

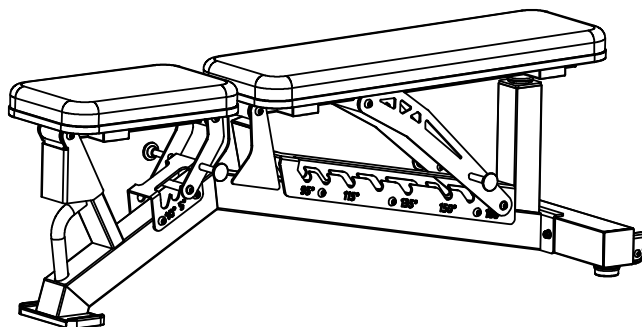
ZIPRO

Powerhouse



Scan for full
product guide

EN Workout bench (adjustable)
BG Тренировъчна пейка (регулируема)
CS Tréninková lavice (nastavitelná)
DA Træningsbænk (justerbar)
DE Training Bank (verstellbar)
ET Treeningpink (reguleeritav)
ES Banco de entrenamiento (ajustable)
EL ρυθμιζόμενος πάγκος γυμναστικής
FI Harjoituspenkki (säädettävä)
FR Banc de formation (réglable)
HR Klupa za vježbanje (podesiva)
HU Edzőpad (állítható)
IT Allenamento su panca (regolabile)
LT Treniruocių suoliukas (reguliuojamas)
LV Treniņu sols (regulējams)
NL Trainingsbank (verstelbaar)
PL Ławka treningowa (regulowana)
PT Banco de treino (ajustável)
RO Banca de antrenament (reglabil)
RU Скамья тренировочная (регулируемая)
SL Vadbena klop (nastavljiva)
SK Tréningová lavica (nastavitelná)
TR Egzersiz sehpası (ayarlanabilir)
UA Лава для тренувань (регульована)



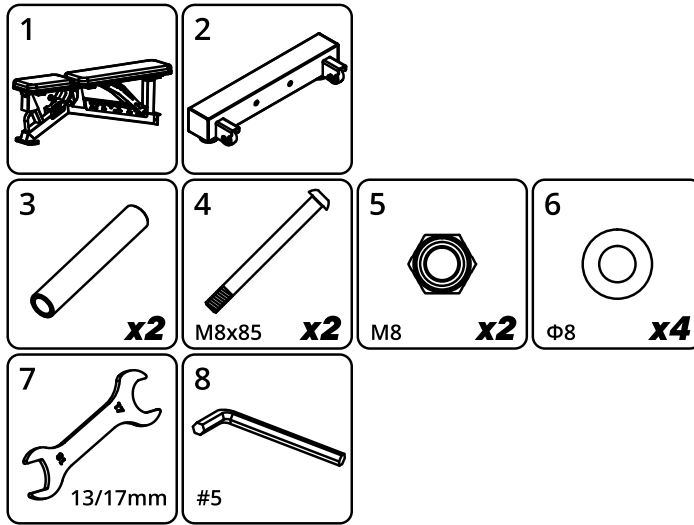
File version 26.01.0

PL Podręcznik użytkownika	3
EN User Manual	6
BG Ръководство за употреба.....	9
CS Návod k použití	13
DA Brugervejledning.....	16
DE Bedienungsanleitung.....	19
ET Kasutusjuhend.....	23
ES Manual de usuario	26
EL Εγχειρίδιο χρήσης	29
FI Käyttöohje	33
FR Manuel d'utilisation.....	36
HR Upute za uporabu	40
HU Használati útmutató.....	43
IT Manuale d'uso	46
LT Naudojimo instrukcija	49
LV Lietošanas rokasgrāmata	52
NL Gebruikershandleiding	55
PT Manual de instruções	58
RO Manual de utilizare	61
RU Руководство пользователя.....	64
SL Navodila za uporabo	68
SK Príručka na používanie.....	71
TR Kullanım Kılavuzu	74
UA Посібник користувача	77

EN PARTS LIST
 BG СПИСКЪ С ЧАСТИ
 CS SEZNAM DÍLŮ
 DE TEILELISTE
 ET OSADE LOEND
 ES LISTA DE PIEZAS
 EL ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ
 FI OSALUETTELO

FR LISTE DES PIÈCES
 HU ALKATRÉSZLISTA
 IT ELENCO DELLE PARTI
 LT DALIŲ SĄRAŠAS
 LV DETĀĻU SARAKSTS
 NL ONDERDELENLIJST
 PL LISTA CZĘŚCI
 PT LISTA DE PEÇAS

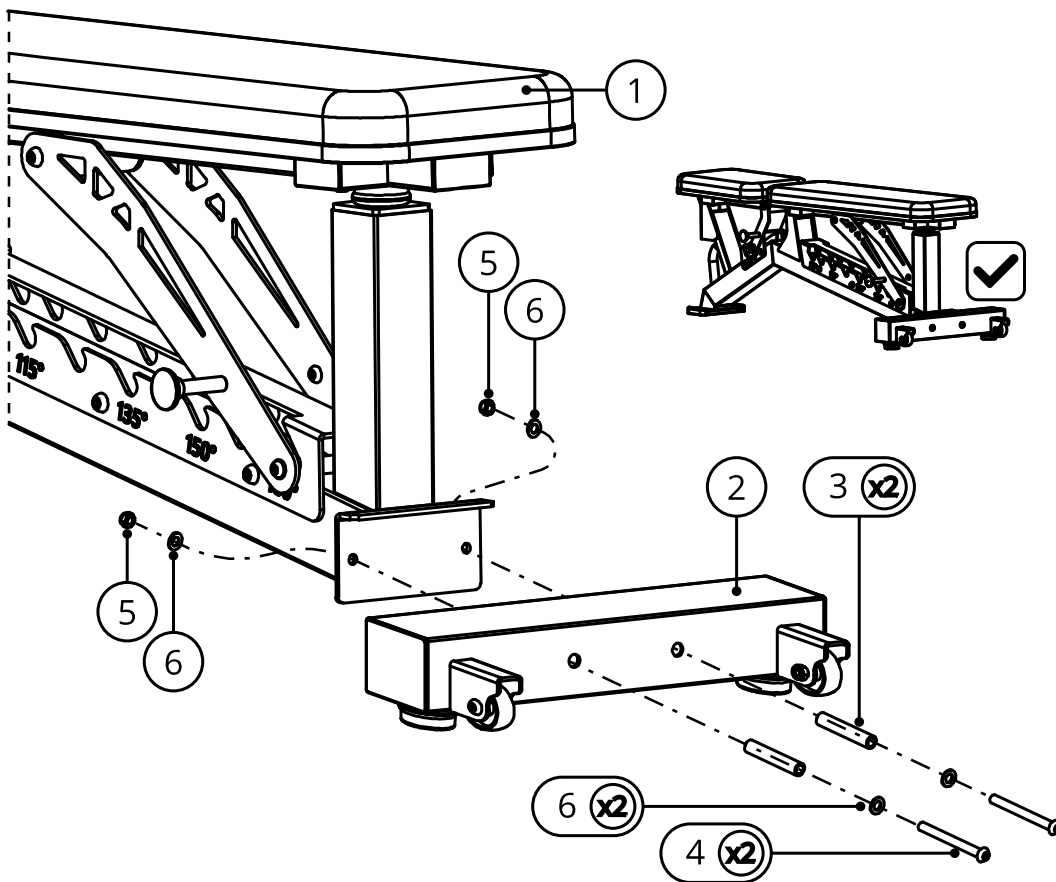
RO LISTĂ DE PIESE
 RU СПИСОК ДЕТАЛЕЙ
 SI SEZNAM DELOV
 SK ZOZNAM DIELOV
 TR PARÇA LİSTESİ
 UA СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



EN ASSEMBLY DIAGRAM
 BG МОНТАЖНА СХЕМА
 CS MONTÁŽNÍ SCHÉMA
 DE MONTAGESCHEMA
 ET KOOSTESKEEM
 ES ESQUEMA DE MONTAJE
 EL ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
 FI KOKOONPANOKAAVIO

FR SCHEMA DE MONTAGE
 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 МОНТАЖ



PL Podręcznik użytkownika

Użytkowniku,
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	29 kg
Temperatura użytkowania	0°C do +40°C
Temperatura przechowywania	-10°C do +60°C
Maksymalna waga użytkownika	120 kg
Maksymalne obciążenie (całkowite)	150 kg
Klasa zastosowania	Klasa H
Norma wyrobu (główna)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Przeznaczenie	Ławka treningowa (regulowana) 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 utylizacji:



ŚRODOWISKO

Urządzenie jest dostarczane w opakowaniu w celu ochrony przed ewentualnymi uszkodzeniami w czasie transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklingowane. Wyrucaj 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 pozwolisz z niego korzystać dzieciom, bezwzględnie poinstruj je 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	Rama główna	1
2	Rura podstawy	1
3	Tuleja	2
4	Śruba imbusowa M8×85	2
5	Nakrętka samohamowna M8	2
6	Podkładka płaska Ø8	4
7	Klucz płaski 13-17	1
8	Klucz imbusowy 5 mm	1

INSTRUKCJA MONTAŻU (→ Patrz strona 2)

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

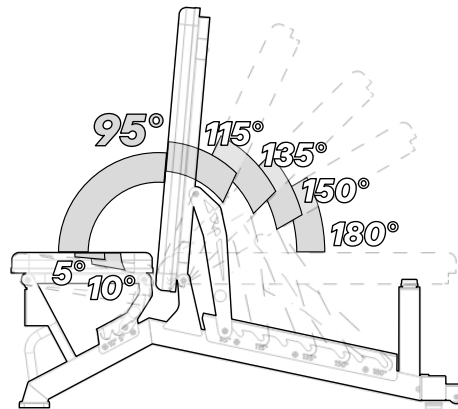
Przygotuj odpowiednio dużo wolnego miejsca do montażu urządzenia. Ze względu na dużą wagę niektórych elementów zaleca się montaż w dwie osoby.

Instrukcja regulacji i użytkowania

Na tylnej ramie głównej znajduje się 8 otworów regulacyjnych. Aby wyregulować kąt nachylenia oparcia, należy ręcznie unieść poduszkę oparcia, a następnie bezpiecznie umieścić uchwyt regulacji oparcia w odpowiednim otworze regulacyjnym na tylnej ramie głównej.

Kąt nachylenia poduszki oparcia (8 opcji):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



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 TRNINGÓW

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 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 rozwinąć 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. ROZGRZEWKA

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 zawieszają 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 pieczętąką 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 pieczętąką 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 starting assembly and first 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	29 kg
Operating temperature	0°C to +40°C
Storage temperature	-10°C to +60°C
Maximum user weight	120 kg
Maximum load (total)	150 kg
Application class	Class H
Product standard (main)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Intended use	Bench training (adjustable) 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 was 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.
- Do not perform repairs or modifications on your own.
- Once every one or two months, check that the screws, bolts and nuts are properly tightened.
- In order to ensure lasting safety, check and maintain the equipment regularly (i.e. once a year) in specialized commercial establishment.
- All modifications to the device that have not been described in this manual may cause damage or directly endanger the health and life of the exercising person. Modifications to the device may only be carried out by the manufacturer's service personnel or persons trained by them in this regard.
- All devices are subject to continuous innovation to ensure high quality. For this reason, the manufacturer reserves the right to make technical changes.
- Any questions or concerns regarding the equipment should be directed to a specialized commercial establishment.

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

ATTENTION! Before starting exercising, consult a doctor to make sure 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 improperly selected program or excessive exercise can be dangerous to your health and life.

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

ATTENTION! Strictly follow the instructions for conducting 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 to the wall. The safety zone is 2000 mm and at least as wide as the device.

ATTENTION! During the assembly of the device, be careful and do not allow children to be nearby. Small parts (nuts, screws, etc.) are used during assembly, 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 unintended overloading 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 instruction manual.
- It cannot be ruled out that unintended or unauthorized use will cause other, unconsidered risks, and the considered risk was estimated incorrectly.

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

HANDLING MARKS 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 bulk packaging. The value given in this manual is for example only.
- 5 - It is necessary to return the used equipment to a recycling point.
- 6 - Heavy product.

The packaging has been marked with symbols indicating the correct disposal method:



ENVIRONMENT

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

HANDLING

Before starting your workout, make sure the device is properly assembled.

- Before starting your first workout, familiarize yourself with all the functions and adjustment options of the device.
- The device has components that may be exposed to corrosion. For this reason, it is not recommended to leave it in a damp room. Also, make sure 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 proper use and supervise them constantly.
- The equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Before starting each workout, check the correctness of the safeguards and screw and plug connections.

EQUIPMENT MAINTENANCE

Perform regular maintenance on the device. Perform the following activities at least every 20 hours of operation.

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

ENVIRONMENT

The device is delivered in packaging to protect it from potential damage during transport. The packaging consists of unprocessed 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 trash. Return them to the point of purchase or deliver them to a separate recycling point.

Please actively help in the economical management of natural resources and the protection of 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 the assembly, make sure that the set with the device contains all the elements from the parts list and that no elements have been damaged during transport. In the event of missing elements or reservations, please contact the seller.
- Familiarize yourself with the drawings and explanations and assemble in the order contained 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 chaotically spread tools and assembly elements. Remember that plastic films and bags pose a risk of suffocation for children.
- The assembly elements needed to perform a given step assembly instructions are shown in the drawings and explanations. Use the elements indicated in the assembly instructions.
- In the early stages of assembly, do not tighten the parts all the way. Do this after placing all of them and making sure that they are properly seated.
- The manufacturer reserves the right to pre-assemble some components.

ASSEMBLY DIAGRAM (→ See page 2)

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

PARTS LIST

No.	Description	Quantity
1	Main frame	1
2	Base tube	1
3	Sleeve	2
4	Screw hexagon socket head M8x85	2
5	Self-locking nut M8	2
6	Flat washer Ø8	4
7	Open-end wrench 13–17	1
8	Wrench hexagon 5 mm	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (→ See page 2)

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

Prepare enough free space to assemble the device.

Due to the high weight of some parts, assembly by two people is recommended.

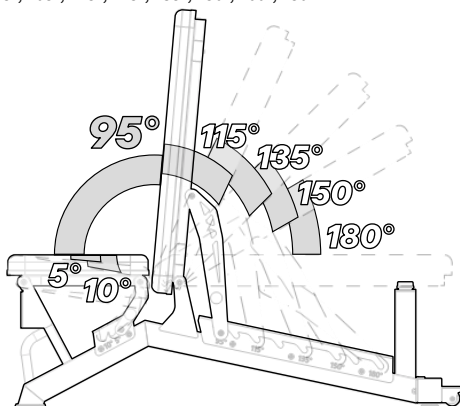
Adjustment and usage instructions

There are 8 adjustment holes on the rear main frame.

To adjust the backrest inclination angle, manually lift the backrest cushion, and then securely place the backrest adjustment handle in the appropriate adjustment hole on the rear main frame.

Backrest cushion inclination angle (8 opcji):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



WORKOUT AND EXERCISE PHASES

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

BASIC TYPES OF WORKOUTS

MUSCLE BUILDING

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

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

- by changing the resistance used to a greater one,
- changing the number of repetitions or sets of exercises.

The appropriate amount of resistance for each exercise depends individually on the user. You need to assess your limitations and choose a 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 is an exercise 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.

Do 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.

Combining strength training and aerobic exercise shapes and strengthens the body.

