne temperature in zagotavljanjem več kisika mišicam. Prav tako zmanjšuje tveganje za nastanek krčev in poškodb.

Če čutite bolečino, prenehajte vaditi ali zmanjšajte obseg gibanja.

RAZTEZANJE NOTRANJIH MIŠIC STEGEN

Sedite na ravno podlago z upognjenimi nogami in koleni usmerjenimi navzven. Združite podplate stopal in jih približajte drug drugemu čim bližje. Nežno pritisnite kolena in jih usmerite proti tlom in vztrajajte v tem položaju 15 sekund.

RAZTEZANJE STEGEN

Sedite na ravno podlago. Iztegnite desno nogo, podplat leve noge pa položite na desno stegno. Iztegnite desno roko

proti prstom desne noge, kolikor daleč je mogoče. Vztrajajte 15 sekund.

Ponovite z levo nogo.

SUKANJE GLAVE

Držite glavo naravnost in gledajte naprej. Ne premikajte ramen, jo obrnite v desno in poravnajte, nato pa jo obrnite v levo in poravnajte.

DVIGOVANJE ROK

Dvignite levo roko čim višje in vztrajajte nekaj sekund. Ponovite z desno roko.

RAZTEZANJE AHILOVE TETIVE

Stojte obrnjeni proti steni, levo nogo iztegnite naprej in jo rahlo upognite

v kolenu. Desno držite zadaj – iztegnjeno, s peto, položeno ravno na tleh. Držite obe peti ravno na tleh in potiskajte boke proti steni.

Vztrajajte v tem položaju 30 sekund. Ponovite z iztegnjeno desno nogo.

Ne pozabite, da med vadbo ne smete izbočiti hrbta.

PREKLONI

Stojte z nogami skupaj. Naredite preklon naprej in poskušajte čim bolj približati prsni koš kolenom. Vztrajajte 15 sekund. Ne pozabite, da ne smete upogniti kolen.

2. TRENING

Vsak trening naj vsebuje od 6 do 10 različnih vaj.

Da bi uravnotežili in popestrili trening, spreminjajte vaje iz seje v sejo. Načrtujte treninge za tisti del dneva, ko je vaša raven energije najvišja. Načrt treninga naj vključuje vaje za vsako glavno mišično skupino, s poudarkom na območjih, ki jih želite najbolj razviti. Pravilna izvedba vaj je ključnega pomena. Zahteva izvajanje ustreznih gibov in premikanje samo pravih delov telesa. Nenadzorovani gibi povzročajo utrujenost in lahko prispevajo k nastanku poškodb. Ponavljanja v vsaki seriji morajo biti izvedena tekoče in brez premorov.

Pomembno je pravilno dihanje. Izdih naj sledi med naporom vsake ponovitve, vdih pa med vrnitvijo. Nikoli ne zadržujte diha.

Po vsaki seriji počivajte kratek čas.

3. FAZA SPROSTITVE

Ta faza vam omogoča, da umirite krvni obtok in sprostite mišice. To je ponovitev vaj za ogrevanje. Vsak trening zaključite s 5-10 minutami takšnih vaj. Ne pozabite, da ne smete preobremeniti mišic.

MOTIVACIJA

Lažje je doseči najboljše rezultate, če je trening redni in prijetni del vsakdanjega življenja.

Beležite dnevne rezultate, da boste lahko spremljali svoj napredek

GARANCIJA

Prodajalec v imenu garanta daje garancijo na ozemlju Republike Slovenije za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje. Garancija za prodano blago ne izključuje, ne omejuje ali začasno ustavi pravic kupca, ki izhajajo iz Zakona o varstvu potrošnikov.

Garancijski list se nahaja na zadnji strani.

POGOJI GARANCIJE

1. Reklamacije in garancija veljajo samo za skrite napake, ki so nastale po krivdi proizvajalca.
2. Garancijo bo upoštevala trgovina ali servis po predložitvi s strani kupca:
 - a. veljavnega, čitljivo in pravilno izpolnjenega garancijskega lista z žigom prodajalca in podpisom prodajalca,
 - b. veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje,
 - c. reklamiranega blaga ali pokvarjenega dela.

V primeru nakupa na daljavo je garancijski list veljaven izključno na podlagi dokumenta o nakupu (račun).
3. Reklamacija bo obravnavana v roku 14 dni od trenutka, ko stranka prijavi napako.
4. Tovarniške napake in poškodbe, ki se odkrijejo v garancijskem roku, bodo popravljene brezplačno v roku največ 21 dni od datuma dostave blaga v trgovino ali servis.
5. Če je treba dele uvoziti, se lahko obdobje garancijskega popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne za več kot 40 dni.
6. Garancija ne krije:
 - a. mehanske poškodbe in napake, ki jih povzročajo,
 - b. poškodbe in napake, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja, nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - c. poškodbe in obraba potrošnih delov, kot so: vrvi, jermeni, gumijasti elementi, ročaji iz pene, oblazinjenje.
 - d. dejavnosti, povezane z montažo, vzdrževanjem, ki jih je uporabnik dolžan izvesti sam v skladu z navodili za uporabo.
7. Garancija ne velja v naslednjih primerih:
 - a. potek veljavnosti,
 - b. če stranka sama popravlja in spreminja z uporabo neoriginalnih delov,
 - c. če je napaka nastala zaradi nepravilne namestitve ali zaradi neupoštevanja pravil pravilnega delovanja, opisanih v navodilih za uporabo,
 - d. uporaba, ki ni domača uporaba,
 - e. poškodbe, nastale med prevozom.
8. Dvojniki garancijskega lista ne bodo izdani.
9. V okviru garancije ima stranka pravico zahtevati naslednje vrste brezplačne odškodnine:
 - a. popravilo izdelka,
 - b. zamenjava izdelka,
 - c. znižanje cene,
 - d. odpoved pogodbe in popolno povračilo nastalih stroškov.
10. Za vložitev reklamacije morate:
 - a. Predložiti izdelek ali njegov del, na katerega se nanaša garancija.
 - b. Dokazilo o nakupu, ki določa ime in naslov prodajalca, datum in kraj nakupa, vrsto izdelka ali veljaven garancijski list z žigom trgovine.
 - c. V primeru dostave umazanega izdelka lahko servis zavrne njegovo sprejetje ali pa ga na stroške stranke s pisnim soglasjem očisti.
11. V primeru pozitivne rešitve reklamacije bo oprema popravljena ali zamenjana z novo ali pa bo stranki vrnjen denar. Stroške prevoza blaga do stranke krije servis proizvajalca.
12. V primeru zavrnitve garancijskega zahtevka bo stranka prejela podrobno utemeljitev sprejete odločitve in v roku 14 dni od trenutka predaje odločitve bo oprema poslana nazaj stranki na njene stroške.

SK Príručka na používanie

Používateľu,
Oboznámte sa s nasledujúcimi pokynmi pred začatím montáže a prvým použitím zariadenia. Táto príručka obsahuje dôležité informácie týkajúce sa bezpečnosti používania a údržby zariadenia. Uschovejte ju, aby ste mohli využiť informácie týkajúce sa údržby alebo objednávanie náhradných dielov.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť	21 kg
Prevádzková teplota	0°C do +40°C
Skladovacia teplota	-10°C do +60°C
Maximálna hmotnosť používateľa	100 kg
Maximálne zaťaženie (celkové)	100 kg
Trieda použitia	Trieda H
Norma výrobku (hlavná)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Určenie	Tyč na prítahy na domáce použitie

BEZPEČNOSŤ

POZOR! Zariadenie sa smie používať iba v súlade s jeho určením, t. j. na tréning dospelých osôb. Akékoľvek iné použitie zariadenia môže byť nebezpečné. Výrobca nemôže byť braný na zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.

- Zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované na základe najnovších poznatkov v oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, ktoré by potenciálne mohli predstavovať riziko poranenia, boli eliminované alebo relatívne zabezpečené.
- Opravy a zmeny na vlastnú päsť sú neprípustné.
- Raz za jeden alebo dva mesiace skontrolujte správnosť dotiahnutia skrutiek, skrutiek a matíc.
- Na trvalé zaistenie bezpečnosti pravidelne (t. j. jeden raz ročne) kontrolujte a udržiavajte zariadenie v špecializovanej predajni.
- Všetky zmeny na zariadení, ktoré neboli popísané v tomto návode môžu spôsobiť poškodenie alebo priamo ohroziť zdravie a život cvičiacej osoby. Zmeny na zariadení môžu vykonávať výhradne pracovníci servisu výrobcu alebo osoby, ktoré sú na to zaškolené.
- Všetky zariadenia podliehajú neustálym inováciám s cieľom zabezpečiť vysokú kvalitu. Z tohto dôvodu si výrobca vyhradzuje právo na vykonávanie technických zmien.
- Akékoľvek otázky alebo pochybnosti týkajúce sa zariadenia smerujte na špecializované obchodné miesto.

POZOR! Osoby, ktoré sa nachádzajú v blízkosti počas používania zariadenia, je potrebné upozorniť na prípadné nebezpečenstvá. Buďte mimoriadne opatrní v prítomnosti detí.

POZOR! Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom s cieľom uistiť sa, či nemáte žiadne zdravotné kontraindikácie na vykonávanie tréningov na zariadení. Na základe odborného posudku si môžete vypracovať svoj tréningový plán. Nesprávne zvolený program alebo nadmerné cvičenie môžu byť nebezpečné pre vaše zdravie a život.

VÝSTRAHA! Preťaženie počas cvičenia môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa necítite dobre, okamžite prestaňte cvičiť.

POZOR! Bezpodmienečne dodržiavajte upozornenia týkajúce sa vedenia tréningu uvedené v tomto návode.