Example of a balanced training program:

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

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

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

INNER THIGH STRETCH

Sit on a flat surface with your legs bent and your knees pointing outward. Bring the soles of your feet together and bring them as close together 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 ROTATIONS

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 hand as high as possible and hold for a few seconds. Repeat with your right hand.

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 the 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 key. This requires performing the appropriate movements and moving only the proper 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 your circulation and relax your muscles. It is a repetition of 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 daily life. Record your daily results to track your progress

WARRANTY

The seller, on behalf of the Guarantor, provides a warranty within the territory 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 Buyer's rights under the Consumer Rights Act.

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 of:
 - a. a valid, legibly and correctly completed warranty card with a sales stamp and the seller's signature,
 - b. a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale,
 - c. the claimed goods or defective part.
 In the case of a remote 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 defect is reported by the Customer.
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 it, 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 consumables such as: cables, belts, rubber elements, foam handles, upholstery.
 - d. activities related to assembly and 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 using non-original parts,
 - c. when the defect results from incorrect installation or failure to follow the rules of proper operation described in the operating instructions,
 - d. use other than household 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 make a complaint, you must:
 - a. Present the product or part thereof 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 and with his written consent, carry out cleaning.
11. If the complaint is accepted, the equipment will be repaired or replaced with a new one, or the customer will be refunded. The cost of transporting the goods to the customer is 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 taken and within 14 days from the moment the decision is communicated, the equipment will be sent back to the customer at his expense.

BG Ръководство за употреба

Уважаеми потребителю,
Моля, прочетете 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	29 kg
Температура на употреба	0°C до +40°C
Температура на съхранение	-10°C до +60°C
Максимално тегло на потребителя	120 kg
Максимално натоварване (общо)	150 kg
Клас на приложение	Клас H
Стандарт на продукта (основен)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Предназначение	Пейка за тренировка (регулируема) за домашна употреба

БЕЗОПАСНОСТ

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

- Уредът е проектиран и конструиран 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 безопасността редовно (т.е. веднъж годишно) проверявайте и поддържайте оборудването в специализиран търговски обект.
- Всички промени по устройството, които не са описани в тази инструкция, могат да бъдат причина за повреди или директно да застрашат здравето и живота на трениращия. Промени по устройството могат да бъдат извършвани само от сервизни работници на производителя или лица, обучени от тях в тази област.
- Всички устройства подлежат на постоянни иновативни дейности с цел осигуряване на високо качество. Поради тази причина производителят си запазва правото да въвежда технически промени.
- Всички въпроси или съмнения, свързани с оборудването, насочвайте към специализиран търговски обект.

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

ВНИМАНИЕ! Преди да започнете упражнения, консултирайте се с лекар

за да се уверите, че нямате здравословни противопоказания за тренировки на устройството. Въз основа на мнението на специалист можете да разработите свой тренировъчен план. Неправилно подбрана програма или прекомерни упражнения могат да бъдат опасни за вашето здраве и живот.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Преумората по време на упражнения може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако се почувствате зле, веднага спрете да тренирате.

ВНИМАНИЕ! Задължително спазвайте указанията относно провеждането на тренировката, съдържащи се в тази инструкция.

- Когато избирате място за тренировка, вземете предвид осигуряването на безопасни разстояния от възможни

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

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

ВНИМАНИЕ! По време на монтажа на устройството бъдете внимателни и не позволявайте на деца да бъдат наблизо. По време на монтажа се използват малки части (гайки, винтове и др.), 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, синини, фрактури или в най-лошия случай, смърт.
- Съществува остатъчен риск от неволно претоварване на трениращия, причинено от неправилна употреба.
- Не може да се изключи остатъчен риск от задушаване.
- Рискът може да бъде намален чрез спазване на информацията за безопасност, съдържаща се в ръководството за употреба.
- Не може да се изключи, че неволна или неразрешена употреба ще доведе до други, неразгледани рискове, а разгледаните рискове са оценени неправилно.

В анализа на риска оценката е направена въз основа на „съществуващото състояние на устройството“. От извършената оценка и контрол на продукта следва, че вероятността от възникване на недопустим риск е много ниска. Устройството (неговата конструкция, начин на работа и приложение) не предизвиква — при нормални условия — неоправдан риск за трениращия или трети лица.

МАНИПУЛАЦИОННИ ЗНАЦИ ВЪРХУ ТРАНСПОРТНИ ОПАКОВКИ



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

Опаковката е маркирана със символи, показващи как правилно да се изхвърли:



ОКОЛНА СРЕДА

Устройството 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 устройството е правилно сглобено.

- 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 тренировка от възрастни и абсолютно не е играчка за деца. Ако позволите на деца да го използват на свой собствен риск, непременно ги инструктирайте за правилната употреба и ги наблюдавайте постоянно.
- Оборудването не е подходящо за терапевтични цели.
- Преди да започнете всяка тренировка, проверете дали предпазните мерки и винтовете и щепселните връзки са правилни.

ПОДДРЪЖКА НА ОБОРУДВАНЕТО

Редовно извършвайте поддръжка на устройството. Извършвайте следните дейности поне на 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.
- Използвайте само вода със сапун за почистване на устройството. 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 транспортиране. Опаковките са необработени суровини и могат да бъдат рециклирани. Изхвърляйте тези материали в подходящите цветни контейнери, предназначени за разделно събиране. Защитете околната среда и не изхвърляйте използваните батерии в битовия боклук. Върнете ги на мястото на закупуване или ги предайте в отделен пункт за съхранение на вторични суровини. Моля, помогнете активно за пестене на природните ресурси и опазване на околната среда, като предадете 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, уверете се, че комплектът с устройството съдържа всички елементи от списъка с части и дали някои елементи не са били повредени по време на транспортирането. Ако има липсващи елементи или резерви, свържете се с продавача.
- Запознайте се с чертежите и обясненията и извършете монтажа в съответствие с реда, съдържащ се в инструкцията 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 инструментите и монтажните елементи. Не забравяйте, че фолиата и торбите от пластмаса представляват риск от задушаване за деца.
- Монтажните елементи, необходими за изпълнение на дадена стъпка от инструкцията за монтаж са представени на чертежите и обясненията. Използвайте елементите, посочени в инструкцията за монтаж.
- В първите етапи 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 ЗА МОНТАЖ (→ Вижте страница 2)

ВНИМАНИЕ! Забранено е използването на части, които не са доставени от производителя.

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Nr		
1	Основна рамка	1
2	Основна тръба	1
3	Втулка	2
4	Винт с вътрешен шестостен M8x85	2
5	Самозаконтряща се гайка M8	2
6	Плоска шайба Ø8	4
7	Гаечен ключ 13–17	1
8	Ключ с вътрешен шестостен 5 mm	1

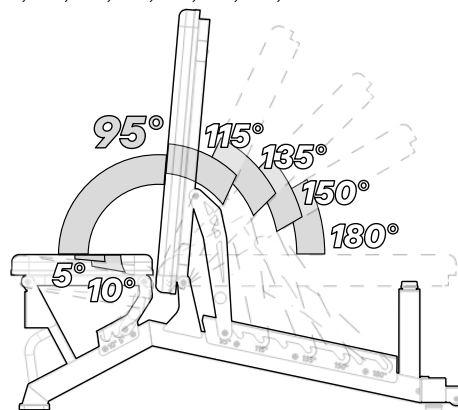
ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ (→ Вижте страница 2)

ВНИМАНИЕ! По време на монтажа следвайте стъпките по-долу и използвайте инструментите, включени в продукта. Подответе достатъчно свободно място за сглобяване на уреда. Поради голямото тегло на някои елементи се препоръчва монтажът да се извърши от двама души.

Инструкции за регулиране и използване

На задната основна рамка има 8 регулиращи отвора. За да регулирате ъгъла на наклона на облегалката, повдигнете ръчно възглавницата на облегалката и след това безопасно поставете дръжката за регулиране на облегалката в съответния отвор за регулиране на задната основна рамка.

Ъгъл на наклон на възглавницата на облегалката (8 опции): 95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



ТРЕНИРОВКА И ФАЗИ НА УПРАЖНЕНИЯТА

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 се изгорят излишните мазнини.

ОСНОВНИ ВИДОВЕ ТРЕНИРОВКИ

ИЗГРАЖДАНЕ НА МУСКУЛИ

Тренировка, целяща увеличаване размера и силата на мускулите. С постепенното увеличаване на интензивността на упражненията мускулите се приспособяват 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,
- чрез промяна на броя на извършените повторения или серии упражнения.

Подходящият размер на съпротивлението 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 трудност, увеличете съпротивлението.

ТОНИЗИРАНЕ

Тонизирането са упражнения, концентрирани върху стягане и едновременно изтъняване на тялото, както и подчертаване на мускулната маса.

Мускулите могат да бъдат тонизирани, като се използва балансирана тренировка.

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

Почивайте 1 минута след всяка серия.

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

ЗАГУБА НА ТЕГЛО

За да отслабнете, използвайте малка съпротива и постепенно увеличавайте броя на повторенията във всяка серия.

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

КРОС ТРЕНИНГ

Крос тренировката е ефективен начин да получите пълен и добре балансирана програма за упражнения. Комбинацията от силови тренировки 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 велосипед стационарен или елиптичен.
- Отделете поне един ден за почивка от тренировки, за да може тялото да има време да се възстанови.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ НА ТРЕНИРОВКАТА

Определянето на точното времетраене на всяка тренировка и броя на извършените повторения и серии 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 възобновяване на 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 загряване. Загрявката подготвя тялото ви за интензивни упражнения, като увеличава циркулацията, повишава телесната температура и доставя повече кислород до мускулите. Също така намалява риска от спазми и наранявания. Ако почувствате болка, спрете да тренирате или намалете обхвата на движение.

РАЗТЯГАНЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ МУСКУЛИ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност със свити крака и колене, обърнати навън. Съберете стъпалата си и ги приближете едно към друго възможно най-близо. 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 поставете до дясното бедро. Протегнете дясната си ръка към пръстите на десния крак възможно най-далеч. Задръжте за 15 секунди. Повторете с левия крак.

ВЪРТЕНЕ НА ГЛАВАТА

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

ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТЕ

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

РАЗТЯГАНЕ НА АХИЛЕСОВИТЕ СУХОЖИЛИЯ

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

НАВЕЖДАНИЯ

Застанете с крака, събрани заедно. Наведете се напред, опитвайки се да приближите гърдите си възможно най-близо до коленете. Задръжте за 15 секунди. Не забравяйте да не огъвате коленете.

2. ТРЕНИРОВКА

Всяка тренировка трябва да включва от 6 до 10 различни упражнения.

С цел балансиране и разнообразие на тренировката, сменяйте упражненията от сесия на сесия. Планирайте тренировките си за времето на деня, когато нивото ви на енергия е най-високо. Тренировъчният план трябва да включва упражнения за всяка основна мускулна група, като се наблюдава на областите, които искате да развиете най-много.

Правилното изпълнение на упражненията е от ключово значение. Това изисква извършване на правилните движения и движение

само на правилните части на тялото. Неконтролираните движения причиняват умора и могат да допринесат за наранявания. Повторенията във всяка серия трябва да се извършват плавно и без паузи.

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

3. ФАЗА НА ОТПУСКАНЕ

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

МОТИВАЦИЯ

Постигането на най-добри резултати е по-лесно, ако тренировката е редовна и приятна част от ежедневието. Записвайте ежедневните 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 на продадената стока не включва, не ограничава или не спира правата на Купувача, произтичащи от Закона за защита на потребителите.

Гаранционната карта се намира на последната страница.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

1. Рекламации и гаранции се приемат само за скрити дефекти, възникнали по вина на производителя.
2. Гаранцията ще бъде уважена от магазина или сервиза след представяне от клиента на:
 - a. валидна, четливо и правилно попълнена гаранционна карта с печат от продажбата и подпис на продавача,
 - b. валиден документ 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 уведомяване за дефекта от Клиента.
4. Фабричните дефекти и повреди, установени по време на гаранционния период, ще бъдат отстранени безплатно в срок не по-дълъг от 21 дни от датата на доставка на стоката в магазина или сервиза.
5. В случай на необходимост от внос на част, срокът за изпълнение на гаранционния ремонт може да бъде удължен с времето, необходимо за вноса ѝ, 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 монтаж, поддръжка, които съгласно инструкциите за експлоатация потребителят е длъжен да извърши самостоятелно.
7. Гаранцията не се прилага в следните случаи:
 - a. изтичане на срока на валидност,
 - b. извършване от клиента на самостоятелни ремонти и модификации с използване на неоригинални части,
 - c. когато възникналият дефект е резултат от неправилен монтаж или поради неспазване на правилата за правилна експлоатация, описани в инструкциите за експлоатация,
 - d. употреба, различна от домашна,
 - e. повреди, възникнали при транспортиране.
8. Не се издават дубликати на гаранционната карта.
9. В рамките на гаранцията клиентът има право да изиска следните видове безвъзмездно обезщетение:
 - a. ремонт на продукта,
 - b. замяна на продукта,

- c. намаляване на цената,
 - d. разваляне на договора и пълно възстановяване на направените разходи.
10. За да подадете рекламация, трябва:
- a. Да представите продукта или частта от него, за която се отнася гаранцията.
 - b. Документ за покупка, указващ името и адреса на продавача, датата и мястото на покупката, вида на продукта или валидна гаранционна карта с печат от магазина.
 - c. В случай на доставка на мръсен продукт, сервизът може да откаже приемането му или да извърши почистване за сметка на клиента с негово писмено съгласие.
11. В случай на положително разглеждане на рекламацията, оборудването ще бъде ремонтирано или заменено с ново или на клиента ще бъдат върнати парите. Разходите за транспортиране на стоката до клиента се поемат от сервиза на производителя.
12. В случай на отхвърляне на гаранционната рекламация, клиентът ще получи подробно обоснование 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,
Před zahájením montáže si přečtěte následující pokyny a prvním použitím zařízení. Tato příručka obsahuje důležité informace o bezpečnosti používání a údržby zařízení. Ušchovejte jej pro budoucí použití, abyste mohli získat informace o údržbě nebo objednat náhradní díly.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost	29 kg
Provozní teplota	0°C až +40°C
Skladovací teplota	-10°C až +60°C
Maximální hmotnost uživatele	120 kg
Maximální zatížení (celkové)	150 kg
Třída použití	Třída H
Norma výrobku (hlavní)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Určení	Lavička tréninková (nastavitelná) pro domácí použití

BEZPEČNOST

POZOR! Zařízení smí být používáno pouze k určenému účelu, tj. k tréninku dospělými osobami. Jakékoli jiné použití zařízení může být nebezpečné. Výrobce nenese 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 zranění, byly eliminovány nebo relativně zabezpečeny.
- Opravy a úpravy na vlastní pěst nejsou povoleny.
- Jednou za jeden nebo dva měsíce zkontrolujte, zda jsou šrouby, vruty a matice správně utaženy.
- Pro trvalé zajištění bezpečnosti pravidelně (tj. jednou ročně) kontrolujte a udržujte zařízení v odborné prodejně.
- Veškeré změny na zařízení, které nebyly 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.
- Všechna zařízení podléhají neustálým inovacím s cílem zajistit vysokou kvalitu. Z tohoto důvodu si výrobce vyhrazuje právo provádět technické změny.
- Veškeré dotazy nebo pochybnosti týkající se zařízení směřujte na odbornou prodejnu.

POZOR! Osoby nacházející se v blízkosti během používání zařízení je třeba upozornit na případná nebezpečí. Zvláštní opatření je třeba dbát v přítomnosti dětí.

POZOR! Před zahájením cvičení se poradte s lékařem, abyste se ujistili, že nemáte žádné zdravotní kontraindikace pro provádění tréninků na zařízení. Na základě na základě odborného posudku si můžete sestavit 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 vedení tréninku obsažené v tomto návodu.

- Při výběru místa pro trénink zohledněte zajištění bezpečné vzdálenosti od možných překážek. Neumístujte zařízení v blízkosti komunikačních tras (silnic, bran, průchodů atd.).
- Je zakázáno používat zařízení v těsné blízkosti od stěny. Bezpečnostní zóna je 2000 mm a minimálně tak široká jako zařízení.

POZOR! Během montáže zařízení buďte opatrní a nedovolte dětem, aby se zdržovaly 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, tedy pád osoby způsobující odřeniny 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 nepovolené 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 – neopodstatněné riziko pro cvičící osobu ani třetí osoby.

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 obalu. Hodnota uvedená v tomto návodu má pouze ilustrativní charakter.
- 5 - Nutné odevzdat opotřebované zařízení do recyklačního střediska.
- 6 – Těžký produkt.

Obal byl označen symboly informujícími o způsobu správné likvidace:



ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

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

OBSLUHA

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

- Před zahájením prvního tréninku se seznámte se všemi funkcemi a možnostmi nastavení zařízení.
- Zařízení má prvky, které mohou být vystaveny korozi. Z tohoto důvodu se nedoporučuje, aby zůstalo ve vlhké místnosti. Je třeba také dbát na to, aby zařízení nebylo vystaveno kontaktu s vodou, nápoji, potem atd.
- Zařízení je určeno pouze k vedení tréninku pouze dospělými osobami a absolutně není hračkou pro děti. Pokud na vlastní odpovědnost dovolíte jeho používání dětem, 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. Dbejte na to, aby byly dobře utaženy.
- Po každém tréninku otřete pot ze zařízení.
- K čištění zařízení používejte výhradně vodu s mýdlem. Nepoužívejte čisticí prostředky.
- Skladujte zařízení na suchém a teplém místě.
- Nevystavujte zařízení slunečnímu záření.

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Zařízení je dodáváno v obalu za účelem ochrany před případným poškozením během přepravy. Obaly jsou nepracované suroviny a

mohou být recyklovány. Vyhadzujte tyto materiály do příslušných barevných kontejnerů určených pro selektivní sběr. Chraňte životní prostředí a nevyhadzujte použité baterie do domovního odpadkového koše. Odevzdávejte je v místě nákupu nebo je předejte do vyhrazeného místa pro ukládání druhotných surovin. Prosíme o aktivní pomoc v úsporném hospodaření s přírodními zdroji a ochraně životního prostředí předáním použitého zařízení do místa pro ukládání 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 nějaké prvky nebyly poškozeny během přepravy. V případě chybějících prvků nebo námitek kontaktujte prodejce.
- Seznamte se s výkresy a vysvětlivkami a provádějte montáž podle pořadí uvedeného v návodu k montáži.
- Zachovejte opatrnost při montáži. Během používání nástrojů a prvků existuje riziko poranění.
- Nezapomeňte na zachování bezpečného prostředí. Nerozkládejte chaoticky nástroje a montážní prvky. Nezapomeňte, že fólie a tašky z plastu představují riziko udušení pro děti.
- Montážní prvky potřebné k provedení daného kroku návodu k montáži byly představeny na výkresech a vysvětlivkách. Používejte prvky uvedené v návodu k montáži.
- V prvních fázích montáže nedotahujte díly nadoraz. Udělejte to po umístění všech a ujistěte se, že jsou správně usazeny.
- Výrobce si vyhradzuje právo k předběžné montáži 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	Hlavní rám	1
2	Základní trubka	1
3	Pouzdro	2
4	Šroub s vnitřním šestihranem M8×85	2
5	Samojistná matice M8	2
6	Plochá podložka Ø8	4
7	Plochy klíč 13-17	1
8	Klíč imbusový 5 mm	1

NÁVOD K MONTÁŽI (→ Viz strana 2)

POZOR! Během montáže dodržujte následující kroky a používejte nástroje přiložené k produktu.

Připravte si dostatek volného prostoru pro montáž zařízení.

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

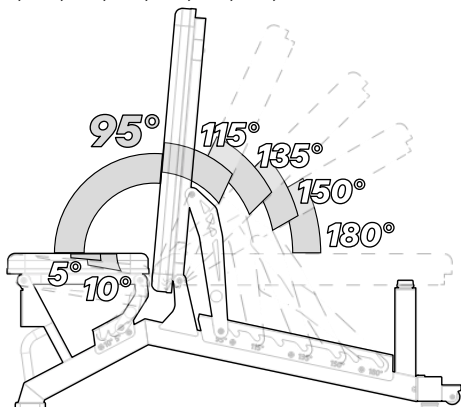
Návod k seřízení a používání

Na zadním hlavním rámu se nachází 8 regulačních otvorů.

Pro nastavení úhlu opěradla ručně zvedněte polštář opěradla a poté bezpečně umístěte držák nastavení opěradla do příslušného regulačního otvoru na zadním hlavním rámu.

Úhel sklonu polštáře opěradla (8 možností):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



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. S postupným zvyšováním intenzity cvičení se svaly přizpůsobují námaze a zvyšují svou sílu.

Zvýšení 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 3 sériemi po 8 opakováních pro každé cvičení. Odpočívajte 3 minuty po každé sérii. Když budete schopni provést 3 série po 12 opakováních bez obtíží, zvýšte odpor.

TONIZACE

Tonizace jsou cvičení zaměřená na zpevnění a současném zestříhlení 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

Pro hubnutí používejte malý odpor a postupně zvyšujte počet opakování v každé sérii.

Cvičte 20 až 30 minut s přestávkami ne delšími než 30 sekund mezi sériemi.

CROSS TRÉNINK

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

Kombinace silového tréninku a aerobního cvičení formuje a posiluje tělo.

Příklad vyváženého tréninkového programu:

- Provádění silového tréninku každý druhý den.
- Ve zbývající dny provádějte 20-30 minut aerobního cvičení, např. běh na běžecském pásu, jízda na kole stacionárním nebo eliptickým trenažéru.
- Věnování alespoň jednoho dne odpočinku od tréninků, aby měl organismus čas na regeneraci.

PERSONALIZACE TRÉNINKU

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

Mějte na paměti, že odpočinek a správná strava jsou důležitými faktory v každém cvičebním programu.

1. ROZEHRÁTÍ

Začněte každý trénink 5 až 10 minutami protahování a lehkých cviků k zahřátí. Rozcvička připravuje vaše tělo na intenzivnější cvičení zvýšením cirkulace, zvýšením tělesné teploty a dodáním více kyslíku do svalů. Snižuje také riziko vzniku křečí a zranění. Pokud cítíte bolest, přestaňte cvičit nebo snižte rozsah prováděného pohybu.

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH SVALŮ STEHEN

Posadte se na rovnou zem s pokrčenými nohama a kolena směřujícími ven. Spojte chodidla a přiblížte je k sobě co nejlíže. Jemně zatlačte na kolena směrem k podlaze a vydržte v této pozici 15 sekund.

PROTAHOVÁNÍ STEHEN

Posadte se na rovnou zem. Narovnejte 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 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, pak ji otočte doleva a narovnejte.

ZVEDÁNÍ RAMEN

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

PROTAHOVÁNÍ ACHILLOVÝCH ŠLACH

Postavte se čelem ke zdi, levou nohu vysuňte dopředu a lehce pokrčte v kolenu. Pravou držte vzadu – narovnanou, s patou položenou naplocho na zemi. Držte obě paty naplocho na zemi a tlačte boky směrem ke zdi. Udržujte tuto pozici po dobu 30 sekund. Opakujte s vysunutou pravou nohou. Nezapomeňte při cvičení neprohýbat záda.

PŘEDKLONY

Postavte se s nohama spojenýma dohromady. Proveďte předklon a snažte se co nejvíce přiblížit hrudník ke kolenům. Vydržte 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 ze sezení na sezení. Naplánujte si tréninky na dobu dne, kdy je vaše úroveň energie nejvyšší.

Tréninkový plán by měl obsahovat cviky na každou hlavní svalovou skupinu s důrazem na oblasti, které chcete nejvíce rozvinout. Provádění cviků správně je klíčové. Vyžaduje to provádění správných pohybů a pohyb pouze správnými částmi těla. Nekonrolované pohyby způsobují únavu a mohou přispět ke vzniku zranění. Opakování v každé sérii by měla být prováděna plynule a bez pauz.

Důležité je správné dýchání. Výdech by měl nastat během silové fáze každého opakování a nádech během návratu. Nikdy nezadržujte dech. Po každé sérii odpočívajte krátkou dobu.

3. FÁZE UVOLNĚNÍ

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

MOTIVACE

Dosažení nejlepších výsledků je snazší, pokud je trénink pravidelnou a příjemnou součástí každodenního života. Zaznamenávejte si denní výsledky, abyste mohli sledovat svůj pokrok

ZÁRUKA

Prodávající jménem Poskytovatele záruky 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

- Reklamací a záruce podléhají výhradně skryté vady vzniklé z viny výrobce.
- Záruka bude respektována prodejnou nebo servisem po předložení zákazníkům:
 - platného, čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem prodejny a podpisem prodávajícího,
 - platného dokladu o koupi zařízení s datem prodeje,
 - reklamovaného zboží nebo vadné součásti.
 V případě nákupu na dálku je záruční list platný výhradně na základě dokladu o koupi (účtenka / faktura).
- Reklamacie bude vyřízena ve lhůtě do 14 dnů od okamžiku nahlášení vady Zákazníkem.
- Výrobní vady a poškození zjištěné v záruční době budou opraveny bezplatně ve lhůtě ne delší než 21 dnů od data dodání zboží do prodejny nebo servisu.
- V případě nutnosti dovozu dílu ze zahraničí se může doba realizace záruční opravy prodloužit o dobu nezbytnou k jeho dovozu, avšak nejdéle o 40 dnů.
- Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady jím způsobené,
 - poškození a vady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování, nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení spotřebních dílů, jako jsou: lanka, řemeny, gumové prvky, pěnové rukojeti, čalounění.
- činnosti spojené s montáží, údržbou, které je uživatel povinen provést ve vlastním rozsahu dle návodu k obsluze.
- Záruka se nevztahuje na následující případy:
 - uplynutí doby platnosti,
 - provedení samostatných oprav a úprav zákazníkem s použitím neoriginálních dílů,
 - když vzniklá vada vyplývá z nesprávné instalace nebo v důsledku nedodržování zásad správného provozu popsanych v návodu k obsluze,
 - používání jiného než pro domácí použití,
 - poškození vzniklých při přepravě.
- Duplikáty záručního listu nebudou vydávány.
- V rámci záruky má zákazník právo požadovat následující druhy poskytovaného bezplatného odškodnění:
 - opravy produktu,
 - výměny produktu,
 - snížení ceny,
 - odstoupení od smlouvy a plného vrácení vynaložených nákladů.
- Pro nahlášení reklamace je třeba:
 - Předložit produkt nebo jeho část, které se záruka týká.
 - Doklad o koupi určující název a adresu prodávajícího, datum a místo nákupu, druh produktu nebo platný záruční list s razítkem prodejny.
 - V případě dodání znečištěného produktu může servis odmítnout jeho přijetí nebo na náklady zákazníka s jeho písemným souhlasem provést čištění.
- 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.
- V případě zamítnutí záruční reklamace obdrží zákazník podrobné zdůvodnění přijatého rozhodnutí a ve lhůtě do 14 dnů od okamžiku předání rozhodnutí bude zařízení odesláno zpět zákazníkovi na jeho náklady.

DA Brugervejledning

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

TEKNISKE DATA

Vægt	29 kg
Driftstemperatur	0°C til +40°C
Opbevaringstemperatur	-10°C til +60°C
Maksimal brugervægt	120 kg
Maksimal belastning (total)	150 kg
Anvendelsesklasse	Klasse H
Produktstandard (hoved)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Formål	Bænk træning (justerbar) til hjemmebrug

SIKKERHED

ADVARSEL! Enheden må kun bruges til det tilsigtede formål, det vil sige til træning af voksne. Enhver anden brug af enheden kan være farlig. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader 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, om skruer, bolte og møtrikker er spændt korrekt en eller to gange om måneden.
- For at sikre varig sikkerhed skal du regelmæssigt (dvs. en gang om året) kontrollere og vedligeholde udstyret i specialiseret forretning.
- Alle ændringer på enheden, der ikke er beskrevet i denne vejledning kan forårsage skade eller direkte true den trænendes helbred og liv. Ændringer på enheden må kun foretages af producentens servicepersonale eller personer, der er uddannet af dem til dette formål.
- Alle enheder er underlagt konstant innovation for at sikre høj kvalitet. Af denne grund forbeholder producenten sig retten til at foretage tekniske ændringer.
- Eventuelle spørgsmål eller bekymringer vedrørende udstyret skal rettes til en specialiseret forretning.

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

ADVARSEL! Inden du begynder at træne, skal du konsultere en læge for at sikre, at du ikke har nogen sundhedsmæssige kontraindikationer for at træne på enheden. Baseret på en specialists udtalelse 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 træning, der er indeholdt i denne vejledning.

- Når du vælger et sted at træne, skal du sørge for at holde en sikker afstand til mulige 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 samlingen af enheden, og lad ikke børn være i nærheden. Under samlingen bruges små dele (møtrikker, skruer osv.), som de kan sluge.

RESTRIKO

- I en situation, hvor faldsikringen ikke bruges, eller bruges forkert, er der en restriko, dvs. en persons fald, der forårsager hudafskrabninger, blå mærker, brud eller i værste fald død.
- Der er en restriko for utilsigtet overbelastning af den trænende forårsaget af forkert betjening.
- Restrisikoen for kvælning kan ikke udelukkes.
- Risikoen kan reduceres ved at følge oplysningerne om sikkerhed, der er indeholdt i brugsanvisningen.
- Det kan ikke udelukkes, at utilsigtet eller uautoriseret brug vil medføre andre, ikke-inkluderede risici, og at de inkluderede risici er blevet vurderet forkert.

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

HÅNTERINGSMÆRKER PÅ TRANSPORTEMBALLAGEN



- 1 - Denne side op. Må ikke vendes.
- 2 - Beskyt mod fald.
- 3 - Beskyt mod fugt.
- 4 - Produktet skal opbevares i maksimalt antal lag angivet på samlepakken. Værdien angivet i denne vejledning er kun et eksempel.
- 5 - Brugt udstyr skal afleveres til et genbrugssted.
- 6 - Tungt produkt.

Emballagen er blevet mærket med symboler, der informerer om korrekt bortskaffelse:



MILJØ

Enheden leveres i en emballage for at beskytte den mod mulige skader under transporten. Emballagen er uforarbejdede råmaterialer og kan være genbruges. Smid disse materialer i de relevante farvede containere, der er beregnet til selektiv indsamlings.

BETJENING

Før du starter træningen, skal du sørge for, at enheden er korrekt samlet.

- Før du starter den første træning, skal du gøre dig bekendt med alle enhedens funktioner og justeringsmuligheder.
- Enheden har elementer, der kan blive udsat for korrosion. Af denne grund anbefales det ikke, at den forbliver i et fugtigt rum. Det er også vigtigt at sørge for, 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 om korrekt brug og konstant overvåge dem.
- Udstyret er ikke egnet til terapeutisk brug.
- Før du starter hver træning, skal du kontrollere sikkerheden samt skruer- og stikforbindelserne.