- Pri výbere miesta na vykonávanie tréningu zvážte zabezpečenie bezpečných vzdialeností od možných prekážok. Neumiestňujte zariadenie v blízkosti komunikačných trás (ciest, brán, priechodov atď.).
- Je zakázané používať zariadenie v tesnej blízkosti od steny. Bezpečnostná zóna je 2000 mm a minimálne takej šírky ako zariadenie.

POZOR! Počas montáže zariadenia buďte opatrní a nedovoľte deťom, aby sa zdržiavali v blízkosti. Počas montáže sa používajú drobné časti (matice, skrutky atď.), ktoré môžu prehltnúť.

REZIDUÁLNE RIZIKO

- V situácii, keď sa nepoužije ochrana pred pádom alebo sa použije, ale nesprávne, existuje reziduálne riziko, t. j. pád osoby spôsobujúci odreniny kože, modriny, zlomeniny alebo v najhoršom prípade smrť.
- Existuje reziduálne riziko neúmyselného preťaženia cvičiacej osoby spôsobeného nesprávnou obsluhou.
- Nemožno vylúčiť reziduálne riziko udusenía.
- Riziko sa dá obmedziť dodržiavaním informácií o bezpečnosti uvedených v návode na obsluhu.
- Nemožno vylúčiť, že neúmyselné alebo nedovolené použitie spôsobí iné, nezohľadnené riziko, a zohľadnené riziko bolo odhadnuté nesprávne.

V analýze rizika sa hodnotenie uskutočnilo na základe "súčasného stavu zariadenia". Z vykonaného hodnotenia a kontroly produktu vyplýva, že pravdepodobnosť výskytu neprípustného rizika je veľmi nízka. Zariadenie (jeho konštrukcia, spôsob fungovania a použitie) nespôsobuje – za normálnych podmienok – neopodstatnené riziko pre cvičiaceho ani pre tretie osoby.

MANIPULAČNÉ ZNAČKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH



- 1 – Touto stranou hore. Neprevracajte.
- 2 – Chráňte pred pádom.
- 3 – Chráňte pred vlhkosťou.
- 4 – Produkt skladujte maximálne v počte vrstiev uvedenom na zbernom balení. Hodnota uvedená v tomto návode je len príkladná.
- 5 – Je potrebné odovzdať použitý spotrebič do recyklačného strediska.
- 6 – Ťažký produkt.

Obal bol označený symbolmi informujúcimi o spôsobe správnej likvidácie:



ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie sa dodáva v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nespracované suroviny a môžu byť recyklované. Tieto materiály vyhadzujte do príslušných farebných nádob určených na selektívny zber.

OBSLUHA

Pred začatím tréningu sa uistite, že je zariadenie správne namontované.

- Pred začatím prvého tréningu sa oboznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavenia zariadenia.
- Zariadenie má prvky, ktoré môžu byť vystavené korózii. Z tohto dôvodu sa neodporúča, aby zostávalo vo vlhkej miestnosti. Tiež sa uistite, aby zariadenie nebolo vystavené kontaktu s vodou, nápojmi, potom atď.
- Zariadenie je určené len na tréning pre dospelých a absolútne nie je hračka pre deti. Ak na vlastnú zodpovednosť dovolíte deťom, aby ho používali, bezpodmienečne ich poučte o správnom používaní a neustále ich dohliadajte.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
- Pred začatím každého tréningu skontrolujte správnosť zabezpečenia a skrutkových a zástrčkových spojov.

ÚDRŽBA ZARIADENIA

Pravidelne vykonávajte údržbu zariadenia. Nasledujúce činnosti vykonávajte najmenej každých 20 hodín jeho prevádzky.

- Kontrolujte stav prvkov, ako sú skrutky a matice. Uistite sa, že sú dobre dotiahnuté.
- Po každom tréningu utrite pot zo zariadenia.
- Na čistenie zariadenia používajte iba vodu s mydlom. Nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Skladujte zariadenie na suchom a teplom mieste.
- Nevystavujte zariadenie priamemu slnečnému žiareniu.

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie sa dodáva v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nespracované suroviny a môžu byť

recyklované. Tieto materiály vyhadzujte do príslušných farebných nádob určených na selektívny zber.
 Chráňte životné prostredie a nevyhadzujte použité batérie do domáceho odpadkového koša. Odovzdajte ich na mieste zakúpenia alebo ich odovzdajte do vyhradeného miesta na ukladanie druhotných surovín.
 Prosíme vás o aktívnu pomoc pri šetrnom hospodárení s prírodnými zdrojmi a ochrane životného prostredia odovzdaním použitého zariadenia do miesta uloženia druhotných surovín

MONTÁŽ

Montáž zariadenia musí byť starostlivo vykonaná dospelou osobou. V prípade pochybností požiadajte o pomoc niekoho so skúsenosťami v tejto oblasti.

- Pred začatím montáže sa uistite, či súprava so zariadením obsahuje všetky prvky z zoznamu dielov a či nedošlo k poškodeniu niektorých prvkov počas prepravy. V prípade chýbajúcich prvkov alebo námietok kontaktujte predajcu.
- Oboznámte sa s nákresemi a vysvetľovacími obrázkami a vykonajte montáž v súlade s poradím uvedeným v návode na montáž.
- Buďte opatrní pri montáži. Pri používaní nástrojov a prvkov existuje riziko poranenia.
- Nezabudnite na bezpečné prostredie. Nerozkladajte chaoticky nástroje a montážne prvky. Pamätajte, že fólie a plastové vrecká predstavujú riziko udusenia pre deti.
- Montážne prvky potrebné na vykonanie daného kroku návodu na montáž sú uvedené na nákresoch a vysvetľovkách. Používajte prvky uvedené v návode na montáž.
- V prvých fázach montáže nedotahujte časti úplne. Urobte to po umiestnení všetkých a uistení sa, že sú správne osadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predmontovanie niektorých prvkov.

MONTÁŽNA SCHÉMA (→ Pozri strana 2)

POZOR! Je zakázané používať diely pochádzajúce z iných zdrojov ako od výrobcu.

ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Množstvo
1	Ľavá rúra základne	1
2	Pravá rúra základne	1
3	Priečna spájacia rúra	1
4	Zvislá rúra	2
5	Zdvíhacia rúra	2
6	Stredová priečna spájacia rúra	1
7	Priečna rúra operadla	1
8	Rúra opierky	2
9	Priečna rúra vysokej rukoväte	1
10	Vankúš operadla	1
11	Vankúš opierky	2
12	Oblúková montážna doska	4
13	Plochá montážna doska	2
14	Skrutka s valcovou hlavou na kľúč imbusový	4
15	Skrutka s valcovou hlavou na kľúč imbusový	10
16	Skrutka s valcovou hlavou na kľúč imbusový	4
17	Skrutka s valcovou hlavou na kľúč imbusový	4
18	Skrutka s valcovou hlavou na kľúč imbusový	4
19	Skrutka s valcovou hlavou na kľúč imbusový	4
20	Skrutka s valcovou hlavou na kľúč imbusový	12
21	Šruba z ťbem grzybkowym i sztyką kwadratową	4
22	Plochá podložka	18
23	Pružná podložka	2
24	Samozaistovacia matica	24
25	Ryhovaná skrutka	4
26	Ryhovaná skrutka	4
27	Obojstranný otvorený kľúč 13–17	1
28	Kľúč imbusový 5 mm	1

NÁVOD NA MONTÁŽ (→ Pozri strana 2)

POZOR! Počas montáže dodržiavajte nasledujúce kroky a používajte nástroje, ktoré sú súčasťou produktu.
 Pripravte si dostatok voľného priestoru na montáž zariadenia.
 Vzhľadom na vysokú hmotnosť niektorých prvkov sa odporúča montáž dvoma osobami.

TRÉNING A FÁZY CVIČENÍ

Používanie zariadenia vám prinesie mnoho výhod. Predovšetkým zlepšiť vašu kondíciu, posilní svaly, a v kombinácii so správnou diétou vám umožní spáliť zbytočné tukové tkanivo.

ZÁKLADNÉ DRUHY TRÉNINGOV

BUDOVANIE SVALOV

Tréning zameraný na zväčšenie veľkosti a sily svalov. Postupným zvyšovaním intenzity cvičení sa svaly prispôbujú námahe a zvyšujú si. Zvyšovanie intenzity cvičení je možné dosiahnuť dvoma spôsobmi:
 - zmenou použitého odporu na väčší,
 - zmenou počtu vykonávaných opakovaní alebo sérií cvičení.

Správna veľkosť odporu pre každé cvičenie závisí individuálne od používateľa. Musíte posúdiť svoje obmedzenia a vybrať odpor, ktorý je pre vás vhodný.
 Začnite s 3 sériami po 8 opakovaní pre každé cvičenie. Odpočívajte 3 minúty po každej sérii.
 Keď budete schopní vykonať 3 série po 12 opakovaní bez ťažkostí, zvýšte odpor.

TONING

Toning sú cvičenia zamerané na spevnenie a súčasné zoštíhlenie tela a zvýraznenie svalovej hmoty.

Svaly sa dajú tonizovať, používaním vyváženého tréningu. Vyberte si mierny odpor a zvyšujte počet opakovaní v každej sérii. Vykonajte čo najviac sérií po 15 až 20 opakovaní, toľko, koľko je možné bez nepohodlia.
 Odpočívajte 1 minútu po každej sérii.
 Pracujte na svaloch vykonávaním viacerých sérií cvičení a nie používaním veľkého odporu.

STRATA HMOTNOSTI

Na schudnutie používajte malý odpor a postupne zvyšujte počet opakovaní v každej sérii.
 Trénujte od 20 do 30 minút, s prestávkami nie dlhšími ako 30 sekúnd medzi sériami.

CROSS TRAINING

Krížový tréning je účinný spôsob, ako získať kompletný a dobre vyvážený program cvičení.
 Kombinácia silového tréningu a aeróbných cvičení formuje a posilňuje telo.