VEDLIGEHOLDELSE AF UDSTYRET

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

- Kontroller tilstanden af elementer som skruer og møtrikker. Sørg for, at de er godt spændt.
- 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 mulige skader under transporten. Emballagen er uforarbejdede råmaterialer og kan

være genbruges. Smid disse materialer i de relevante farvede containere, der er beregnet til selektiv indsamlings. Beskyt miljøet og smid ikke brugte batterier i husholdningsaffald. Aflever dem på købsstedet, eller aflever dem på et særskilt deponeringssted for genbrugsmaterialer.

Vi beder om din aktive hjælp til at spare på naturressourcerne og beskytte det naturlige miljø ved at aflevere det brugte udstyr til et deponeringssted for genbrugsmaterialer

MONTERING

Monteringen af enheden skal udføres omhyggeligt af en voksen. Hvis du er i tvivl, skal du bede om hjælp fra en person med mere erfaring på dette område.

- Før du starter monteringen, skal du kontrollere, om sættet med enheden indeholder alle elementerne fra delelisterne og om nogle elementer er blevet beskadiget under transporten. Hvis der mangler elementer eller du har indvendinger, skal du kontakte forhandleren.
- Gør dig bekendt med tegningerne og forklaringerne, og udfør monteringen i den rækkefølge, der er angivet i monteringsvejledningen.
- Vær forsigtig under monteringen. Når du bruger værktøj og elementer, er der risiko for at blive skåret.
- Husk at opretholde et sikkert miljø. Spred ikke værktøj og monteringselementer kaotisk. Husk, at folier og poser af plast udgør en fare for kvælning for børn.
- De monteringselementer, der er nødvendige for at udføre et givent trin i monteringsvejledningen er blevet præsenteret på tegningerne og i forklaringerne. Brug de elementer, der er angivet i monteringsvejledningen.
- I de første faser af monteringen må du ikke spænde delene helt til. Gør det, når alle er placeret, og du har sørget for, at de er korrekt placeret.
- Producenten forbeholder sig retten til at formontere visse elementer.

MONTAGEVEJLEDNING (→ Se side 2)

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

DELLISTE

Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Hovedramme	1
2	Basisrør	1
3	Bøsning	2
4	Skrue unbrako M8x85	2
5	Selvlåsende møtrik M8	2
6	Flad skive Ø8	4
7	Fastnøgle 13-17	1
8	Unbrakonøgle unbrako 5 mm	1

MONTAGEVEJLEDNING (→ Se side 2)

ADVARSEL! Under monteringen skal du følge nedenstående trin og bruge 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 samle det med to personer.

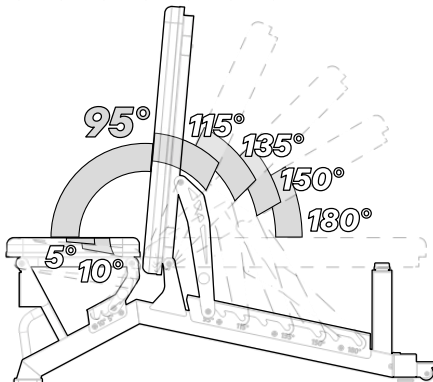
Instruktioner for justering og brug

Der er 8 justeringshuller på den bageste hovedramme.

For at justere ryglænets hældning skal du manuelt løfte ryglænspuden og derefter sikkert placere ryglænets justeringshåndtag i det relevante justeringshul på den bageste hovedramme.

Ryglænets hældningsvinkel (8 muligheder):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



TRÆNING OG TRÆNINGSFASER

Brug af enheden vil give dig mange fordele. Frem for alt vil det forbedre din kondition, styrke muskler, og i kombination med en ordentlig kost vil det hjælpe dig med at forbrænde unødvendigt fedtvæv.

GRUNDLÆGENDE TRÆNINGSTYPER

MUSKEL OPBYGNING

Træning, der har til formål at øge musklernes størrelse og styrke. Som den gradvise stigning intensitet af øvelser tilpasser musklerne sig til anstrengelsen og øger si

Øge intensiteten af øvelser kan opnås på to måder:

- ved at ændre den anvendte modstand til en større,
- ændring antal 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 koncentreret om at opstramme og samtidig slanke kroppen og fremhæve muskelmassen.

Muskler kan tones, ved at bruge afbalanceret træning.

Vælg moderat modstand og øg antallet af gentagelser i hvert sæt. Udfør så mange sæt som muligt med 15 til 20 gentagelser, så meget som muligt uden ubehag.

Hvil i 1 minut efter hvert sæt.

Arbejd på musklerne ved at udføre flere sæt øvelser i stedet for at bruge stor modstand.

VÆGT TAB

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

Udfør træningen i 20 til 30 minutter, med pauser på ikke mere end 30 sekunder mellem sættene.

CROSS TRAINING

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

Kombinationen af styrketræning og aerob træning former og styrker kroppen.

Eksempel på et afbalanceret træningsprogram:

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

PERSONLIG TRÆNING

Bestemmelse af den nøjagtige varighed af hver træning og antallet af udførte gentagelser og sæt øvelser er et individuelt spørgsmål. Du bør udvikle dig i dit eget tempo og være følsom over for din krops signaler. Hvis du oplever smerte eller svimmelhed under træning, skal du straks stoppe og kontakte din læge, før du genoptager træningen. Husk, at hvile og en ordentlig 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 levere mere ilt til musklerne. Det reducerer også risikoen for kramper og skader.

Hvis du føler smerte, skal du stoppe med at træne eller reducere omfanget af bevægelsen.

UDSTRÆKNING AF INDRE LÅRMUSKLER

Sæt dig på et fladt underlag med bøjede ben og knæ vendt udad. Saml fodsålerne og bring dem så tæt på hinanden som muligt. Tryk forsigtigt på knæene og ret dem mod gulvet og hold denne position i 15 sekunder.

UDSTRÆKNING AF LÅR

Sæt dig på et fladt underlag. Stræk højre ben ud, og placer venstre fodsål mod højre lår. Stræk højre arm

mod tærerne på højre ben så langt som muligt. Hold i 15 sekunder.
Gentag med venstre ben.

HOVEDDREJNINGER

Hold hovedet lige og se lige frem. Uden at bevæge skuldrene skal du dreje det til højre og rette det ud, og derefter dreje det til venstre og rette det ud.

ARMLØFT

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

UDSTRÆKNING AF AKILLESENE

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

FOROVERBØJNINGER

Stå med fødderne samlet. Bøj dig forover 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 afbalancere og variere træningen skal du ændre øvelserne fra session til session. Planlæg træningerne til det tidspunkt på dagen, hvor dit energiniveau er højest.

Træningsplanen skal indeholde øvelser for hver større muskelgruppe med vægt 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.

Det er vigtigt at trække vejret korrekt. Udåndingen skal ske under anstrengelsesfasen af hver gentagelse og indåndingen under tilbagevenden. Hold aldrig vejret.

Efter hvert sæt skal du hvile i en kort periode.

3. AFSLAPNINGSAFASEN

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 dine daglige resultater for at følge dine fremskridt

GARANTI

Sælgeren giver på vegne af Garantien garanti i Kongeriget Danmark i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen. Garantien på den solgte vare udelukker, begrænser eller suspenderer ikke Købers rettigheder i henhold til Forbrugeraftaleloven.

Garantibeviset findes på sidste side.

GARANTIBETINGELSER

1. Kun skjulte defekter, der er forårsaget af producentens fejl, er omfattet af reklamation og garanti.
2. Garantien respekteres af butikken eller serviceværkstedet efter forevisning af kunden af:
 - a. et gyldigt, læseligt og korrekt udfyldt garantibevist med salgsstempel og sælgers underskrift,
 - b. et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato,
 - c. den reklamerede vare eller den defekte del.
 Ved fjernkøb er garantibevist kun gyldigt på baggrund af købsdokumentet (kvittering/faktura).
3. Reklamationen vil blive behandlet inden for 14 dage fra det tidspunkt, hvor Kunden har anmeldt fejlen.
4. Fabriksfejl og skader, der afsløres i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for en periode på højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til butikken eller serviceværkstedet.
5. Hvis det er nødvendigt at importere dele, kan garantiperioden forlænges med den tid, det tager at importere dem, 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, bæltter, gummidele, skumhåndtag, polstring.
 - d. aktiviteter relateret til montering og vedligeholdelse, som brugeren er forpligtet til at udføre på egen hånd i overensstemmelse med brugsanvisningen.
7. Garantien gælder ikke i følgende tilfælde:
 - a. udløb af gyldighedsperioden,
 - b. udførelse af uautoriserede reparationer og modifikationer af kunden ved hjælp af uoriginale dele,
 - c. hvis den opståede defekt skyldes forkert installation eller manglende overholdelse af reglerne for korrekt drift beskrevet i brugsanvisningen,
 - d. anden brug end husholdningsbrug,
 - e. skader opstået under transport.
 8. Der udstedes ikke duplikater af garantibeviset.
 9. Som en del af garantien har kunden ret til at kræve følgende former for gratis kompensation:
 - a. reparation af produktet,
 - b. udskiftning af produktet,
 - c. prisnedsættelse,
 - d. ophævelse af aftalen og fuld refusion af de afholdte omkostninger.
 10. For at indgive en reklamation skal du:
 - a. Fremvise produktet eller den del deraf, som garantien vedrører.
 - b. Fremvise købsbevis, der angiver sælgers navn og adresse, dato og sted for køb, produkttype eller gyldigt garantibevist med butikens stempel.
 - c. Hvis et beskidt produkt leveres, kan serviceværkstedet nægte at acceptere det eller rense det for kundens regning med kundens skriftlige samtykke.
 11. I tilfælde af en positiv behandling af reklamationen vil udstyret blive repareret eller udskiftet med et nyt, eller kunden vil få pengene tilbage. Omkostningerne ved transport af varerne til kunden dækkes af producentens serviceværksted.
 12. I tilfælde af afvisning af garantireklamationen 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.

DE Bedienungsanleitung

Sehr geehrte(r) Benutzer(in),
Lesen Sie die folgende Anleitung vor Beginn der Montage und der ersten Benutzung des Geräts. Diese Anleitung enthält wichtige Informationen zur Sicherheit, Bedienung und Wartung des Geräts. Bewahren Sie sie auf, um auf Informationen zur Wartung oder zur Bestellung von Ersatzteilen zugreifen zu können.

TECHNISCHE DATEN

Gewicht	29 kg
Betriebstemperatur	0°C bis +40°C
Lagertemperatur	-10°C bis +60°C
Maximales Benutzergewicht	120 kg
Maximale Belastung (gesamt)	150 kg
Anwendungsklasse	Klasse H
Produktnorm (hauptsächlich)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Zweckbestimmung	Bank Trainings- (verstellbar) 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 entstanden sind.

- Das Gerät wurde entwickelt und konstruiert auf der Grundlage des neuesten Stands der Sicherheitstechnik. 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 fest angezogen sind.
- Um die Sicherheit dauerhaft zu gewährleisten, überprüfen und warten Sie das Gerät regelmäßig (d.h. einmal jährlich) in Fachhandelsgeschäft.
- Alle Veränderungen am Gerät, die nicht beschrieben wurden in dieser Anleitung aufgeführt sind, können zu Beschädigungen führen oder die Gesundheit und das Leben des Trainierenden direkt gefährden. Änderungen am Gerät dürfen nur von Mitarbeitern des Herstellerservice oder von von diesen geschulten Personen vorgenommen werden.
- Alle Geräte unterliegen ständigen Innovationsmaßnahmen, um eine hohe Qualität zu gewährleisten. Aus diesem Grund behält sich der Hersteller das Recht vor technische Änderungen vorzunehmen.
- Bei Fragen oder Bedenken zum Gerät wenden Sie sich bitte an ein Fachhandelsgeschäft.

ACHTUNG! Personen, die sich während des Gebrauchs des Geräts in der Nähe aufhalten, sind auf mögliche Gefahren hinzuweisen. Seien Sie besonders vorsichtig in der Gegenwart von Kindern.

ACHTUNG! Konsultieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Kontraindikationen für das Training am Gerät vorliegen. Basierend auf der Meinung eines Spezialisten können Sie Ihren Trainingsplan entwickeln. Ein falsch gewähltes Programm oder übermäßige Übungen können gefährlich für Ihre Gesundheit und Ihr Leben 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 sichere Abstände zu möglichen Hindernissen. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Verkehrswegen (Straßen, Toren, Übergängen usw.) auf.
- Es ist verboten, das Gerät in unmittelbarer Nähe zu benutzen einer 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 die Fallsicherung nicht angebracht wird oder zwar angebracht wird, aber nicht korrekt, besteht ein Restrisiko, d. h. ein Sturz der Person, der zu Hautabschürfungen, Prellungen, Brüchen führt oder im schlimmsten Fall zum Tod.
- Es besteht das Restrisiko einer unbeabsichtigten Überlastung des Trainierenden durch Fehlbedienung.
- Das 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 nicht zulässige Verwendung andere, nicht berücksichtigte Risiken verursacht, und das berücksichtigte Risiko falsch eingeschätzt wurde.

In der Risikoanalyse wurde die Bewertung auf der Grundlage des „aktuellen Zustands des Geräts“ vorgenommen. Die durchgeführte Bewertung und Kontrolle des Produkts zeigt, dass die Wahrscheinlichkeit des Auftretens eines unzulässigen Risikos sehr gering ist. Das Gerät (seine Konstruktion, Funktionsweise und Verwendung) birgt unter normalen Bedingungen kein unzumutbares 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 Sammelverpackung angegebenen Anzahl von Schichten gelagert werden. Der in dieser Anleitung angegebene Wert ist beispielhaft.
- Notwendigkeit, Altgeräte einer Recyclingstelle zuzuführen.
- Schweres Produkt.

Die Verpackung wurde mit Symbolen versehen, die über die ordnungsgemäße Entsorgung informieren:



UMWELT

Das Gerät wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die 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 dem Training, dass das Gerät ordnungsgemäß montiert wurde.

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

WARTUNG DES GERÄTS

Führen Sie regelmäßig Wartungsarbeiten am Gerät durch. Führen Sie die folgenden Tätigkeiten mindestens alle 20 Betriebsstunden durch.

- Überprüfen Sie den Zustand von Elementen wie Schrauben und Muttern.
Achten Sie darauf, dass sie gut 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 nicht direkter Sonneneinstrahlung aus.

UMWELT

Das Gerät wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die 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 am Verkaufsort ab oder bringen Sie sie zu einer Sammelstelle für Wertstoffe.

Wir bitten um Ihre aktive Mithilfe bei der sparsamen Nutzung natürlicher Ressourcen und dem Schutz der Umwelt, indem Sie das Altgerät einer Wertstoffsammelstelle übergeben

MONTAGE

Die Montage des Geräts muss sorgfältig von einer erwachsenen Person 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 irgendwelche Elemente während des Transports beschädigt wurden. Wenden Sie sich bei fehlenden Elementen oder Beanstandungen an den Verkäufer.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erläuterungen vertraut und führen Sie die Montage gemäß der Reihenfolge in der Montageanleitung durch.
- 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 wahllos. Denken Sie daran, dass Folien und Tüten aus Kunststoff eine Erstickengefahr für Kinder darstellen.
- Die für den jeweiligen Schritt der Montageanleitung benötigten Montageelemente sind in den Zeichnungen und Erläuterungen dargestellt. Verwenden Sie die in der Montageanleitung angegebenen Elemente.
- 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, einige Elemente vorab zu montieren.

MONTAGEÜBERSICHT (→ Siehe Seite 2)

ACHTUNG! Es ist untersagt, Teile aus anderen Quellen als vom Hersteller zu verwenden.

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Basisrohr	1
3	Hülse	2
4	Schraube Inbus M8x85	2
5	Selbstsichernde Mutter M8	2
6	Unterlegscheibe Ø8	4
7	Maulschlüssel 13-17	1
8	Schlüssel Inbus 5 mm	1

MONTAGEANLEITUNG (→ Siehe Seite 2)

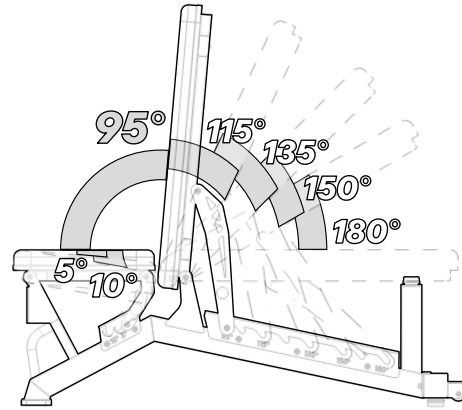
ACHTUNG! Beachten Sie bei der Montage die folgenden Schritte und verwenden Sie die dem Produkt beiliegenden Werkzeuge. Bereiten Sie ausreichend Freiraum für die Installation des Geräts vor. Aufgrund des hohen Gewichts einiger Elemente wird die Montage zu zweit empfohlen.

Anleitung zur Einstellung und Verwendung

Am hinteren Hauptrahmen befinden sich 8 Einstelllöcher. Um den Neigungswinkel der Rückenlehne einzustellen, heben Sie das Rückenkissen manuell an und positionieren Sie dann den Einstellgriff der Rückenlehne sicher im entsprechenden Einstellloch am hinteren Hauptrahmen.

Neigungswinkel des Rücken Kissens (8 Optionen):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



TRAINING UND ÜBUNGSPHASEN

Die Verwendung des Geräts bietet Ihnen viele Vorteile. Vor allem verbessert es Ihre Kondition, stärkt die Muskeln, und in Kombination mit einer geeigneten Diät können Sie unnötiges Fettgewebe verbrennen.

GRUNDLEGENDE TRAININGSARTEN

MUSKELAUFBAU

Training zur Steigerung der Muskelgröße und -kraft. Mit der allmählichen 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 angewandten Widerstands,
- durch Ändern der Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Übungssätze.

Die richtige Widerstandsgröße für jede Übung hängt individuell vom Benutzer ab. Sie müssen Ihre Einschränkungen beurteilen und einen Widerstand wählen, der für Sie geeignet ist.

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

Ruhen Sie sich nach jedem Satz 3 Minuten aus. Wenn Sie 3 Sätze mit 12 Wiederholungen ausführen können, erhöhen Sie den Widerstand ohne Schwierigkeiten.

TONING

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

Die Muskeln können gestrafft werden, durch Anwendung eines ausgewogenen Trainings.

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

Ruhen Sie sich nach jedem Satz 1 Minute aus.

Arbeiten Sie an den Muskeln, indem Sie mehr Übungssätze ausführen, anstatt einen großen Widerstand anzuwenden.

GEWICHTSVERLUST

Um abzunehmen, 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 komplettes und ausgewogenes Trainingsprogramm zu erhalten.

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

Beispiel für ein ausgewogenes Trainingsprogramm:

- Führen Sie jeden zweiten Tag ein Krafttraining durch.
- An den übrigen Tagen 20-30 Minuten Aerobic, z.B. Laufen auf dem Laufband, Radfahren stationär oder elliptisch.
- Nehmen Sie sich mindestens einen Tag trainingsfrei, damit sich der Körper erholen kann.

PERSONALISIERUNG DES TRAININGS

Die Bestimmung der genauen Dauer jedes Trainings sowie der Anzahl der Wiederholungen und Sätze ist individuell. Man sollte sich im eigenen Tempo entwickeln und auf die Signale des Körpers achten. Bei

Schmerzen oder Schwindel während des Trainings sollte man sofort aufhören und vor 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 Dehnübungen 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 nach aussen gerichteten Knien auf eine ebene Fläche. Legen Sie die Fußsohlen zusammen und bringen Sie sie so nah wie möglich zusammen. Drücken Sie die Knie vorsichtig nach unten Richtung Boden und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

OBERSCHENKELDEHNUNG

Setzen Sie sich auf eine ebene Fläche. Strecken Sie das rechte Bein aus und legen Sie die Fußsohle des linken Fußes an den rechten Oberschenkel. Strecken Sie den rechten Arm 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 den 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.

ARMARBEITEN

Heben Sie den linken Arm so hoch wie möglich an 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 der Wand. Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem vorgeschobenen rechten Bein. Denken Sie daran, Ihren Rücken während der Übung nicht zu krümmen.

BEUGEN

Stellen Sie sich mit zusammenstehenden Füßen 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 umfassen. 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 das Bewegen nur der richtigen Körperteile. Unkontrollierte Bewegungen verursachen Ermüdung und können zu Verletzungen führen.

Die Wiederholungen in jedem Satz sollten flüssig und ohne Pausen ausgeführt werden.

Eine korrekte Atmung ist wichtig. Die Ausatmung sollte während der Belastungsphase jeder Wiederholung und die Einatmung während der Rückkehr erfolgen. 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. Es ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen. Beenden Sie jedes Training mit 5-10 Minuten solcher Übungen. Denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu überanstrengen.

MOTIVATION

Das Erreichen der besten Ergebnisse ist einfacher, wenn das Training als regelmäßigen und angenehmen Teil des täglichen Lebens zu machen.

Notieren Sie Ihre 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 suspendiert diese nicht.

Die Garantiekarte befindet sich auf der letzten Seite.

GARANTIEBEDINGUNGEN

- Ausschließlich versteckte Mängel, die durch das Verschulden des Herstellers entstanden sind, unterliegen der Reklamation und Garantie.
- Die Garantie wird vom Geschäft oder Service respektiert, nachdem der Kunde Folgendes vorgelegt hat:
 - eine gültige, leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg des Geräts mit Verkaufsdatum,
 - die reklamierte Ware oder das defekte Teil.
 Bei Fernabsatz ist die Garantiekarte nur auf der Grundlage des Kaufbelegs (Quittung / 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 der Zeitraum für die Durchführung der Garantiereparatur um die Zeit verlängern, die für die Beschaffung erforderlich ist, jedoch nicht länger als um 40 Tage.
- Von der Garantie ausgeschlossen sind:
 - mechanische Beschädigungen und die dadurch verursachten Mängel,
 - Schäden und Mängel, die durch unsachgemäße bestimmungsgemäße Verwendung und Lagerung, unsachgemäße Montage und Wartung entstehen,
 - Beschädigung und Verschleiß von Verschleißteilen wie: Seile, Riemen, Gummielemente, Schwammgriffe, Polsterung,
 - Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Montage und Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung in Eigenregie durchzuführen hat.
- Die Garantie gilt in folgenden Fällen nicht:
 - Ablauf der Gültigkeitsdauer,
 - Durchführung eigenständiger Reparaturen und Modifikationen durch den Kunden unter Verwendung von Nicht-Originalteilen,
 - wenn der entstandene Mangel auf eine unsachgemäße Installation oder auf die Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb zurückzuführen ist,
 - Verwendung für andere als private Zwecke,
 - Transportschäden.
- Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
- Im Rahmen der Garantie hat der Kunde Anspruch auf folgende Arten von kostenloser Entschädigung:
 - Reparatur des Produkts,
 - Austausch des Produkts,
 - Preisminderung,
 - Auflösung des Vertrags und vollständige Rückerstattung der entstandenen Kosten.
- Zur Einreichung einer Reklamation sind folgende Schritte erforderlich:
 - Das Produkt oder ein Teil davon, auf das sich die Garantie bezieht, vorlegen.
 - Kaufbeleg mit Angabe des Namens und der Adresse des Verkäufers, des Datums und des Ortes des Kaufs, der Art des Produkts oder einer gültigen

Garantiekarte
mit dem Stempel des Geschäfts.

- c. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service dessen Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
11. 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 Service des Herstellers.
12. Im Falle der Ablehnung der Garantiereklamation erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der getroffenen Entscheidung sowie innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Übermittlung der Entscheidung wird das Gerät auf Kosten des Kunden an diesen zurückgesandt.

ET Kasutusjuhend

Kasutaja,
Enne kokkupanekut lugege allolev juhend läbi ja enne seadme esmakordset kasutamist. See juhend sisaldab olulist teavet seadme ohutu kasutamise ja hoolduse kohta. Hoidke see alles, et saaksite kasutada hooldusteavet või varuosade tellimist.

TEHNILISED ANDMED

Kaal	29 kg
Kasutustemperatuur	0°C kuni +40°C
Säilitustemperatuur	-10°C kuni +60°C
Maksimaalne kasutaja kaal	120 kg
Maksimaalne koormus (kokku)	150 kg
Kasutusklass	Klass H
Toote standard (peamine)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Eesmärk	Pink treeningu (reguleeritav) koduseks kasutamiseks

OHUTUS

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

- Seade on projekteeritud ja ehitatud põhinedes uusimatele teadmistele ohutuse valdkonnas. Ohtlikud elemendid, mis võivad potentsiaalselt kujutada endast vigastuste ohtu, on kõrvaldatud või suhteliselt kaitstud.
- Omalt käel remont ja muudatused ei ole lubatud.
- Kontrollige üks või kaks korda kuus kruvide, poltide ja mutrite õiget pingutamist.
- Püsiva ohutuse tagamiseks kontrollige ja hooldage seadmeid regulaarselt (st üks kord aastas) in specializied store.
- Any modifications to the device that are not described in this manual may cause damage or directly endanger the health and life of the exercising person. Modifications to the device may only be carried out by the manufacturer's service personnel or persons trained by them in this regard.
- All devices are subject to continuous innovation efforts to ensure high quality.
For this reason, the manufacturer reserves the right to make technical changes.
- Please direct any questions or concerns regarding the equipment to the specialized store.

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

ETTEVAATUST! Consult a doctor before starting exercise to make sure that you have no health contraindications to training on the device. Based on the specialist's opinion, you can develop your training plan. An improperly selected program or excessive exercise can be dangerous to your health and life.

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

ETTEVAATUST! Absolutely follow the instructions for conducting the workout contained in this manual.

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

ETTEVAATUST! During equipment assembly, be careful and do not allow children to be nearby. Small parts (nuts, bolts, etc.) are used during assembly, which may be swallowed by them.

JÄÄKRISK

- 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 person exercising caused by improper operation.
- The residual risk of suffocation cannot be ruled out.
- The risk can be reduced by following the information on safety contained in the operating instructions.
- It cannot be ruled out that unintended or unauthorized use will result in other, unaddressed risks, and the risk considered has been incorrectly estimated.

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

KÄSITSEMISMÄRGID TRANSPORTPAKENDIL



- See pool üles. Mitte ümber pöörata.
- Kaitsta kukkumise eest.
- Kaitsta niiskuse eest.
- The product should be stored in a maximum number of layers indicated on the collective packaging. The value given in this manual is exemplary.
- It is necessary to return the used equipment to a recycling point.
- Heavy product.

Pakend on märgistatud sümbolitega, mis teavitavad õigesti utiliseerimisviisist:



KESKKOND

Seade tarnitakse pakendis, et kaitsta seda võimalike transpordikahjustuste eest. Pakendid on töötlemata toorained ja neid saab taaskasutada. Visake need materjalid vastavatesse värvilistesse konteineritesse, mis on ette nähtud liigiti 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 jätta seda niiskesse ruumi. Samuti tuleb hoolitseda selle eest, et seade ei puutuks kokku vee, jookide, higi jne.
- Seade on mõeldud treenimiseks 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 turvaseadmete 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.
- Hoolitsege 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 neid saab taaskasutada. Visake need materjalid vastavatesse värvilistesse konteineritesse, mis on ette nähtud liigiti kogumiseks. Kaitske keskkonda ja ärge visake kasutatud patareisid olmejäätmete hulka. Tagastage need ostukohta või andke üle eraldi jäätmekogumispunkti.

Palume teil aktiivselt kaasa aidata loodusvarade säästlikule majandamisele ja looduskeskkonna kaitsele, andes kasutatud seadme üle jäätmekogumispunkti

PAIGALDAMINE

Seadme paigaldamise peab hoolikalt läbi viima täiskasvanu. Kahtluse korral küsige abi kelleltki, kellel on selles valdkonnas rohkem kogemusi.

- Enne paigaldamise alustamist veenduge, et komplekt seadmega sisaldab kõiki elemente osade loendist ning kas mõni element ei ole transpordi käigus kahjustatud. Elementide puudumise või kaebuste korral võtke ühendust müüjaga.
- Tutvuge jooniste ja selgitustega ning paigaldage vastavalt paigaldusjuhendi järjekorrale.
- Olge paigaldamisel ettevaatlik. Tööriistade ja elementide kasutamisel on vigastuste oht.
- Pidage meeles ohutu keskkonna säilitamist. Ärge pange tööriistu ja paigalduskomponente kaootiliselt maha. Pidage meeles, et fooliumid ja plastikkotid kujutavad endast lastele lämbumisohtu.
- Paigalduskomponendid, mis on vajalikud antud sammu sooritamiseks paigaldusjuhendis on esitatud joonistel ja selgitustel. Kasutage paigaldusjuhendis näidatud elemente.
- Paigaldamise esimestes etappides ärge pingutage osi lõpuni. Tehke seda pärast kõigi osade paigaldamist ja veendumist, et need on õigesti paigaldatud.
- Tootja jätab endale õiguse mõned elemendid eelnevalt paigaldada.

KOOSTESKEEM (→ Vaata lk 2)

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

OSADE LOETELU

Nr	Kirjeldus	Kogus
1	Põhiraam	1
2	Alustoru	1
3	Hülss	2
4	Kruvi kuuskant M8x85	2
5	Ise lukustuv mutter M8	2
6	Seib Ø8	4
7	Lehtvõti 13-17	1
8	Võti kuuskant 5 mm	1

KOKKUPANEMISJUHEND (→ Vaata lk 2)

TÄHELEPANU! Järgige kokkupanemisel alltoodud samme ja kasutage tootega kaasasolevaid tööriistu.

Seadme kokkupanekuks valmistage ette piisavalt vaba ruumi. Mõnede elementide suure kaalu tõttu on soovitatav kokku panna kahekesi.

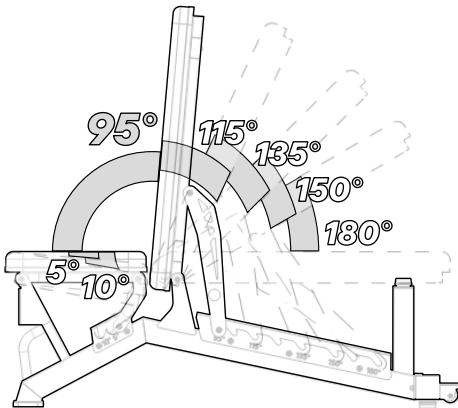
Reguleerimis- ja kasutusjuhend

Tagumisel põhiraamil on 8 reguleerimisava.