Príklad vyváženého tréningového programu:

- Vykonávanie silového tréningu každý druhý deň.
- V ostatné dni vykonávanie 20-30 minút aeróbných cvičení, napr. beh na bežiacom páse, jazda na bicykli stacionárnom alebo eliptickom.
- Venujte aspoň jeden deň odpočinku od tréningov, aby mal organizmus čas na regeneráciu.

PERSONALIZÁCIA TRÉNINGU

Určenie presného trvania každého tréningu a počtu opakovaní a sérií cvičení je individuálne. Mali by ste sa rozvíjať vlastným tempom a byť citliví na signály svojho tela. V prípade bolesti alebo závratov počas cvičenia okamžite prestaňte a pred obnovením tréningu sa poraďte s lekárom.
 Nezabúdajte, že odpočinok a správna strava sú dôležité faktory v každom cvičebnom programe.

1. ROZOHRIEVANIE

Začnite každý tréning 5 až 10 minútami strečingu a ľahkých cvičení na zahriatie. Rozcvička pripravuje vaše telo na intenzívnejšie cvičenie zvýšením cirkulácie, zvýšením telesnej teploty a dodávaním viac kyslíka do svalov. Znižuje tiež riziko vzniku kŕčov a zranení.
 Ak cítite bolesť, prestaňte cvičiť alebo znížte rozsah pohybu.

PREŤAHOVANIE VNÚTORNÝCH SVALOV STEHIEN

Sadnite si na rovnú podložku s ohnutými nohami a kolenami smerujúcimi von. Spojte chodidlá a priblížte ich k sebe čo najbližšie. Jemne zatlačte na kolená smerom k podložke a vydržte v tejto polohe 15 sekúnd.

PREŤAHOVANIE STEHIEN

Sadnite si na rovnú podložku. Narovnaj pravú nohu a chodidlo ľavej nohy priložte k pravému stehnu. Natiahnite pravú ruku smerom k prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte 15 sekúnd. Opakujte s ľavou nohou.

OTOČENIE HLAVY

Držte hlavu rovno a pozerajte sa pred seba. Bez pohybu ramien ju otočte doprava a narovnaj ju, potom ju otočte doľava a narovnaj ju.

ZDVIHANIE RAMIEN

Zdvihnite ľavú ruku čo najvyššie a vydržte niekoľko sekúnd. Opakujte s pravou rukou.

PREŤAHOVANIE ACHILLOVEJ ŠLACHY

Postavte sa tvárou k stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne ohnite v kolene. Pravú držte vzadu - vystretú, s pätou položenou plocho na podlahe. Držte obe päty plocho na podlahe a tlačte boky smerom k stene. Vydržte v tejto polohe 30 sekúnd. Opakujte s vysunutou pravou nohou. Pamätajte, aby ste pri cvičení neohýbali chrbát do oblúka.

PREDKLONY

Postavte sa s nohami spojenými k sebe. Vykonajte predklon a snažte sa čo najviac priblížiť hrudník ku kolenám. Vydržte 15 sekúnd. Pamätajte, aby ste neohýbali kolená.

2. TRÉNING

Každý tréning by mal obsahovať 6 až 10 rôznych cvičení.

Za účelom vyváženia a spestrenia tréningu, meňte cvičenia zo sedenia na sedenie. Naplánujte si tréningy na dennú dobu, kedy je vaša úroveň energie najvyššia.

Tréningový plán by mal obsahovať cvičenia na každú hlavnú svalovú skupinu, s dôrazom na oblasti, ktoré chcete najviac rozvinúť. Vykonávanie cvičení správnym spôsobom je kľúčové. Vyžaduje si to vykonávanie správnych pohybov a pohybovanie iba správnymi časťami tela. Nekontrolované pohyby spôsobujú únavu a môžu prispieť k vzniku zranení.

Opakovania v každej sade by sa mali vykonávať plynule a bez prestávok.

Dôležité je správne dýchanie. Výdych by mal nastať počas záťažovej fázy každého opakovania a vdych počas návratu. Nikdy nezadržujte dych.

Po každej sade odpočívajte krátky časový úsek.

3. FÁZA UVOĽNENIA

Táto fáza umožňuje upokojiť krvný obeh a uvoľniť svaly. Je to opakovanie rozcvičovacích cvičení. Každý tréning ukončíte 5-10 minútami takýchto cvičení. Nezabúdajte na to, aby ste si nepreťažovali svaly.

MOTIVÁCIA

Dosiahnutie najlepších výsledkov je jednoduchšie, ak je tréning pravidelnou a príjemnou súčasťou každodenného života. Zaznamenávajte si denné výsledky, aby ste sledovali svoje pokroky

ZÁRUKA

Predávajúci v mene Garanta poskytuje záruku na území Slovenskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka na predaný tovar nevylučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje práva Kupujúceho vyplývajúce zo Zákona o ochrane spotrebiteľa.

Záručný list sa nachádza na poslednej strane.

PODMIENKY ZÁRUKY

- Reklamácií a záruke podliehajú výlučne skryté vady vzniknuté vinou výrobcu.
- Záruka bude rešpektovaná obchodom alebo servisom po predložení zákazníkom:
 - platnej, čitateľnej a správne vyplnenej záručnej karty s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja,
 - reklamovaného tovaru alebo chybnej časti.

V prípade nákupu na diaľku je záručná karta platná výlučne na základe dokladu o kúpe (pokladničný doklad / faktúra).
- Reklamácia bude vybavená do 14 dní od momentu nahlásenia vady Zákazníkom.
- Výrobné chyby a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne opravené v lehote najviac 21 dní od dátumu dodania tovaru do obchodu alebo servisu.
- V prípade potreby dovozu dielov zo zahraničia sa môže doba trvania záručnej opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, najviac však o 40 dní.
- Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a vady nimi spôsobené,
 - poškodenia a vady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním, nesprávnou montážou a údržbou,
 - poškodenia a opotrebenie spotrebných dielov, ako sú: lanká, remene, gumené prvky, penové rukoväte, čalúnenie.
 - činnosti spojené s montážou, údržbou, ktoré je používateľ povinný vykonať sám v súlade s návodom na obsluhu.
- Záruka sa nevzťahuje na nasledujúce prípady:
 - uplynutie doby platnosti,
 - vykonanie svojpomocných opráv a úprav zákazníkom s použitím neoriginálnych dielov, ak vada vznikla v dôsledku nesprávnej inštalácie alebo v dôsledku nedodržania zásad správnej prevádzky popísaných v návode na obsluhu,
 - používanie iné ako domáce použitie,
 - poškodenia vzniknuté počas prepravy.
- Duplikáty záručnej karty sa nevydávajú.
- V rámci záruky má zákazník právo požadovať nasledujúce druhy bezplatného odškodnenia:
 - opravy produktu,
 - výmeny produktu,
 - zniženia ceny,
 - odstúpenia od zmluvy a úplného vrátenia vynaložených nákladov.
- Na uplatnenie reklamácie je potrebné:
 - Predložiť produkt alebo jeho časť, na ktorú sa vzťahuje záruka.
 - Doklad o kúpe s uvedením názvu a adresy predávajúceho, dátumu a miesta kúpy, druhu produktu alebo platnú záručnú kartu s pečiatkou obchodu.
 - V prípade dodania znečisteného produktu môže servis odmietnuť jeho prijatie alebo na náklady zákazníka s jeho písomným súhlasom vykonať čistenie.
- V prípade kladného vybavenia reklamácie bude zariadenie opravené alebo vymenené za nové alebo budú zákazníkovi vrátené peniaze. Náklady na prepravu tovaru k zákazníkovi hradí servis výrobcu.
- V prípade zamietnutia záručnej reklamácie zákazník obdrží podrobné zdôvodnenie prijatého rozhodnutia a v lehote do 14 dní od momentu odovzdania rozhodnutia bude zariadenie zaslané späť zákazníkovi na jeho náklady.

TR Kullanım Kılavuzu

Kullanıcı,
Montaja başlamadan önce aşağıdaki talimatları okuyun
ve cihazı ilk kez kullanmadan önce. Bu kılavuz, ekipmanın güvenli
kullanımı ve bakımı hakkında önemli bilgiler içerir. Bakım veya yedek
parça siparişi ile ilgili bilgilere erişmek için saklayın.

TEKNİK VERİLER

Ağırlık	21 kg
Kullanım sıcaklığı	0°C ila +40°C
Depolama sıcaklığı	-10°C ila +60°C
Maksimum kullanıcı ağırlığı	100 kg
Maksimum yük (toplam)	100 kg
Uygulama sınıfı	Sınıf H
Ürün standardı (ana)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Amaç	Barfiks çubuğu ev kullanımı için

GÜVENLİK

DİKKAT! Cihaz yalnızca amacına uygun olarak, yani yetişkinler tarafından egzersiz yapmak için kullanılabilir. Cihazın diğer her türlü kullanımı tehlikeli olabilir. Üretici, cihazın yanlış kullanımından kaynaklanan hasarlardan sorumlu tutulamaz.

- Cihaz tasarlandı ve üretildi en son güvenlik bilgisine dayanarak. Potansiyel olarak yaralanma tehlikesi oluşturabilecek tehlikeli unsurlar ortadan kaldırılmış veya nispeten güvence altına alınmıştır.
- Kendi başına onarım ve değişikliklere izin verilmez.
- Bir veya iki ayda bir vidaların, civataların ve somunların sıklığını kontrol edin.
- Güvenliği kalıcı olarak sağlamak için ekipmanı düzenli olarak (yani yılda bir kez) kontrol edin ve bakımını yapın bir uzmanlaşmış ticaret tesisinde.
- Cihazda açıklanmayan tüm değişiklikler Bu kılavuzdaki talimatlara uyulmaması, yaralanmalara neden olabilir veya egzersiz yapan kişinin sağlığını ve yaşamını doğrudan tehlikeye atabilir. Cihazda yalnızca üreticinin servis personeli veya onlar tarafından eğitilmiş kişiler değişiklik yapabilir.
- Tüm cihazlar, yüksek kaliteyi sağlamak için sürekli yeniliklere tabidir. Bu nedenle üretici, aşağıdaki hakları saklı tutar: teknik değişiklikler yapma hakkı.
- Ekipmanla ilgili herhangi bir soru veya endişeniz için lütfen uzman bir satış noktasına başvurun.