Seljatoe kaldenurga reguleerimiseks tõstke seljatoepadi käsitsi üles ja seejärel asetage seljatoe reguleerimiskäepide kindlalt tagumisel põhiraamil asuvasse vastavasse reguleerimisavas.

Seljatoepadja kaldenurk (8 valikut):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



TREENING JA HARJUTUSTE ETAPID

Seadme kasutamine toob sulle palju kasu. Eelkõige parandab see sinu vormi, tugevdab lihaseid, ja koos õige dieediga aitab see põletada tarbetut rasvkudet.

PÕHILISED TREENINGUTÜÜBID

LIHASTE ARENDAMINE

Treening, mille eesmärk on suurendada lihaste suurust ja jõudu. Järkjärgulise suurenemisega intensiivsusega harjutused kohandavad lihaseid pingutusega ja suurendavad jõudu. Harjutuste intensiivsuse suurendamist saab saavutada kahel viisil:

- muutes kasutatavat vastupanu suuremaks,
- muutes arvu tehtud korduste või harjutuste komplekte.

Õige takistuse suurus iga harjutuse jaoks sõltub individuaalselt kasutajast. Sa pead hindama oma piiranguid ja valima takistuse, mis on sulle sobiv. Alusta 3 seeriat 8 kordusega iga harjutuse jaoks. Puhka 3 minutit pärast iga seeriat. Kui sa suudad teha 3 seeriat 12 kordusega ilma raskusteta, suurenda takistust.

TRIMMIMINE

Trimmimine on harjutused, mis on keskendunud pinguldamisele ja samal ajal keha salenemisele ning lihasmassi rõhutamisele.

Lihaseid saab toonida, kasutades tasakaalustatud treeningut. Vali mõõdukas takistus ja suurenda korduste arvu igas seerias. Tee nii palju 15 kuni 20 kordusega seeriaid kui võimalik ilma ebamugavustundeta. Puhka 1 minut pärast iga seeriat. Treeni lihaseid, tehes rohkem harjutuste seeriaid, mitte kasutades suurt takistust.

KAALU LANGUS

Kaalu langetamiseks kasutage väikest vastupanu ja suurenda järkjärgult korduste arvu igas seerias. Tehke treeningut 20 kuni 30 minutit, pausidega mitte rohkem kui 30 sekundit seeride vahel.

CROSS TRAINING

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, näiteks jooks lindi peal, jalgrattaga sõitmine statsionaarne või elliptiline.
- Pühendage vähemalt üks päev treeningutest puhkamiseks, et kehal oleks aega taastuda.

TREENINGU ISIKUPÄRASTAMINE

Iga treeningu täpse kestuse ning tehtud korduste ja harjutuste seeriade arvu määramine on individuaalne küsimus. Peaksite arenema omas tempos ja olema tundlik oma keha signaalide suhtes. Valu või pearingluse ilmnmisel treeningu ajal tuleb see kohe katkestada ja enne treeningute jätkamist konsulteerida arstiga. Tuleb meeles pidada, et puhkus ja õige toitumine on iga treeningprogrammi olulised tegurid.

1. SOOJENDUS

Alustage iga treeningut 5 kuni 10 minutit venitusharjutuste ja kergete harjutustega, et soojeneda. Soojendus valmistab teie keha ette intensiivsemaks treeninguks, suurendades vereringet, tõstes kehatemperatuuri ja viies lihastesse rohkem hapnikku. See vähendab ka krampide ja vigastuste ohtu. Kui tunnete valu, lõpetage treenimine või vähendage liikumisulatust.

REIE SISEMISTE LIHASTE VENITAMINE

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

REIE VENITAMINE

Istuge tasasel pinnal. Sirutage parem jalg välja ja asetage vasaku jala tald parema reie vastu. Sirutage parem käsi nii kaugele kui võimalik parema jala sõrmede suunas. Hoidke 15 sekundit. Korrake vasaku jalaga.

PEA PÖÖRDED

Hoidke pead otse, vaadates otse ette. 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. Korra parema käega.

ACHILLEUSE KÕÕLUSE VENITAMINE

Seisake näoga seina poole, sirutage vasak jalg ette ja painutage seda kergelt

pölv. Hoidke paremat jalga taga – sirgena, kand tasaselt põrandal. Hoidke mõlemad kannad tasaselt põrandal ja suruge puusi seina suunas. Hoidke seda asendit 30 sekundit. Korra parema jalaga. Pidage meeles, et ärge painutage selga harjutuse ajal kaareks.

KUMMARDUSED

Seisake jalad koos. Kummutage ettepoole, püüdes rindkere põlvedele võimalikult lähedale viia. Hoidke 15 sekundit. Ärge painutage põlvi.

2. TREENING

Iga treening peaks sisaldama 6 kuni 10 erinevat harjutust.

Eesmärgiga tasakaalustada ja treeningut mitmekesistada, vahetage harjutusi seansilt seansile. Planeerige treeningud kellaaajale, kui teie energiatase on kõrgeim.

Treeningulaan peaks sisaldama harjutusi igale peamisele lihasgrupile, rõhuasetusega piirkondadele, mida soovite kõige rohkem arendada. Harjutuste õige sooritamine on ülioluline. See nõuab õigete liigutuste tegemist ja ainult õigete kehaosade liigutamist. Kontrollimatud liigutused põhjustavad väsimust ja võivad põhjustada vigastusi. Kordused igas seerias tuleks teha sujuvalt ja pausideta.

Õige hingamine on oluline. Väljahingamine peaks toimuma iga korduse pingutusfaasis ja sissehingamine tagasituleku ajal. Ärge kunagi hoidke hinge kinni.

Pärast iga seeriat puhake lühikese aja jooksul.

3. LÕÖGASTUSFAAS

See faas aitab rahustada vereringet ja lõõgastada lihaseid. See on soojendusharjutuste kordamine. Lõpetage iga treening 5-10 minuti selliste harjutustega. Ärge unustage, et te ei tohiks lihaseid üle pingutada.

MOTIVATSIOON

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

Salvestage oma igapäevased tulemused, et oma edusamme jälgida

GARANTII

Müüja annab Garantiiandja nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuuks alates müügikuupäevast. Garantii müüdüd kaubale ei välista, piira ega peata Ostja õigusi, mis tulenevad tarbijakaitseseadusest.

Garantiikaart asub viimasel lehel.

GARANTII TINGIMUSED

- Pretensioonidele ja garantiile kuuluvad ainult varjatud defektid, mis on tekkinud tootja süül.
- Garantii kehtib poes või teeninduses pärast seda, kui klient esitab:
 - kehtiva, loetava ja korrektselt täidetud garantiikaardi müügi templi ja müüja allkirjaga,
 - kehtiva ostutõendi seadme kohta koos müügikuupäevaga,
 - reklameeritud kaup või defektne osa. Kaugmüügi korral kehtib garantiikaart ainult ostu tõendava dokumendi (kviitung / arve) alusel.
- Pretensioon vaadatakse läbi 14 päeva jooksul alates Kliendi poolt vea teatamisest.
- Garantiiperioodil ilmnenud tootmisdefektid ja kahjustused parandatakse tasuta hiljemalt 21 päeva jooksul alates kauba poodi või teenindusse toimetamise kuupäevast.
- Kui on vaja tuua osi sisse, võib garantiiremondi teostamise aeg pikeneda osade sissetoomiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte rohkem kui 40 päeva.
- Garantii ei kata:
 - mehaanilised kahjustused ja nendest põhjustatud defektid,
 - kahjustused ja defektid, mis on tekkinud ebaõige kasutamise ja säilitamise, vale paigaldamise ja hoolduse tõttu,
 - kahjustused ja kulumine selliste kuluvate osade puhul nagu: trossid, rihmad, kummielemendid, käsnkäepidemed, polster.
 - toimingud, mis on seotud paigaldamise ja hooldamisega, mida kasutaja on vastavalt kasutusjuhendile kohustatud ise läbi viima.
- Garantii ei kehti järgmistel juhtudel:
 - kehtivusaja lõppemine,
 - kui klient on teinud iseseisvaid remonte ja muudatusi, kasutades mitteoriginaalosi,
 - kui tekkinud defekt tuleneb valest paigaldamisest või kasutusjuhendis kirjeldatud õige kasutamise reeglite eiramisest,
 - kasutamine muuks kui koduseks kasutamiseks,
 - transpordil tekkinud kahjustused.
- Garantiikaardi duplikaate ei väljastata.
- Garantii raames on kliendil õigus nõuda järgmisi tasuta pakutavaid hüvitisi:
 - toote parandamine,
 - toote asendamine,
 - hinna alandamine,
 - lepingu lõpetamine ja kantud kulude täielik tagastamine.
- Pretensiooni esitamiseks peate:
 - Esitage toode või selle osa, millele garantii kehtib.
 - Ostutõend, mis määrab müüja nime ja aadressi, ostukuupäeva ja -koha, toote tüübi või kehtiva garantiikaardi poe templiga.
 - Musta toote tarnimisel võib teenindus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
- Pretensiooni positiivse lahendamise korral seade kas parandatakse või asendatakse uuega või tagastatakse kliendile raha. Kauba kliendile transportimise kulud katab tootja teenindus.
- Garantiinõude tagasilükkamise korral saab klient üksikasjaliku põhjenduse tehtud otsusele ja hiljemalt 14 päeva jooksul alates otsuse edastamise hetkest saadetakse seade kliendile tagasi tema kulul.

ES Manual de usuario

Estimado 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 relativa al mantenimiento o al pedido de piezas de repuesto.

DATOS TÉCNICOS

Peso	29 kg
Temperatura de uso	0°C a +40°C
Temperatura de almacenamiento	-10°C a +60°C
Peso máximo del usuario	120 kg
Carga máxima (total)	150 kg
Clase de aplicación	Clase H
Norma del producto (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Propósito	Banco de entrenamiento (ajustable) para uso doméstico

SEGURIDAD

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

- El dispositivo ha sido diseñado y construido sobre la base de los últimos conocimientos en materia de seguridad. Los elementos peligrosos que potencialmente pueden suponer un riesgo de lesión se han eliminado o están relativamente protegidos.
- No se permiten reparaciones ni modificaciones por cuenta propia.
- Una vez al mes o cada dos meses, compruebe que los tornillos, pernos y tuercas estén bien apretados.
- Para garantizar la seguridad a largo plazo, revise y mantenga el equipo con regularidad (es decir, una vez al año) en una tienda especializada.
- Cualquier modificación del aparato que no se describa en estas instrucciones puede causar daños o poner en peligro directo la salud y la vida del usuario. Las modificaciones del aparato solo pueden ser realizadas por el personal de servicio del fabricante o por personas capacitadas por este.
- Todos los aparatos están sujetos a continuas innovaciones para garantizar una alta calidad. Por este motivo, el fabricante se reserva el derecho a realizar modificaciones técnicas.
- Dirija cualquier pregunta o duda relacionada con el equipo a una tienda especializada.

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

¡ATENCIÓN! Antes de comenzar a hacer ejercicio, consulte a un médico para asegurarse de que no tiene ninguna contraindicación médica para realizar entrenamientos en el aparato. Basándose en la opinión de un especialista, puede desarrollar su plan de entrenamiento. Un programa mal elegido o un 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 relativas a la realización del entrenamiento contenidas en estas instrucciones.

- Al elegir un lugar para entrenar, asegúrese de mantener distancias seguras de posibles obstáculos. No coloque el aparato cerca de vías de comunicación (carreteras, puertas, pasillos, etc.).
- Está prohibido utilizar el aparato a corta distancia de la 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 los niños estén cerca. Durante el montaje se utilizan piezas pequeñas (tuercas, tornillos, etc.) que pueden ser tragadas.

RIESGO RESIDUAL

- Si la protección contra caídas no se utiliza o se utiliza incorrectamente, existe un riesgo residual, es decir, la caída de una persona que provoca abrasiones cutáneas, hematomas, fracturas o en el peor de los casos, la muerte.
- Existe un riesgo residual de sobrecarga involuntaria del usuario debido a una manipulación incorrecta.
- No se puede descartar el riesgo residual de asfixia.
- El riesgo puede reducirse siguiendo la información de seguridad contenida en el manual de instrucciones.
- No se puede descartar que un uso involuntario o no autorizado provoque otros riesgos no considerados, y que el riesgo considerado se haya evaluado incorrectamente.

En el análisis de riesgos, la evaluación se realizó sobre la base del "estado actual del aparato". De la evaluación y el control del producto se desprende

que la probabilidad de que se produzca un riesgo inaceptable es muy baja. El aparato (su construcción, modo de funcionamiento y aplicación) no causa, en condiciones normales, un riesgo injustificado para el usuario ni para terceros.

MARCAS 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 en un número máximo de capas indicado en el embalaje colectivo. El valor indicado en estas instrucciones es solo un ejemplo.
- 5 - Es necesario entregar el equipo usado a 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 dispositivo se entrega en un embalaje para protegerlo contra 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.

MANEJO

Antes de comenzar el entrenamiento, asegúrese de que el dispositivo esté correctamente montado.

- Antes de comenzar el primer entrenamiento, familiarícese con todas las funciones y posibilidades de ajuste del dispositivo.
- El dispositivo tiene elementos que pueden estar expuestos a la corrosión. Por esta razón, no se recomienda que permanezca en una habitación húmeda. También se debe cuidar que el equipo no esté expuesto al contacto con agua, bebidas, sudor, etc.
- El dispositivo está destinado solo para el entrenamiento de adultos y absolutamente no es un juguete para niños. Si bajo su propia responsabilidad permite que los niños lo usen, instrúyalos absolutamente sobre el uso correcto y supervise constantemente.
- El equipo no es adecuado para fines terapéuticos.
- Antes de comenzar cada entrenamiento, verifique la corrección de las protecciones y las conexiones de tornillo y enchufe.

MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

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

- Controle 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, use solo agua con jabón. No use 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 entrega en un embalaje para protegerlo contra 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 baterías usadas a la basura doméstica. Entréguelos en el lugar de compra o entréguelos a un punto de almacenamiento separado de materias primas secundarias. Le pedimos que ayude activamente a ahorrar recursos naturales y proteger el medio ambiente natural entregando el dispositivo usado a un punto de almacenamiento de materias primas secundarias

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 no se ha dañado durante el transporte. En caso de falta de elementos o reservas, póngase en contacto con el vendedor.
- Familiarícese con los dibujos y explicaciones y realice el montaje de acuerdo con el orden contenido en el manual de montaje.
- Tenga cuidado durante el montaje. Existe el riesgo de lesionarse al usar 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 dado del manual de montaje se han presentado en los dibujos y explicaciones. Utilice los elementos indicados en el manual de montaje.
- En las primeras fases del montaje, no apriete las piezas hasta el final. Hágalo después de colocar todas y asegurarse de que estén correctamente asentadas.
- El fabricante se reserva el derecho de realizar el montaje inicial de algunos elementos.

ESQUEMA DE MONTAJE (→ Ver página 2)

¡ATENCIÓN! Se prohíbe el uso de piezas que no provengan del fabricante.

LISTA DE PIEZAS

Nº	Descripción	Cantidad
1	Estructura principal	1
2	Tubo de base	1
3	Casquillo	2
4	Tornillo Allen M8x85	2
5	Tuerca autoblocante M8	2
6	Arandela plana Ø8	4
7	Llave fija 13-17	1
8	Llave Allen 5 mm	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (→ Ver página 2)

¡ATENCIÓN! Durante el montaje, siga los pasos a continuación y utilice las herramientas incluidas con el producto.

Prepare suficiente espacio libre para montar el dispositivo.

Debido al gran peso de algunos elementos, se recomienda el montaje entre dos personas.

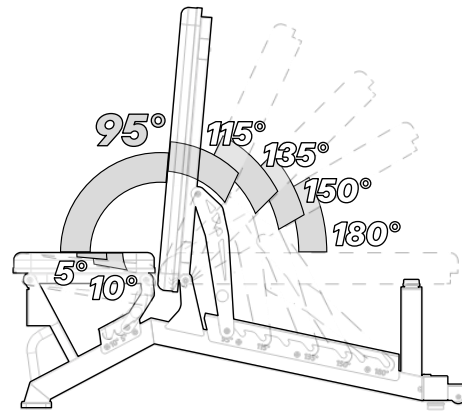
Instrucciones de ajuste y uso

En el bastidor principal trasero hay 8 orificios de ajuste.

Para ajustar el ángulo de inclinación del respaldo, levante manualmente el cojín del respaldo y luego coloque de forma segura el soporte de ajuste del respaldo en el orificio de ajuste apropiado en el bastidor principal trasero.

Ángulo de inclinación del cojín del respaldo (8 opciones):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



ENTRENAMIENTO Y FASES DE EJERCICIO

El uso del dispositivo 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 ENTRENAMIENTO

CONSTRUCCIÓN DE MÚSCULO

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

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

El tamaño adecuado de la resistencia para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Debe evaluar sus limitaciones y elegir la 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

La tonificación son ejercicios enfocados en reafirmar y adelgazar simultáneamente el cuerpo y resaltar 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 los músculos realizando más series de ejercicios en lugar de aplicar una gran resistencia.

PÉRDIDA DE PESO

Para adelgazar, utilice poca resistencia y aumente gradualmente el número de repeticiones en cada serie.

Realice el 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 moldea 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 ejercicios aeróbicos, por ejemplo, correr en la cinta, andar en bicicleta estacionaria o elíptica.
- Dedicar al menos un día a descansar de los entrenamientos 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. En caso de dolor o mareos durante el ejercicio, interrumpa inmediatamente y consulte 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 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 enderécela, luego gírela hacia la izquierda y enderécela.

ELEVACIÓN DE BRAZOS

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

ESTIRAMIENTO DEL TENDÓN DE AQUILES

Párese frente a una pared, extienda la pierna izquierda hacia adelante y doble ligeramente la rodilla. Mantenga la derecha atrás, recta, con el talón apoyado en el suelo. Mantenga ambos talones apoyados en el suelo y presione las caderas hacia 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. Con el fin de 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. El 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 fundamental. Esto requiere realizar los movimientos correctos y mover solo las partes correctas del cuerpo. Los movimientos incontrolados causan fatiga y pueden contribuir a las 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 aguante la respiración. Después de cada serie, descansa por un corto periodo de tiempo.

3. FASE DE RELAJACIÓN

Esta fase permite 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. Debe recordar no esforzar demasiado los músculos.

MOTIVACIÓN

Es más fácil obtener los mejores resultados si el entrenamiento es una parte regular y agradable de la vida diaria. Guarda los resultados diarios para observar tu 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, restringe ni suspende los derechos del Comprador que se derivan de la Ley de derechos del consumidor.

La tarjeta de garantía se encuentra en la última página.

CONDICIONES DE LA GARANTÍA

- Las reclamaciones y la garantía cubren exclusivamente los defectos ocultos que surjan por culpa del fabricante.
- La garantía será respetada por la tienda o el servicio técnico tras la presentación por parte del cliente de:
 - una tarjeta de garantía válida, legible y correctamente cumplimentada, con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - un comprobante de compra válido del equipo con la fecha de venta,
 - el producto reclamado o la pieza defectuosa.
 En caso de compra a distancia, la tarjeta de garantía sólo es válida con el documento de compra (recibo / factura).
- La reclamación se tramitará en un plazo de 14 días a partir del momento en que el Cliente notifique el defecto.
- 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.
- 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.
- La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y los defectos causados por ellos,
 - daños y defectos resultantes del uso y almacenamiento inadecuados, montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de elementos consumibles tales como: cables, correas, elementos de goma, empuñaduras de esponja, tapicería.
 - las actividades relacionadas con el montaje, el mantenimiento, que, de acuerdo con el manual de instrucciones, el usuario está obligado a realizar por su cuenta.
- La garantía no se aplica en los siguientes casos:
 - expiración del período de validez,
 - realización por parte del cliente de reparaciones y modificaciones independientes con el uso de piezas no originales,
 - si el defecto es el resultado de una instalación incorrecta o como resultado del incumplimiento de las normas de uso correcto descritas en el manual de instrucciones,
 - uso distinto al uso doméstico,
 - daños causados durante el transporte.
- No se expedirán duplicados de la tarjeta de garantía.
- Dentro de la garantía, el cliente tiene derecho a exigir los siguientes tipos de compensación prestada gratuitamente:
 - reparación del producto,
 - sustitución del producto,
 - reducción del precio,
 - rescisión del contrato y reembolso total de los costes incurridos.
- Para presentar una reclamación, se debe:
 - Presentar el producto o la parte del mismo a la que se refiere la garantía.
 - El comprobante de compra que indique 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.
 - En caso de entrega de un producto sucio, el servicio técnico puede negarse a aceptarlo o, a expensas del cliente y con su consentimiento por escrito, realizar la limpieza.
- En caso de que la reclamación se resuelva positivamente, el equipo será reparado o sustituido por uno nuevo, o se devolverá el dinero al cliente. Los gastos de transporte de la mercancía al cliente correrán a cargo del servicio técnico del fabricante.
- En caso de rechazo de la reclamación de garantía, el cliente recibirá una justificación detallada de la decisión adoptada y, en un plazo de 14 días desde el momento de la comunicación 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 μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πληροφορίες σχετικά με τη συντήρηση ή την παραγγελία ανταλλακτικών.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Βάρος	29 kg
Θερμοκρασία λειτουργίας	0°C έως +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	-10°C έως +60°C
Μέγιστο βάρος χρήστη	120 kg
Μέγιστο φορτίο (συνολικό)	150 kg
Κατηγορία εφαρμογής	Κατηγορία H
Πρότυπο προϊόντος (κύριο)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Προορισμός	Πάγκος προπόνησης (ρυθμιζόμενος) 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. Επικίνδυνα στοιχεία που ενδέχεται να αποτελούν κίνδυνο τραυματισμού έχουν εξαλειφθεί ή προστατευθεί σχετικά.
- Δεν επιτρέπονται επισκευές και αλλαγές από μόνος σας.
- Ελέγχετε μία φορά το μήνα ή δύο μήνες για να βεβαιωθείτε ότι οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σφικμένα σωστά.
- Για να διασφαλίσετε μόνιμα την ασφάλεια, ελέγχετε και συντηρείτε τον εξοπλισμό τακτικά (δηλαδή μία φορά το χρόνο) σε εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.
- Όλες οι αλλαγές στη συσκευή που δεν περιγράφονται σε αυτές τις οδηγίες μπορεί να προκαλέσουν ζημιά ή να θέσουν άμεσα σε κίνδυνο την υγεία και τη ζωή του ασκούμενου. Αλλαγές στη συσκευή μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο από το προσωπικό σέρβις του κατασκευαστή ή από άτομα εκπαιδευμένα από αυτούς.
- Όλες οι συσκευές υπόκεινται σε συνεχή καινοτομία για να εξασφαλιστεί η υψηλή ποιότητα. Για το λόγο αυτό, ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να κάνει τεχνικές αλλαγές.
- Για οποιοδήποτε ερωτήματα ή αμφιβολίες σχετικά με τον εξοπλισμό, απευθυνθείτε σε ένα εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.

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

ΠΡΟΣΟΧΗ! Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, συμβουλευτείτε έναν γιατρό για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε ιατρικές αντενδείξεις για προπόνηση στη συσκευή. Βασισμένοι στη 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 υπερβολική κούραση κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθανθείτε αδυναμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ακολουθήστε αυστηρά τις παρατηρήσεις σχετικά με τη διεξαγωγή της προπόνησης που περιέχονται σε αυτές τις οδηγίες.

- Όταν επιλέγετε ένα μέρος για προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι διατηρείτε ασφαλείς αποστάσεις από πιθανά εμπόδια. Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό κοντά σε οδούς επικοινωνίας (δρόμους, πύλες, διαβάσεις κ.λπ.).
- Απαγορεύεται η χρήση του εξοπλισμού σε κοντινή απόσταση από τον τοίχο. Η ζώνη ασφαλείας είναι 2000 mm και τουλάχιστον τόσο φαρδιά όσο η συσκευή.

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

ΥΠΟΛΕΙΜΜΑΤΙΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιηθεί προστασία από πτώση ή χρησιμοποιηθεί, αλλά εσφαλμένα, υπάρχει υπολειμματικός κίνδυνος, δηλαδή πτώση ενός ατόμου που προκαλεί εκδορές, μώλωπες, κατάγματα ή στη χειρότερη περίπτωση, θάνατος.
- Υπάρχει υπολειμματικός κίνδυνος ακούσιας υπερφόρτωσης του ασκούμενου που προκαλείται από ακατάλληλο χειρισμό.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ο υπολειμματικός κίνδυνος ασφυξίας.
- Ο κίνδυνος μπορεί να μειωθεί ακολουθώντας τις πληροφορίες ασφαλείας που περιέχονται στις οδηγίες χρήσης.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί το ενδεχόμενο ακούσιας ή μη εξουσιοδοτημένης χρήσης να προκαλέσει άλλους, μη συνεκτιμώμενους κινδύνους, και ο συνεκτιμώμενος 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 απαράδεκτου κινδύνου είναι πολύ χαμηλή. Η συσκευή (η κατασκευή της, ο τρόπος λειτουργίας 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. Μην αναποδογυρίζετε.
- 2 - Προστατέψτε από την πτώση.
- 3 - Προστατέψτε από την υγρασία.
- 4 - Το προϊόν πρέπει να αποθηκεύεται σε μέγιστο αριθμό στρώσεων που υποδεικνύεται στη συσκευασία. Η τιμή που δίνεται σε αυτές τις οδηγίες είναι ενδεικτική.
- 5 - Είναι απαραίτητο να επιστρέψετε τον χρησιμοποιημένο εξοπλισμό σε ένα σημείο ανακύκλωσης.
- 6 - Βαρύ προϊόν.

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



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για την προστασία της από πιθανές ζημιές κατά τη μεταφορά. Οι συσκευασίες είναι μη επεξεργασμένοι πόροι και μπορούν να είναι ανακυκλωθούν. Απορρίψτε αυτά τα υλικά στους κατάλληλους χρωματιστούς κάδους που προορίζονται για συλλογή ανά κατηγορία.

ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ

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

- Πριν ξεκινήσετε την πρώτη προπόνηση, εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και τις δυνατότητες ρύθμισης της συσκευής.
- Η συσκευή διαθέτει στοιχεία που μπορεί να εκτεθούν στην διάβρωση. Για αυτόν τον λόγο, δεν συνιστάται να παραμένει σε υγρό δωμάτιο. Πρέπει επίσης να φροντίζετε ώστε ο εξοπλισμός να μην εκτίθεται σε επαφή με νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.
- Η συσκευή προορίζεται μόνο για προπόνηση από ενήλικες και δεν είναι απολύτως παιχνίδι για παιδιά. Εάν με δική σας ευθύνη επιτρέψετε στα παιδιά να το χρησιμοποιήσουν, δώστε τους σαφείς οδηγίες για τη σωστή χρήση και να τα επιβλέπετε συνεχώς.
- Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Πριν ξεκινήσετε κάθε προπόνηση, ελέγξτε την ορθότητα των ασφαλειών και των συνδέσεων βιδών και βυσμάτων.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Να συντηρήσετε τακτικά τη συσκευή. Εκτελέστε τις παρακάτω εργασίες τουλάχιστον κάθε 20 ώρες λειτουργίας της.

- Ελέγχετε 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. Μην χρησιμοποιείτε καθαριστικά.
- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε ξηρό και ζεστό μέρος.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή στην ηλιακή ακτινοβολία.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για την προστασία της από πιθανές ζημιές κατά τη μεταφορά. Οι συσκευασίες είναι μη επεξεργασμένοι πόροι και μπορούν να είναι ανακυκλωθούν. Απορρίψτε αυτά τα υλικά στους κατάλληλους χρωματιστούς κάδους που προορίζονται για συλλογή ανά κατηγορία. Προστατέψτε το περιβάλλον και μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες στον οικιακό κάδο απορριμμάτων. Επιστρέψτε τις στο σημείο αγοράς ή παραδώστε τις σε ξεχωριστό σημείο αποθήκευσης δευτερογενών υλικών. Ζητούμε την ενεργή σας βοήθεια στην ορθολογική διαχείριση των φυσικών πόρων και την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος παραδίδοντας τη χρησιμοποιημένη συσκευή σε σημείο αποθήκευσης δευτερογενών υλικών

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Η συναρμολόγηση της συσκευής πρέπει να πραγματοποιηθεί προσεκτικά από ενήλικα. Σε περίπτωση αμφιβολιών, ζητήστε βοήθεια από κάποιον με μεγαλύτερη εμπειρία στον τομέα.

- Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι το σετ με τη συσκευή περιέχει όλα τα στοιχεία από τον κατάλογο ανταλλακτικών και εάν κάποια στοιχεία έχουν υποστεί ζημιά κατά τη μεταφορά. Σε περίπτωση έλλειψης στοιχείων ή επιφυλάξεων, επικοινωνήστε με τον πωλητή.
- Εξοικειωθείτε με τα σχέδια και τις επεξηγήσεις και πραγματοποιήστε τη συναρμολόγηση σύμφωνα με τη σειρά που περιέχεται στις οδηγίες 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 χαλαρά τα εργαλεία και τα 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 των οδηγιών συναρμολόγησης παρουσιάζονται στα σχέδια και τις επεξηγήσεις. Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που υποδεικνύονται στις οδηγίες συναρμολόγησης.
- Στις πρώτες φάσεις 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 συναρμολογήσει εκ των προτέρων ορισμένα στοιχεία.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δες σελίδα 2)

ΠΡΟΣΟΧΗ! Απαγορεύεται η χρήση εξαρτημάτων που προέρχονται από πηγές άλλες εκτός του κατασκευαστή.

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Nr.

1	Κύριο πλαίσιο	1
2	Σωλήνας βάσης	1
3	Κοχλίας	2
4	Βίδα άλεν M8x85	2
5	Αυτοσφαιλιζόμενο παξιμάδι M8	2
6	Επίπεδη ροδέλα Ø8	4
7	Γαλλικό κλειδί 13-17	1
8	Κλειδί άλεν 5 mm	1

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δες 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 από δύο άτομα.

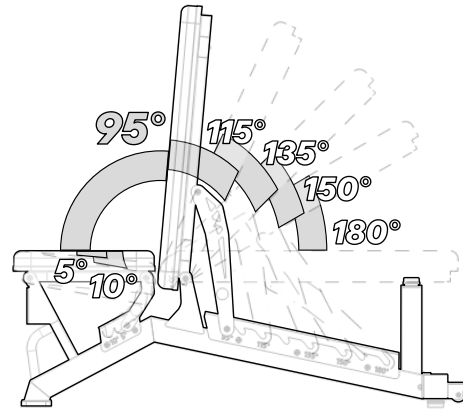
Οδηγίες ρύθμισης και χρήσης

Στο πίσω κύριο πλαίσιο υπάρχουν 8 οπές ρύθμισης.