DİKKAT! Ekipmanı kullanırken yakında bulunan kişiler olası tehlikelere karşı uyarılmalıdır. Çocukların yanında özellikle dikkatli olun.

DİKKAT! Egzersize başlamadan önce bir doktora danışın Cihazda egzersiz yapmanıza engel olacak herhangi bir sağlık sorununuz olmadığından emin olmak için. Temel alınarak Bir uzmanın görüşüne dayanarak egzersiz planınızı geliştirebilirsiniz. Yanlış seçilmiş bir program veya aşırı egzersiz sağlığınızı ve yaşamınızı için tehlikeli olabilir.

UYARI! Egzersiz sırasında aşırı yorgunluk ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Kendinizi zayıf hissederseniz, hemen egzersiz yapmayı bırakın.

DİKKAT! Bu kılavuzda yer alan eğitim talimatlarına kesinlikle uyun.

- Egzersiz yapmak için bir yer seçerken, olası engellerden güvenli mesafeler sağladığınızdan emin olun. Ekipmanı iletişim yollarının (yollar, kapılar, geçitler vb.) yakınına yerleştirmeyin.
- Ekipmanın duvara yakın mesafede kullanılmasını yasaktır duvardan. Güvenlik bölgesi 2000 mm'dir ve en az cihaz kadar geniş olmalıdır.

DİKKAT! Cihazı monte ederken dikkatli olun ve çocukların yakınında bulunmasına izin vermeyin. Montaj sırasında küçük parçalar (somunlar, vidalar vb.) kullanılır ve bunlar yutulabilir.

KALINTI RİSKİ

- Düşmeye karşı koruma uygulanmadığında veya uygulandığında ancak yanlış uygulandığında, kalıntı riski vardır, yani kişinin düşmesi ciltte aşınmalara, morarmalara, kırıklara neden olur veya en kötü durumda ölüm.

- Yanlış kullanımdan kaynaklanan egzersiz yapan kişinin istem dışı aşırı yüklenmesi riski vardır.
- Kalıntı boğulma riski göz ardı edilemez.
- Risk, bilgilere uyularak azaltılabilir kullanım kılavuzunda yer alan güvenlik hakkında.
- Kasıtsız veya yetkisiz kullanımın diğer, dikkate alınmayan risklere neden olabileceği göz ardı edilemez, ve dikkate alınan risk yanlış tahmin edildi.

Risk analizinde, değerlendirmeler "cihazın mevcut durumu" temel alınarak yapılmıştır. Ürünün yapılan değerlendirmesi ve kontrolünden, kabul edilemez bir risk oluşma olasılığının çok düşük olduğu görülmektedir. Cihaz (yapısı, çalışma şekli ve uygulaması) - normal koşullar altında - egzersiz yapan kişi veya üçüncü şahıslar için gerekli bir risk oluşturmaz.

TAŞIMA AMBALAJLARINDAKİ TAŞIMA İŞARETLERİ



- 1 - Bu taraf yukarı. Devirmeyin.
- 2 - Düşmeye karşı koruyun.
- 3 - Neme karşı koruyun.
- 4 - Ürün, ambalaj üzerinde belirtilen maksimum katman sayısında depolanmalıdır. Bu kılavuzda verilen değer örneğin niteliğindedir.
- 5 - Kullanılmış ekipmanın bir geri dönüşüm noktasına iade edilmesi gereklidir.
- 6 - Ağır ürün.

Ambalaj, uygun imha yöntemini gösteren sembollerle işaretlenmiştir:



ÇEVRE

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlardan korunmak için ambalaj içinde teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve olabilir geri dönüştürülmüş. Bu malzemeleri seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli kaplara atın.

KULLANIM

Egzersize başlamadan önce cihazın doğru şekilde monte edildiğinden emin olun.

- İlk antrenmana başlamadan önce lütfen tanışın cihazın tüm fonksiyonları ve ayar olanakları ile.
- Cihaz, maruz kalabilecek unsurlara sahiptir korozyona. Bu nedenle, kalması tavsiye edilmez nemli bir odada. Ayrıca şuna dikkat etmelisiniz: ekipmanın su, içecek, ter vb. ile temasına maruz kalmaması için.
- Cihaz sadece yetişkinler tarafından antrenman yapmak için tasarlanmıştır ve kesinlikle çocuklar için bir oyuncak değildir. Kendi sorumluluğunuzda çocukların kullanımına izin verirken, onlara doğru kullanım konusunda kesinlikle talimat verin ve sürekli olarak denetleyin.
- Ekipman terapötik amaçlar için uygun değildir.
- Her antrenmana başlamadan önce, güvenlik cihazlarının ve vidalı ve fiş bağlantılarının doğruluğunu kontrol edin.

EKİPMAN BAKIMI

Cihazın bakımını düzenli olarak yapın. Aşağıdaki adımları 20 çalışma saatinden daha kısa sürede gerçekleştirilmeyin.

- Vida ve somun gibi elemanların durumunu kontrol edin. Sıkıca sıkıldıklarından emin olun.
- Her antrenmandan sonra cihazdaki teri silin.
- Cihazı temizlemek için sadece su kullanın sabunla. Temizlik maddesi kullanmayın.
- Cihazı kuru ve sıcak bir yerde saklayın.
- Cihazı doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

ÇEVRE

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlardan korunmak için ambalaj içinde teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve olabilir geri dönüştürülmüş. Bu malzemeleri, seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli kaplara atın.

Çevreyi koruyun ve kullanılmış pilleri evsel atık kutusuna atmayın. Bunları satın aldığınız yere iade edin veya ayrı bir geri dönüşüm toplama noktasına verin.

Lütfen kullanılmış cihazı bir geri dönüşüm toplama noktasına teslim ederek doğal kaynakların tutumlu bir şekilde yönetilmesine ve doğal çevrenin korunmasına aktif olarak yardımcı olun

MONTAJ

Cihazın montajı yetişkin bir kişi tarafından dikkatlice yapılmalıdır. Şüpheniz varsa, bu alanda daha fazla deneyime sahip birinden yardım isteyin.

- Montaja başlamadan önce setin cihazla birlikte tüm öğeleri içerdiğinden emin olun parça listesi ve nakliye sırasında herhangi bir parçanın hasar görmediğinden emin olun. Eksik parça veya itirazlarınız varsa, satıcıyla iletişime geçin.
- Çizimlere ve açıklamalara bakın ve montajı sırasına göre yapın montaj talimatları.
- Montaj sırasında dikkatli olun. Alet ve parça kullanırken yaralanma riski vardır.
- Güvenli bir ortam sağlamayı unutmayın. Aletleri ve montaj parçalarını rastgele dağıtmayın. Plastik film ve torbaların çocuklar için boğulma tehlikesi oluşturduğunu unutmayın.
- Belirli bir adımı tamamlamak için gereken montaj parçaları montaj talimatları çizimlerde ve açıklamalarda gösterilmiştir. İçinde belirtilen öğeleri kullanın montaj talimatları.
- Montajın ilk aşamalarında parçaları tamamen sıkımayın. Her şeyi yerleştirdikten ve doğru şekilde yerleştirildiklerinden emin olduktan sonra yapın.
- Üretici, bazı parçaları önceden monte etme hakkını saklı tutar.

MONTAJ ŞEMASI (→ Sayfa'ya bakın 2)

DİKKAT! Üretici dışında kaynaklardan elde edilen parçaların kullanılması yasaktır.

PARÇA LİSTESİ

No	Açıklama	Miktar
1	Sol ana boru	1
2	Sağ ana boru	1
3	Çapraz bağlantı borusu	1
4	Dikey boru	2
5	Yükseltme borusu	2
6	Orta çapraz bağlantı borusu	1
7	Sırtlık çapraz borusu	1
8	Koltuk kolçağı borusu	2
9	Yüksek tutma yeri çapraz borusu	1
10	Sırtlık yastığı	1
11	Koltuk kolçağı yastığı	2
12	Kavisli montaj plakası	4
13	Düz montaj plakası	2
14	Anahtarlı silindir başlı vida Allen	4
15	Anahtarlı silindir başlı vida Allen	10
16	Silindir başlı vida, anahtar için alyan	4
17	Silindir başlı vida, anahtar için alyan	4
18	Silindir başlı vida, anahtar için alyan	4
19	Silindir başlı vida, anahtar için alyan	4
20	Silindir başlı vida, anahtar için alyan	12
21	Mantarlı başlı ve kare boyunlu vida	4
22	Düz pul	18
23	Yaylı rondela	2
24	Kendinden kilitlemeli somun	24
25	Tırtıllı düğme	4
26	Tırtıllı düğme	4
27	Çift ağızlı anahtar 13-17	1
28	Anahtar alyan 5 mm	1

MONTAJ TALİMATI (→ Sayfa'ya bakınız 2)

DİKKAT! Montaj sırasında aşağıdaki adımlara uyun ve ürüne dahil olan araçları kullanın.

Cihazın montajı için yeterli miktarda boş alan hazırlayın.

Bazı parçaların yüksek ağırlığı nedeniyle, montajını iki kişi tarafından yapılması tavsiye edilir.

EGZERSİZ EĞİTİMİ VE AŞAMALARI

Cihazı kullanmak size birçok fayda sağlayacaktır. Öncelikle kondisyonunuzu iyileştirecek, güçlendirecektir. kasları, ve uygun bir diyetle birlikte gereksiz yağ dokusunu yakmanızı sağlayacaktır.

TEMEL TR TİPLERİNİN'LER

KAS GELİŞTİRME

Kas boyutunu ve gücünü artırmayı amaçlayan antrenman. Kademeli olarak artırdıkça yoğunluk egzersizler, kaslar efora adapte olur ve gücü artırır

Egzersizlerin yoğunluğunu artırmak mümkün elde etmek için iki yol vardır:

- uygulanan direnci daha yükseğe değiştirerek,
- değiştirerek sayı gerçekleştirilen tekrar sayısı veya egzersiz setleri.

Her egzersiz için doğru direnç miktarı, kullanıcıya bağlı olarak değişir.

Kısıtlamalarınızı değerlendirmelisiniz

ve sizin için uygun olan direnci seçmelisiniz.

Her egzersiz için 8 tekrardan oluşan 3 setle başlayın.

Her setten sonra 3 dakika dinlenin.

12 tekrardan oluşan 3 seti tamamlayabildiğinizde

zorluk çekmeden, direnci artırın.

TONLAMA

Tonlama sıkılaştırmaya odaklanan egzersizlerdir

ve aynı anda vücudu inceltmeye ve kas kütlelerini vurgulamaya.

Kaslar tonlanabilir, uygulayarak dengeli bir antrenman.

Orta düzeyde bir direnç seçin ve her setteki tekrar sayısını artırın.

Rahatsızlık duymadan mümkün olduğunca 15 ila 20 tekrardan oluşan setler yapın.

Her setten sonra 1 dakika dinlenin.

Yüksek direnç kullanmak yerine daha fazla egzersiz seti yaparak

kaslarınız üzerinde çalışın.

KİLO KAYBI

Kilo vermek için düşük direnç kullanın ve her setteki tekrar sayısını kademeli olarak artırın.

Setler arasında 30 saniyeden uzun olmayan molalarla 20 ila 30 dakika egzersiz yapın.

ÇAPRAZ EĞİTİM

Çapraz antrenman, eksiksiz bir antrenman elde etmenin etkili bir yoludur.

ve iyi dengelenmiş bir egzersiz programı.

Kuvvet antrenmanı ve aerobik egzersizlerin kombinasyonu vücudu şekillendirir ve güçlendirir.

Dengeli bir antrenman programı örneği:

- İki günde bir kuvvet antrenmanı yapmak.

- Kalan günlerde 20-30 dakika aerobik egzersiz yapmak, örneğin koşu bandında koşu, bisiklete binme sabit veya eliptik bisiklet.

- Vücudun yenilenmesi için antrenmanlardan en az bir gün dinlenmeye ayırın.

ANTRENMAN KİŞİSELLEŞTİRME

Her antrenmanın kesin süresini ve yapılan tekrar ve set sayısını

belirlemek kişisel bir konudur. Kendi hızınızda gelişmeli ve

vücudunuzun sinyallerine duyarlı olmalısınız. Egzersiz sırasında ağır veya baş dönmesi hissederseniz, derhal durmalı ve antrenmanlara devam etmeden önce bir doktora başvurmalısınız.

Unutmayın ki dinlenme ve doğru beslenme her egzersiz programında önemli faktörlerdir.

1. ISINMA

Her antrenmana ısınmak için 5 ila 10 dakika germe ve hafif egzersizlerle başlayın. Isınma, dolaşımı artırarak, vücut ısısını yükselterek ve kaslara daha fazla oksijen sağlayarak vücudunuzu daha yoğun egzersizlere hazırlar. Ayrıca kramp ve yaralanma riskini de azaltır.

Ağrı hissederseniz, egzersizi bırakın veya hareket aralığını azaltın.

İÇ BACAĞI KASLARINI GERME

Düz bir zemine bacaklarınızı bükülü ve dizlerinizi dışa dönük şekilde

oturun. Ayak tabanlarınızı birleştirin ve mümkün olduğunca birbirine yaklaştırın. Dizlerinizi nazikçe bastırarak

zemine doğru itin ve bu pozisyonda 15 saniye bekleyin.

BACAĞI GERME

Düz bir zemine oturun. Sağ bacağınızı düzeltin ve sol ayağınızın

tabanını sağ uyluğunuza dayayın. Sağ elinizi

mümkün olduğunca sağ bacağınızın parmaklarına doğru uzatın. 15

saniye bekleyin. Aynı işlemi sol bacağınızla tekrarlayın.

Kafa Döndürme

Başınızı dik tutarak önünüze bakın. Omuzlarınızı hareket ettirmeden

başınızı sağa çevirin ve düzeltin, ardından sola çevirin ve düzeltin.

KOL KALDIRMA

Sol kolunuzu mümkün olduğunca yukarı kaldırın ve birkaç saniye

bekleyin. Aynı işlemi sağ kolunuzla tekrarlayın.

AŞIL TENDONUNU GERME

Duvara dönük durun, sol bacağınızı öne doğru uzatın ve hafifçe bükün dizden. Sağı arkada tutun – düz, topuğu yerde düz olacak şekilde. Her iki topuğu da yerde düz tutun ve kalçalarınızı duvara doğru itin. Bu pozisyonda 30 saniye bekleyin. Aynı işlemi sağ bacağınızı uzatarak tekrarlayın. Egzersiz sırasında sırtınızı kamburlaştırmamaya dikkat edin.

EĞİLME

Ayaklarınızı birleştirerek ayakta durun. Göğsünüzü dizlerinize mümkün olduğunca yaklaştırmaya çalışarak öne doğru eğilin. 15 saniye bekleyin. Dizlerinizi bükmemeye dikkat edin.

2. ANTRENMAN

Her antrenman 6 ila 10 farklı egzersiz içermelidir. Amacıyla dengelemek ve antrenmanı çeşitlendirmek için, egzersizleri seanstan seansa değiştirin. Antrenmanlarınızı enerji seviyenizin en yüksek olduğu günün saatine planlayın. Antrenman planı, her ana kas grubuna yönelik egzersizler içermeli ve en çok geliştirmek istediğiniz bölgelere vurgu yapmalıdır. Egzersizleri doğru şekilde yapmak çok önemlidir. Bu, uygun hareketleri yapmayı ve yalnızca vücudun doğru kısımlarını hareket ettirmeyi gerektirir. Kontrolsüz hareketler yorgunluğa neden olur ve yaralanmalara katkıda bulunabilir. Her settaki tekrarlar sorunsuz ve duraksamadan yapılmalıdır.

Doğru nefes almak önemlidir. Nefes verme, her tekrarın çaba aşamasında, nefes alma ise geri dönüş sırasında gerçekleşmelidir. Asla nefesinizi tutmayın. Her setten sonra kısa bir süre dinlenin..

3. RAHATLAMA AŞAMASI

Bu aşama, dolaşımı sakinleştirmeye ve kasları gevşetmeye yardımcı olur. Isınma egzersizlerinin bir tekrarıdır. Her antrenmanı 5-10 dakika bu tür egzersizlerle bitirin. Kasları aşırı yormamaya dikkat edin.

MOTİVASYON

Antrenman günlük hayatın düzenli ve keyifli bir parçasıysa en iyi sonuçları elde etmek daha kolaydır. İlerlemenizi izlemek için günlük sonuçlarınızı kaydedin

GARANTİ

Satıcı, Garantör adına, satış tarihinden itibaren 24 ay süreyle Polska Cumhuriyeti topraklarında garanti vermektedir. Satılan mallar için verilen garanti, Alıcının Tüketici Hakları Yasası'ndan kaynaklanan haklarını ortadan kaldırmaz, kısıtlamaz veya askıya almaz. **Garanti belgesi son sayfada bulunmaktadır.**

GARANTİ ŞARTLARI

1. Şikayet ve garanti kapsamına yalnızca üreticinin hatasından kaynaklanan gizli kusurlar girer.
2. Garanti, müşteri tarafından şunların ibrazı üzerine mağaza veya servis tarafından kabul edilecektir:
 - a. satıcının kaşesi ve imzası bulunan, okunaklı ve doğru bir şekilde doldurulmuş garanti belgesi,
 - b. satış tarihini gösteren geçerli bir satın alma belgesi,
 - c. şikayet edilen ürün veya kusurlu parça. Mesafeli satışlarda, garanti belgesi yalnızca satın alma belgesine (fiş / fatura) dayalı olarak geçerlidir.
3. Şikayet, Müşteri tarafından kusurun bildirilmesinden itibaren 14 gün içinde değerlendirilecektir.
4. Garanti süresi içinde ortaya çıkan üretim hataları ve hasarlar, ürünün mağazaya veya servise teslim tarihinden itibaren en geç 21 gün içinde ücretsiz olarak onarılacaktır.
5. İthalat yoluyla parça getirilmesi gerektiğinde, garanti onarımının tamamlanma süresi, parçanın getirilmesi için gereken süre kadar uzayabilir, ancak bu süre 40 gününü geçemez.
6. Garanti kapsamına girmeyenler:
 - a. mekanik hasarlar ve bunlardan kaynaklanan kusurlar,
 - b. amacına uygun olmayan kullanım ve depolama, yanlış montaj ve bakım nedeniyle meydana gelen hasar ve kusurlar,
 - c. aşağıdaki gibi sarf malzemelerinin hasar görmesi ve aşınması: kablolar, kayışlar, lastik elemanlar, sünger tutamaklar, döşeme.
 - d. kullanım kılavuzuna göre kullanıcının kendi başına yapması gereken montaj, bakım ile ilgili işlemler.
7. Garanti aşağıdaki durumlarda geçerli değildir:
 - a. geçerlilik süresinin dolması,

- b. müşteri tarafından orijinal olmayan parçalar kullanılarak yapılan bağımsız onarımlar ve modifikasyonlar,
 - c. kusur, yanlış kurulumdan veya kullanım kılavuzunda açıklanan doğru çalıştırma ilkelerine uyulmamasından kaynaklandığında, ev kullanımı dışında kullanım,
 - d. nakliye sırasında meydana gelen hasarlar.
8. Garanti belgesinin kopyaları verilmeyecektir.
 9. Garanti kapsamında müşteri, ücretsiz olarak sağlanan aşağıdaki tazminat türlerini talep etme hakkına sahiptir:
 - a. ürünün onarımı,
 - b. ürünün değiştirilmesi,
 - c. fiyat indirimi,
 - d. sözleşmenin feshi ve yapılan masrafların tam olarak iadesi.
 10. Şikayette bulunmak için şunlar gereklidir:
 - a. Garanti kapsamındaki ürünü veya parçasını ibraz etmek.
 - b. Satıcının adını ve adresini, satın alma tarihini ve yerini, ürün türünü belirten satın alma belgesi veya geçerli bir garanti belgesi mağaza kaşesi ile.
 - c. Kirliliği bir ürün teslim edilmesi durumunda, servis ürünü kabul etmeyi reddedebilir veya müşterinin yazılı onayı ile temizliği müşteri masrafları ile yapılabilir.
 11. Şikayetin olumlu değerlendirilmesi durumunda, ekipman onarılacak veya yenisiyle değiştirilecektir veya müşteriye para iadesi yapılacaktır. Ürünün müşteriye nakliye masrafları üretici servisi tarafından karşılanır.
 12. Garanti talebinin reddedilmesi durumunda, müşteri alınan kararın ayrıntılı bir gerekçesini alacak ve 14 gün içinde kararın iletildiği andan itibaren, ekipman müşteriye kendi masraflarıyla iade edilecektir.

UA Інструкція з використання

Користувачу,
Ознайомтеся з наведеною нижче інструкцією перед початком монтажу та першим використанням пристрою. Ця інструкція містить важливу інформацію щодо безпеки використання та обслуговування обладнання. Збережіть її, щоб мати можливість скористатися інформацією щодо обслуговування або замовлення запасних частин.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ

Вага	21 кг
Температура використання	0°C до +40°C
Температура зберігання	-10°C до +60°C
Максимальна вага користувача	100 кг
Максимальне навантаження (загальне)	100 кг
Клас застосування	Клас H
Стандарт виробу (основний)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Призначення	Турнік для підтягування для домашнього використання

БЕЗПЕКА

УВАГА! Пристрій можна використовувати лише за призначенням, тобто для тренувань дорослими. Будь-яке інше використання пристрою може бути небезпечним. Виробник не несе відповідальності за збитки, спричинені неправильним використанням пристрою.

- Пристрій розроблено та сконструйовано на основі найновіших знань у галузі безпеки. Небезпечні елементи, які потенційно можуть становити загрозу отримання травм, були усунені або відносно захищені.
- Не допускаються ремонти та зміни самостійно.
- Раз на один або два місяці перевіряйте правильність затягування гвинтів, шурупів і гайок.
- З метою постійного забезпечення безпеки регулярно (тобто один раз на рік) перевіряйте та обслуговуйте обладнання в спеціалізованому торговому закладі.
- Усі зміни на пристрої, які не були описані у цій інструкції можуть бути причиною пошкоджень або безпосередньо загрожувати здоров'ю та життю особи, яка займається. Зміни в обладнанні можуть вносити лише працівники сервісу виробника або особи, навчені ними в цій сфері.
- Усе обладнання підлягає постійним інноваційним заходам для забезпечення високої якості. З цієї причини виробник залишає за собою право на внесення технічних змін.
- З будь-якими питаннями або сумнівами щодо обладнання звертайтеся до спеціалізованого торговельного закладу.

УВАГА! Осіб, які перебувають поблизу під час використання обладнання, слід попередити про можливі небезпеки. Будь-яке особливо обережні в присутності дітей.

УВАГА! Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем щоб переконатися, що у вас немає жодних медичних протипоказань для проведення тренувань на обладнанні. На основі висновку фахівця ви можете розробити свій план тренувань. Неправильно підібрана програма або надмірні вправи можуть бути небезпечними для вашого здоров'я та життя.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Перевтома під час вправ може призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість, негайно припиніть тренування.

УВАГА! Безумовно дотримуйтеся зауважень щодо проведення тренування, що містяться в цій інструкції.

- Вибираючи місце для проведення тренування, враховуйте забезпечення собі безпечних відстаней від можливих перешкод. Не ставте обладнання поблизу комунікаційних шляхів (доріг, воріт, переходів тощо).

- Забороняється використовувати обладнання на близькій відстані від стіни. Зона безпеки становить 2000 мм і щонайменше такої ширини, як обладнання.

УВАГА! Під час монтажу обладнання будьте обережні і не дозволяйте дітям перебувати поблизу. Під час монтажу використовуються дрібні частини (гайки, гвинти тощо), які вони можуть проковтнути.

ЗАЛИШКОВИЙ РИЗИК

- У ситуації, коли захист від падіння не буде застосовано або буде, але неправильно, існує залишковий ризик, тобто падіння особи, що спричиняє подрапини шкіри, синці, переломи або в найгіршому випадку, смерть.
- Існує залишковий ризик ненавмисного перевантаження особи, яка займається, спричиненого неправильним використанням.
- Не можна виключити ризик залишкового задушення.
- Ризик можна обмежити, дотримуючись інформації про безпеку, що міститься в інструкції з експлуатації.
- Не можна виключити, що ненавмисне або недозволене використання спричинить інші, невраховані ризики, а врахований ризик було оцінено неправильно.

В аналізі ризику оцінку проведено на основі «поточного стану обладнання». З проведеної оцінки та контролю продукту випливає, що ймовірність виникнення неприпустимого ризику є дуже низькою. Обладнання (його будова, спосіб дії та застосування) не спричиняє — за нормальних умов — необґрунтованого ризику для особи, яка займається, або третіх осіб.

МАНІПУЛЯЦІЙНІ ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНІЙ УПАКОВЦІ



- 1 – Цією стороною вгору. Не перекидати.
- 2 – Захищати від падіння.
- 3 – Захищати від вологи.
- 4 – Продукт слід зберігати максимально в кількості шарів, зазначеній на груповій упаковці. Значення, наведене в цій інструкції, має прикладний характер.
- 5 – Необхідно здати використане обладнання до пункту переробки.
- 6 – Важкий продукт.

Упаковка позначена символами, що інформують про спосіб правильної утилізації:



ДОВКІЛЛЯ

Обладнання поставляється в упаковці для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Викидайте ці матеріали у відповідні кольорові контейнери, призначені для роздільного збору.

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Перед початком тренування переконайтеся, що обладнання правильно встановлено.

- Перед початком першого тренування ознайомтеся з усіма функціями та можливостями регулювання пристрою.
- Пристрій має елементи, які можуть бути схильні до корозії. З цієї причини не рекомендується, щоб він залишався у вологому приміщенні. Також слід подбати про те, щоб обладнання не було схильне до контакту з водою, напоями, потом тощо.
- Пристрій призначений лише для тренувань дорослими і абсолютно не є іграшкою для дітей. Якщо на власну відповідальність ви дозволите дітям користуватися ним, обов'язково проінструктуйте їх про правильне використання та постійно наглядайте.
- Обладнання не підходить для терапевтичного призначення.

- Перед початком кожного тренування перевіряйте правильність запобіжників, гвинтових та штекерних з'єднань.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ

Регулярно проводьте технічне обслуговування пристрою. Наведені нижче дії виконуйте не рідше ніж кожні 20 годин його роботи.

- Контролюйте стан таких елементів, як гвинти та гайки. Слідкуйте за тим, щоб вони були добре затягнуті.
- Після кожного тренування витирайте піт з пристрою.
- Для чищення пристрою використовуйте тільки воду з милом. Не використовуйте миючі засоби.
- Зберігайте пристрій у сухому та теплому місці.
- Не піддавайте пристрій впливу сонячних променів.

ДОВКІЛЛЯ

Пристрій поставляється в упаковці для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Викидайте ці матеріали у відповідні кольорові контейнери, призначені для селективного збору.

Захищайте навколишнє середовище і не викидайте використані батареї у побутовий смітник. Віддавайте їх у місці покупки або передавайте до виділеного пункту складування вторинної сировини.

Просимо про активну допомогу в оціданню використанні природних ресурсів та захисті навколишнього середовища шляхом передачі використаного пристрою до пункту складування вторинної сировини

МОНТАЖ

Монтаж пристрою повинен бути проведений старанно дорослою людиною. У разі сумнівів зверніться за допомогою до когось із більшим досвідом у цій галузі.

- Перед початком монтажу переконайтеся, чи комплект з пристроєм містить усі елементи зі списку частин і чи якісь елементи не були пошкоджені під час транспортування. У разі відсутності елементів або застережень зв'яжіться з продавцем.
- Ознайомтеся з малюнками та поясненнями і здійсніть монтаж відповідно до послідовності, що міститься в інструкції з монтажу.
- Будьте обережні під час монтажу. Під час використання інструментів та елементів існує ризик порізатися.
- Пам'ятайте про збереження безпечного оточення. Не розкладайте хаотично інструменти та монтажні елементи. Пам'ятайте, що фольга та мішки з пластику становлять загрозу задурення для дітей.
- Монтажні елементи, необхідні для виконання даного кроку інструкції з монтажу представлені на малюнках та в поясненнях. Користуйтеся елементами, зазначеними в інструкції з монтажу.
- На перших етапах монтажу не затягуйте частини до упору. Зробіть це після встановлення всіх частин та переконайтеся, що вони правильно встановлені.
- Виробник залишає за собою право на попередній монтаж деяких елементів.

СХЕМА МОНТАЖУ (→ Див. сторінку 2)

УВАГА! Забороняється використовувати частини, що походять з інших джерел, ніж від виробника.

СПИСОК ЧАСТИН

Nr		
1	Ліва труба основи	1
2	Права труба основи	1
3	Поперечна сполучна труба	1
4	Вертикальна труба	2
5	Труба підйому	2
6	Середня поперечна сполучна труба	1
7	Поперечна труба спинки	1
8	Труба підлокітника	2
9	Поперечна труба високої ручки	1
10	Подушка спинки	1
11	Подушка підлокітника	2
12	Дугова монтажна плита	4
13	Плоска монтажна плита	2
14	Гвинт з циліндричною головкою під ключ шестигранний	4
15	Гвинт з циліндричною головкою під ключ шестигранний	10

16	Гвинт із циліндричною головкою під ключ шестигранний	4
17	Гвинт із циліндричною головкою під ключ шестигранний	4
18	Гвинт із циліндричною головкою під ключ шестигранний	4
19	Гвинт із циліндричною головкою під ключ шестигранний	4
20	Гвинт із циліндричною головкою під ключ шестигранний	12
21	Гвинт з грибоподібною головкою та квадратною шийкою	4
22	Плоска шайба	18
23	Пружинна шайба	2
24	Самоконтруюча гайка	24
25	Рифлена ручка	4
26	Рифлена ручка	4
27	Двосторонній гайковий ключ 13-17	1
28	Ключ шестигранний 5 мм	1

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБІРКИ (→ Див. сторінку 2)

УВАГА! Під час монтажу дотримуйтесь наведених нижче кроків і використовуйте інструменти, що додаються до продукту. Підготуйте достатньо вільного місця для монтажу пристрою. Через велику вагу деяких елементів рекомендується монтаж у дві особи.

ТРЕНУВАННЯ ТА ФАЗИ ВПРАВ

Використання пристрою принесе вам багато користі. Перш за все, це покращить вашу фізичну форму, зміцнить м'язи, а у поєднанні з відповідною дієтою дозволить спалити зайву жирову тканину.

ОСНОВНІ ВИДИ ТРЕНУВАНЬ

БУДІВНИЦТВО М'ЯЗІВ

Тренування, спрямоване на збільшення розміру та сили м'язів. У міру поступового збільшення інтенсивності вправ м'язи пристосовуються до навантаження і збільшують си Збільшення інтенсивності вправ можна отримати двома способами:

- через зміну застосовуваного опору на більший,
- змінюючи кількість виконуваних повторень або наборів вправ.

Відповідна величина опору для кожної вправи залежить індивідуально від користувача. Ви повинні оцінити свої обмеження і вибрати опір, який підходить саме вам.

Почніть з 3 наборів по 8 повторень для кожної вправи. Відпочивайте 3 хвилини після кожного набору. Коли ви зможете виконати 3 набори по 12 повторень без труднощів, збільште опір.

ТОНІЗАЦІЯ

Тонізація це вправи, зосереджені на підтягуванні і одночасному схудненні тіла та підкресленні м'язової маси.

М'язи можна тонізувати, застосовуючи збалансоване тренування. Виберіть помірний опір і збільшуйте кількість повторень у кожному наборі. Виконайте якомога більше наборів по 15-20 повторень, наскільки це можливо без дискомфорту.

Відпочивайте 1 хвилину після кожного набору. Працюйте над м'язами, виконуючи більше наборів вправ, а не застосовуючи великий опір.

ВТРАТА ВАГИ

Щоб схуднути, використовуйте малий опір і поступово збільшуйте кількість повторень у кожному наборі. Проводьте тренування від 20 до 30 хвилин, з перервами не довше 30 секунд між наборами.

КРОС-ТРЕНУВАННЯ

Крос-тренування - це ефективний спосіб отримати повну і добре збалансовану програму вправ. Поєднання силових тренувань та аеробних вправ формує та зміцнює тіло.

Приклад збалансованої програми тренувань:

- Проведення силового тренування через день.
- У решту днів виконуйте 20-30 хвилин аеробних вправ, наприклад, біг на біговій доріжці, їзда на велосипеді стаціонарному або еліптичному.
- Призначення хоча б одного дня для відпочинку від тренувань, щоб організм мав час на відновлення.

ПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАННЯ

Визначення точного часу тривання кожного тренування та кількості виконаних повторень і сетів вправ є індивідуальною справою. Потрібно розвиватися у своєму власному темпі та бути чутливим до сигналів свого тіла. У разі появи болю або запаморочення під час вправ, потрібно негайно припинити та звернутися до лікаря перед відновленням тренувань. Пам'ятайте, що відпочинок і правильна дієта є важливими факторами в кожній програмі вправ.

1. РОЗІГРІВ

Розпочніть кожне тренування від 5 до 10 хвилин розтягування та легких вправ для розігріву. Розігрів готує ваше тіло до більш інтенсивних вправ шляхом збільшення кровообігу, підвищення температури тіла та забезпечення більшої кількості кисню до м'язів. Зменшує також ризик виникнення судом та отримання травм. Якщо відчуваєте біль, припиніть займатися або зменште діапазон виконуваного руху.

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН

Сядьте на плоску поверхню зі згинутими ногами та колінами спрямованими назовні. З'єднайте підшви ніг і наблизьте їх один до одного так близько, як це можливо. Делікатно натисніть на коліна, спрямовуючи їх в напрямку поверхні і витримайте в цій позиції протягом 15 секунд.

РОЗТЯГУВАННЯ СТЕГОН

Сядьте на плоску поверхню. Випряміть праву ногу, а підшву лівої стопи прикладіть до правого стегна. Витягніть праву руку в напрямку пальців правої ноги так далеко, як це можливо. Витримайте протягом 15 секунд. Повторіть дію з лівою ногою.

СКРУЧУВАННЯ ГОЛОВИ

Тримайте голову прямо дивлячись перед собою. Не рухаючи плечима оберніть її вправо і випряміть, а потім оберніть вліво і випряміть.

ПІДНЯТТЯ РУК

Підніміть якомога вище вгору ліву руку і витримайте протягом кількох секунд. Повторіть дію з правою рукою.

РОЗТЯГУВАННЯ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Станьте обличчям до стіни, ліву ногу висуньте вперед і злегка зігніть в коліні. Праву тримайте ззаду – випрямленою, з п'ятою розташованою плоско на поверхні. Тримайте обидві п'яти плоско на поверхні і притискайте стегна в напрямку стіни. Утримуйте цю позицію протягом 30 секунд. Повторіть дію з висунутою правою ногою. Пам'ятайте, щоб під час вправи не вигинати спину в дугу.

НАХИЛИ

Станьте в ногами з'єднаними разом. Виконайте нахил вперед намагаючись якомога більше наблизити грудну клітку до колін. Витримайте протягом 15 секунд. Пам'ятайте, щоб не згинати коліна.

2. ТРЕНУВАННЯ

Кожне тренування повинно містити від 6 до 10 різних вправ. З метою збалансування і урізноманітнення тренування, змінюйте вправи з сесії на сесію. Заплануйте тренування на пору дня, коли ваш рівень енергії є найвищим. План тренувань повинен містити вправи на кожную головну групу м'язів, наголошуючи на областях, які ви хочете найбільше розвинути. Виконання вправ у правильний спосіб є ключовим. Це вимагає виконання відповідних рухів і переміщення тільки правильними частинами тіла. Неконтрольовані рухи викликають втому і можуть сприяти виникненню травм. Повторення в кожному сеті повинні виконуватися плавно і без пауз.

Важливо правильне дихання. Видих повинен відбуватися під час фази зусилля кожного повторення, а вдих під час повернення. Ніколи не затримуйте дихання. Після кожного сету відпочивайте протягом короткого періоду часу.

3. ФАЗА ВІДПОЧИНКУ

Ця фаза дозволяє заспокоїти кровообіг і розслабити м'язи. Це повторення вправ розігріву. Кожне тренування закінчіть 5-10 хвилинами таких вправ. Слід пам'ятати про те, щоб не перенапружувати м'язи.

МОТИВАЦІЯ

Досягнення найкращих результатів є легшим, якщо тренування є регулярною і приємною частиною щоденного життя. Записуйте щоденні результати, щоб спостерігати за своїм прогресом

ГАРАНТІЯ

Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща на термін 24 місяців від дати продажу. Гарантія на проданий товар не виключає, не обмежує і не призупиняє прав Покупця, що випливають із Закону України "Про захист прав споживачів".

Гарантійний талон знаходиться на останній сторінці.

УМОВИ ГАРАНТІЇ

1. Рекламация та гарантії підлягають виключно прихованим дефектам, що виникли з вини виробника.
2. Гарантія буде поважатися магазином або сервісом після пред'явлення клієнтом:
 - a. важливої, розбірливо та правильно заповненої гарантійної картки з печаткою продажу та підписом продавця,
 - b. важливого доказу придбання обладнання з датою продажу,
 - c. рекламованого товару або дефектної частини.
 У разі придбання дистанційно, гарантійна картка дійсна виключно на підставі документа про покупку (квитанція / рахунок-фактура).
3. Рекламация буде розглянута протягом 14 днів з моменту повідомлення про дефект Клієнтом.
4. Заводські дефекти та пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом не більше 21 дня з дати доставки товару до магазину або сервісного центру.
5. У разі необхідності імпорту запчастин термін гарантійного ремонту може бути продовжено на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 40 днів.
6. Гарантія не поширюється на:
 - a. механічні пошкодження та викликані ними дефекти,
 - b. пошкодження та дефекти, що виникли внаслідок неналежного використання та зберігання, неправильного монтажу та обслуговування,
 - c. пошкодження та знос витратних матеріалів, таких як: троси, ремені, гумові елементи, ручки з губки, оббивка.
 - d. дії, пов'язані з монтажем, технічним обслуговуванням, які, згідно з інструкцією з експлуатації, користувач зобов'язаний виконувати самостійно.
7. Гарантія не застосовується в наступних випадках:
 - a. закінчення терміну дії,
 - b. проведення клієнтом самостійного ремонту та модифікацій з використанням неоригінальних запчастин,
 - c. якщо дефект виник внаслідок неправильної установки або внаслідок недотримання правил правильної експлуатації, описаних в інструкції з експлуатації,
 - d. використання не за призначенням (не в домашніх умовах),
 - e. пошкоджень, що виникли під час транспортування.
8. Дублікати гарантійної картки не видаються.
9. В рамках гарантії клієнт має право вимагати наступні види безоплатного відшкодування:
 - a. ремонту продукту,
 - b. заміни продукту,
 - c. зниження ціни,
 - d. розірвання договору та повного повернення понесених витрат.
10. Для подання рекламации необхідно:
 - a. Представити продукт або його частину, на яку поширюється гарантія.
 - b. Доказ покупки із зазначенням назви та адреси продавця, дати та місця покупки, типу продукту або дійсну гарантійну картку з печаткою магазину.
 - c. У разі доставки брудного продукту сервіс може відмовитися від його прийняття або за рахунок

клієнта за його письмовою згодою здійснити чищення.

11. У разі позитивного розгляду реєстрації обладнання буде відремонтовано або замінено на нове, або клієнту буде повернуто гроші. Витрати на транспортування товару до клієнта покриває сервіс виробника.
12. У разі відхилення гарантійної реєстрації клієнт отримає детальне обґрунтування прийнятого рішення та протягом 14 днів від моменту передачі рішення, обладнання буде відправлено клієнту за його рахунок.

EN Warranty card

BG Гаранционна карта **CS** Záruční list **DA** Garantikort **DE** Garantiekarte **ES** Tarjeta de garantía **ET** Garantikaart **FI** Takuukortti **FR** Carte de garantie
EL Κάρτα εγγύησης **HR** Jamstveni list **HU** Jótállási jegy **IT** Certificato di garanzia **LT** Garantinė kortelė **LV** Garantijas karte **NL** Garantiekaart **PL** Karta gwarancyjna
PT Cartão de garantia **RO** Certificat de garanție **RU** Гарантийный талон **SK** Záručný list **SL** Garancijski list **TR** Garanti kartı **UA** Гарантійний талон

ZIPRO

<p>EN EAN Code BG EAN код CS EAN kód DA EAN-kode DE EAN-Code ES Código EAN ET EAN-kood FI EAN-koodi FR Code EAN EL Κωδικός EAN HR EAN kod HU EAN kód IT Codice EAN LT EAN kodas LV EAN kods NL EAN-code PL Kod EAN PT Código EAN RO Cod EAN RU Код EAN SK EAN kód SL Koda EAN TR EAN kodu UA Код EAN</p>	<p>EN Product name BG Име на продукта CS Název produktu DA Produktnavn DE Produktname ES Nombre del producto ET Toote nimi FI Tuotteen nimi FR Nom du produit EL Όνομα προϊόντος HR Naziv proizvoda HU Termék neve IT Nome del prodotto LT Produkto pavadinimas LV Produkta nosaukums NL Productnaam PL Nazwa produktu PT Nome do produto RO Numele produsului RU Название продукта SK Názov produktu SL Ime izdelka TR Ürün adı UA Назва продукту</p>	<p>EN Date of sale BG Дата на продажба CS Datum prodeje DA Salgsdato DE Verkaufsdatum ES Fecha de venta ET Müügikuupäev FI Myyntipäivä FR Date de vente EL Ημερομηνία πώλησης HR Datum prodaje HU Értékesítés dátuma IT Data di vendita LT Pardavimo data LV Pārdošanas datums NL Verkoopdatum PL Data sprzedaży PT Data de venda RO Data vânzării RU Дата продажи SK Dátum predaja SL Datum prodaje TR Satış tarihi UA Дата продажу</p>
<p>EN Stamp and signature of the seller (Not applicable to remote purchases. See Warranty Terms and Conditions, section 2) BG Печат и подпис на продавача (Не се прилага за покупки от разстояние. Вижте Условието на гаранцията, раздел 2) CS Razítko a podpis prodejce (Nevztahuje se na nákupy na dálku. Viz Záruční podmínky, oddíl 2) DA Sælgers stempel og underskrift (Gælder ikke ved fjernsalg. Se garantibetingelserne, afsnit 2) DE Stempel und Unterschrift des Verkäufers (Nicht anwendbar bei Fernkäufen. Siehe Garantiebedingungen, Abschnitt 2) ES Sello y firma del vendedor (No aplicable a compras a distancia. Véanse las Condiciones de la garantía, sección 2) ET Müüja tempel ja allkiri (Ei kohaldu kaugostudele. Vt garantiitingimusi, punkt 2) FI Myyjän leima ja allekirjoitus (Ei koske etäostoksia. Katso takuuehdot, kohta 2) FR Cachet et signature du vendeur (Non applicable aux achats à distance. Voir les conditions de garantie, section 2) EL Σφραγίδα και υπογραφή του πωλητή (Δεν ισχύει για αγορές εκ απόστασης. Βλ. Όρους και Προϋποθέσεις Εγγύησης, ενότητα 2) HR Pečat i potpis prodavatelja (Ne odnosi se na kupnje na daljinu. Vidi Uvjete jamstva, odjeljak 2) HU Az eladó bélyegzője és aláírása (Nem vonatkozik távértékesítésre. Lásd a jótállási feltételeket, 2. szakasz) IT Timbro e firma del venditore (Non applicabile agli acquisti a distanza. Vedere i Termini e condizioni di garanzia, sezione 2) LT Pardavėjo antspaudas ir parašas (Netaikoma nuotoliniams pirkimams. Žr. garantijos sąlygas, 2 skyrių) LV Pārdevēja zīmogs un paraksts (Nav piemērojams attālinātiem pirkumiem. Skatīt garantijas noteikumus, 2. sadaļu) NL Stempel en handtekening van de verkoper (Niet van toepassing op aankopen op afstand. Zie garantievoorwaarden, sectie 2) PL Pieczęćka i podpis sprzedawcy (Nie dotyczy zakupów na odległość. Patrz Warunki Gwarancji, punkt 2) PT Carimbo e assinatura do vendedor (Não aplicável a compras à distância. Ver Termos e Condições da Garantia, secção 2) RO Ștampila și semnătura vânzătorului (Nu se aplică achizițiilor la distanță. Consultați Termenii și condițiile de garanție, secțiunea 2) RU Печать и подпись продавца (Не применяется к дистанционным покупкам. См. Условия гарантии, раздел 2) SK Pečiatka a podpis predajcu (Nevztahuje sa na nákupy na diaľku. Pozri záručné podmienky, časť 2) SL Žig in podpis prodajalca (Ne velja za nakupe na daljavo. Glejte garancijske pogoje, razdelek 2) TR Satıcının kaşesi ve imzası (Uzaktan satın alımlar için geçerli değildir. Garanti Şartları ve Koşulları, bölüm 2'ye bakınız) UA Печатка та підпис продавця (Не застосовується до дистанційних покупок. Див. Умови гарантії, розділ 2)</p>		

EN Technical Service Centre

BG Сервизен център **CS** Servisní centrum
DA Servicecenter **DE** Technisches Servicezentrum **ES** Centro de servicio técnico **ET** Tehniline teeninduskeskus **FI** Tekninen huoltokeskus
FR Centre de service technique **EL** Τεχνικό κέντρο εξυπηρέτησης **HR** Tehnički servisni centar
HU Műszaki szervizközpont **IT** Centro di assistenza tecnica **LT** Techninio aptarnavimo centras
LV Tehniskais servisa centrs **NL** Technisch servicecentrum **PL** Centrum serwisowe **PT** Centro de assistência técnica **RO** Centru de service tehnic **RU** Технический сервисный центр **SK** Technické servisné centrum **SL** Tehnični servisni center
TR Teknik servis merkezi **UA** Технічний сервісний центр

Wieżska 166, 41-216 Sosnowiec, Poland

EN Manufacturer

BG Производител **CS** Výrobce **DA** Producent
DE Hersteller **ES** Fabricante **ET** Tootja **FI** Valmistaja **FR** Fabricant **EL** Κατασκευαστής **HR** Proizvođač
HU Gyártó **IT** Produttore **LT** Gamintojas
LV Ražotājs **NL** Fabrikant **PL** Producent
PT Fabricante **RO** Producător **RU** Производитель **SK** Výrobca **SL** Proizvajalec **TR** Üretici
UA Виробник

Morele.net Sp. z o.o.
al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poland
NIP (Tax ID) 9451972201
KRS (National Court Register) 0000390511

EN Made in China

BG Произведено в Китай **CS** Vyrobeno v Číně
DA Fremstillet i Kina **DE** Hergestellt in China
ES Fabricado en China **ET** Valmistatud Hiinas
FI Valmistettu Kiinassa **FR** Fabriqué en Chine
EL Κατασκευάστηκε στην Κίνα **HR** Proizvedeno u Kini **HU** Kínában készült **IT** Prodotto in Cina
LT Pagaminta Kinijoje **LV** Ražots Ķīnā **NL** Gemaakt in China **PL** Wyprodukowano w Chinach **PT** Fabricado na China **RO** Fabricat în China **RU** Сделано в Китае **SK** Vyrobené v Číne **SL** Izdelano na Kitajskem **TR** Çin'de üretilmiştir **UA** Зроблено в Китаї