Για να ρυθμίσετε τη γωνία κλίσης της πλάτης, σηκώστε χειροκίνητα το μαξιλάρι της πλάτης και, στη συνέχεια, τοποθετήστε με ασφάλεια τη λαβή ρύθμισης της πλάτης στην κατάλληλη οπή ρύθμισης στο πίσω κύριο πλαίσιο.

Γωνία κλίσης του μαξιλαριού της πλάτης (8 επιλογές):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΦΑΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**

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 σωστή διατροφή, θα σας βοηθήσει 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 της άσκησης, οι μύες προσαρμόζονται στην προσπάθεια και αυξάνουν τη δύναμη. Η αύξηση της έντασης της άσκησης 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 σωστό 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. Δουλέψτε τους μυς σας κάνοντας περισσότερα σετ 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 αδυνατισμό του σώματος και την έμφαση στη μυϊκή μάζα.

Οι μύες μπορούν να τονωθούν, χρησιμοποιώντας μια ισορροπημένη προπόνηση.

Επιλέξτε μια μέτρια αντίσταση και αυξήστε τον αριθμό των επαναλήψεων σε κάθε σετ. Εκτελέστε όσο το δυνατόν περισσότερα σετ των 15 έως 20 επαναλήψεων, όσο είναι δυνατόν χωρίς ενόχληση. Ξεκουραστείτε για 1 λεπτό μετά από κάθε σετ.

Χρησιμοποιώντας μεγάλη αντίσταση.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

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

Προπονηθείτε 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 επιτευχθεί μια ολοκληρωμένη και καλά ισορροπημένο πρόγραμμα άσκησης. Ο συνδυασμός προπόνησης ενδυνάμωσης και αερόβιας άσκησης σμιλεύει και ενισχύει το σώμα.

Παράδειγμα ενός ισορροπημένου προγράμματος προπόνησης:

- Εκτελέστε προπόνηση ενδυνάμωσης κάθε δεύτερη μέρα.

- Τις υπόλοιπες μέρες, εκτελέστε 20-30 λεπτά αερόβιας άσκησης, π.χ. τρέξιμο σε διάδρομο, ποδηλασία στατικό ή ελλειπτικό.
- Αφιερώστε τουλάχιστον μία ημέρα για να ξεκουραστείτε από τις προπονήσεις, έτσι ώστε το σώμα να έχει χρόνο να ανακάμψει.

ΞΕΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ο προσδιορισμός της ακριβούς διάρκειας κάθε προπόνησης και του αριθμού των επαναλήψεων και των σετ ασκήσεων που εκτελούνται, είναι ατομική υπόθεση. Πρέπει να αναπτυχθείτε με τον δικό σας ρυθμό και να είστε ευαίσθητοι στα σήματα του σώματός σας. Εάν εμφανιστεί πόνος ή ζάλη κατά τη διάρκεια της άσκησης, διακόψτε αμέσως και επικοινωνήστε με έναν γιατρό πριν συνεχίσετε την προπόνηση. Να θυμάστε ότι η ανάπαυση και η σωστή διατροφή είναι σημαντικοί παράγοντες σε κάθε πρόγραμμα άσκησης.

1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Ξεκινήστε κάθε προπόνηση με 5 έως 10 λεπτά διατάσεων και ελαφριάς άσκησης για να ζεσταθείτε. Η προθέρμανση προετοιμάζει το σώμα σας για πιο έντονη άσκηση αυξάνοντας την κυκλοφορία, αυξάνοντας τη θερμοκρασία του σώματος και παρέχοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύς. Μειώνει επίσης τον κίνδυνο εμφάνισης κράμπες και τραυματισμών. Εάν αισθανθείτε πόνο, σταματήστε την άσκηση ή μειώστε το εύρος κίνησης.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΤΩΝ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια με λυγισμένα πόδια και τα γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Ενώστε τα πέλματα των ποδιών και φέρτε τα όσο το δυνατόν πιο κοντά μεταξύ τους. Πιέστε απαλά τα γόνατα προς τα κάτω

προς το έδαφος και κρατήστε 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 κουνήσετε τους ώμους σας, γυρίστε το δεξιά και ισιώστε το, μετά γυρίστε το αριστερά και ισιώστε το.

ΑΝΥΨΩΣΗ ΧΕΡΙΩΝ

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

ΔΙΑΤΑΣΗ ΑΧΙΛΜΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

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

ΣΚΥΦΙΜΑΤΑ

Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα. Κάντε μια κλίση προς τα εμπρός προσαθώντας 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 πρέπει να περιλαμβάνει από 6 έως 10 διαφορετικές ασκήσεις. Προκειμένου 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 πρέπει να περιλαμβάνει ασκήσεις για κάθε κύρια μυσική 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 πρέπει να εκτελούνται ομαλά και χωρίς παύσεις.

Η σωστή αναπνοή είναι σημαντική. Η εκπνοή πρέπει να γίνεται κατά τη διάρκεια της φάσης προσπάθειας κάθε επανάληψης και η εισπνοή κατά την επιστροφή. Μην κρατάτε ποτέ την αναπνοή σας. Μετά από κάθε σετ, ξεκουραστείτε για ένα σύντομο χρονικό διάστημα.

3. ΦΑΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

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. Να θυμάστε να μην καταπονείτε τους μύς σας.

ΚΙΝΗΤΡΟ

Είναι πιο εύκολο να επιτύχετε τα καλύτερα αποτελέσματα εάν η προπόνηση είναι 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 Ελλάδας για περίοδο 24 μηνών από την ημερομηνία πώλησης. Η εγγύηση για το πωληθέν προϊόν δεν αποκλείει, δεν περιορίζει ούτε αναστέλλει τα δικαιώματα του Αγοραστή που απορρέουν από τον Νόμο περί προστασίας των καταναλωτών.

Η κάρτα εγγύησης βρίσκεται στην τελευταία σελίδα.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

- Οι αξιώσεις και η εγγύηση καλύπτουν μόνο κρυφά ελαττώματα που προκλήθηκαν από υπαιτιότητα του κατασκευαστή.
- Η εγγύηση θα γίνεται σεβαστή από το κατάστημα ή το σέρβις μετά την προσκόμιση από τον πελάτη:
 - έγκυρης, ευανόγνωστης και σωστά συμπληρωμένης κάρτας εγγύησης με σφραγίδα πώλησης και υπογραφή του πωλητή,
 - έγκυρης απόδειξης αγοράς του εξοπλισμού με την ημερομηνία πώλησης,
 - του προϊόντος που διαφημίζεται ή του ελαττωματικού εξαρτήματος.
 Σε περίπτωση αγοράς εξ αποστάσεως, η κάρτα εγγύησης ισχύει μόνο βάσει του εγγράφου αγοράς (απόδειξη / τιμολόγιο).
- Η αξίωση θα διεκπεραιωθεί εντός 14 ημερών από τη στιγμή της αναφοράς του ελαττώματος από τον Πελάτη.
- Τα εργοστασιακά ελαττώματα και οι ζημιές που αποκαλύπτονται κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης θα επισκευαστούν δωρεάν εντός 21 ημερών από την ημερομηνία παράδοσης των εμπορευμάτων στο κατάστημα ή στο σέρβις.
- Σε περίπτωση που 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: σχοινιά, ιμάντες, λαστιχένια μέρη, λαβές σφουγγαριών, ταπεσαρίες,
 - δραστηριότητες που σχετίζονται με την εγκατάσταση, τη συντήρηση, τις οποίες ο χρήστης είναι υποχρεωμένος να εκτελέσει μόνος του σύμφωνα με το εγχειρίδιο λειτουργίας.
- Η εγγύηση δεν ισχύει στις ακόλουθες περιπτώσεις:
 - λήξης της περιόδου ισχύος,
 - πραγματοποίηση ανεξάρτητων επισκευών και τροποποιήσεων από τον πελάτη με χρήση μη αυθεντικών ανταλλακτικών,
 - όταν το ελάττωμα προκύπτει από εσφαλμένη εγκατάσταση ή ως αποτέλεσμα μη τήρησης των κανόνων ορθής λειτουργίας που περιγράφονται στο εγχειρίδιο χρήσης,
 - χρήση άλλη εκτός από οικιακή χρήση,
 - ζημιές που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά.
- Δεν θα εκδίδονται αντίγραφα της κάρτας εγγύησης.
- Στο πλαίσιο της εγγύησης, ο πελάτης έχει το δικαίωμα να ζητήσει τα ακόλουθα είδη δωρεάν αποκατάστασης:
 - επισκευής του προϊόντος,
 - αντικατάστασης του προϊόντος,
 - μείωσης της τιμής,

- d. λύση της σύμβασης και πλήρη επιστροφή των εξόδων που πραγματοποιήθηκαν.
10. Για να υποβάλετε μια αξίωση, πρέπει:
- a. Να παρουσιάσετε το προϊόν ή μέρος αυτού, στο οποίο αναφέρεται η εγγύηση.
 - b. Απόδειξη αγοράς που να αναφέρει το όνομα και τη διεύθυνση του πωλητή, την ημερομηνία και τον τόπο αγοράς, τον τύπο του προϊόντος ή μια έγκυρη κάρτα εγγύησης με τη σφραγίδα του καταστήματος.
 - c. Σε περίπτωση παράδοσης βρώμικου προϊόντος, το σέρβις μπορεί να αρνηθεί την παραλαβή του 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 νέο ή θα επιστραφούν τα χρήματα στον πελάτη. Τα έξοδα μεταφοράς των εμπορευμάτων στον πελάτη καλύπτονται από το σέρβις του κατασκευαστή.
12. Σε περίπτωση απόρριψης της αξίωσης εγγύησης, ο πελάτης θα λάβει λεπτομερή αιτιολόγηση της απόφασης που ελήφθη και εντός 14 ημερών από τη στιγμή της κοινοποίησης της απόφασης, ο εξοπλισμός θα επιστραφεί στον πελάτη με δικά του έξοδα.

FI Käyttöohje

Hyvä käyttäjä,
Tutustu tähän ohjeeseen 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.

TEKNISEET TIEDOT

Paino	29 kg
Käyttölämpötila	0°C - +40°C
Varastointilämpötila	-10°C - +60°C
Käyttäjän enimmäispaino	120 kg
Suurin kuorma (yhteensä)	150 kg
Käyttöluokka	Luokka H
Tuotestandardi (pää)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Käyttötarkoitus	Penkki harjoitteluun (säädettävä) kotikäyttöön

TURVALLISUUS

HUOMIO! Laitetta saa käyttää vain sen käyttötarkoituksen mukaisesti, eli aikuisten harjoitteluun. Kaikki muu käyttö voi olla vaarallista. Valmistajaa 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 loukkaantumisaarua, on poistettu tai suojattu.
- Omat korjaukset ja muutokset ovat kiellettyjä.
- Tarkista ruuvien, pulttien ja muttereiden kireys kerran tai kahdesti kuukaudessa.
- Turvallisuuden varmistamiseksi tarkasta ja huolla laitteen säännöllisesti (eli kerran vuodessa) alan erikoisliikkeessä, erikoisliikkeessä.
- Kaikki laitteeseen tehdyt muutokset, joita ei ole kuvattu tässä ohjeessa, voivat aiheuttaa vahinkoja tai vaarantaa suoraan harjoittelijan terveyden ja hengen. Laitteeseen saa tehdä muutoksia vain valmistajan huoltohenkilöstö tai heidän kouluttamansa henkilöt.
- Kaikkiin laitteisiin tehdään jatkuvasti innovaatioita korkean laadun varmistamiseksi. Tästä syystä valmistaja pidättää oikeuden tehdä teknisiä muutoksia.
- Kaikki laitteeseen liittyvät kysymykset tai epäilykset tulee osoittaa alan erikoisliikkeeseen.

HUOMIO! Laitteen käytön aikana lähellä olevia henkilöitä on varoitettava mahdollisista vaaroista. Ole erityisen varovainen lasten läsnä ollessa.

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

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

HUOMIO! Noudata ehdottomasti tässä ohjeessa annettuja harjoittelua koskevia ohjeita.

- Valitessasi harjoittelupaikan ota huomioon turvallisten etäisyyksien varmistaminen mahdollisiin esteisiin. Älä sijoita laitetta liikenneväylien (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 laitteen asennuksen aikana ja estä lapsia olemasta lähellä. Asennuksen aikana käytetään pieniä osia (muttereita, ruuveja jne.), jotka he voivat niellä.

JÄÄNNÖSRISKI

- Jos putoamisuoja ei käytetä tai sitä käytetään, mutta väärin, on olemassa jäännösriski, eli henkilön putoaminen aiheuttaa

ihon naarmuja, mustelmia, murtumia tai pahimmissa tapauksessa kuoleman.

- On olemassa jäännösriski harjoittelijan tahattomasta ylikuormituksesta, joka johtuu virheellisestä käytöstä.
- Tukehtumisen jäännösriskiä ei voida sulkea pois.
- Riskiä voidaan vähentää noudattamalla tietoja käyttöohjeessa olevista turvallisuustiedoista.
- Ei voida sulkea pois, että tahaton tai luvaton käyttö aiheuttaa muita huomiotta jätettyjä riskejä, ja huomioon otettuja riskejä on arvioitu virheellisesti.

Riskianalyyssissä arvioinnit on tehty "laitteen nykytilan" perusteella. Suoritetun arvioinnin ja tuotteen tarkastuksen perusteella on todennäköisyys, että hyväksyttävän riskin esiintyminen on hyvin alhainen. Laitte (sen rakenne, toimintatapa ja sovellus) ei aiheuta -normaaleissa olosuhteissa - perusteetonta riskiä harjoittelijalle tai kolmansille osapuolille.

KÄSITTELYMERKIT KULJETUSPAKKAUKSISSA



- 1 - Tämä puoli ylöspäin. Älä kaada.
- 2 - Suojaa putoamiselta.
- 3 - Suojaa kosteudelta.
- 4 - Tuote tulee varastoida enintään pakkauksessa ilmoitetussa kerrosten lukumäärässä. Tässä ohjeessa annettu arvo on suuntaa antava.
- 5 - Käytetty laite on toimitettava kierrätyspisteeseen.
- 6 - Painava tuote.

Pakkaus on merkitty symboleilla, jotka kertovat oikeasta hävitystavasta:



YMPÄRISTÖ

Laitte toimitetaan pakkauksessa, joka suojaa sitä mahdollisilta kuljetusvaurioilta. Pakkaukset ovat jalostamattomia raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Hävitä nämä materiaalit asianmukaisiin väriin säiliöihin, jotka on tarkoitettu valikoivaan keräykseen.

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 jätetään kosteaan tilaan. On myös huolehdittava siitä, että laite ei altistu vedelle, juomille, hielle jne.
- Laitte on tarkoitettu vain aikuisten harjoitteluun, eikä se missään tapauksessa ole lasten lelu. Jos omalla vastuullasi annat lasten käyttää sitä, opasta heitä ehdottomasti oikeaan käyttöön ja valvo heitä jatkuvasti.
- Laitte ei sovellu terapeuttiseen käyttöön.
- Tarkista ennen jokaista harjoitusta suojalaitteiden sekä ruuvi- ja pistoliitäntöjen oikeellisuus.

LAITTEEN HUOLTO

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

- Tarkista osien, kuten ruuvien ja muttereiden, kunto. Huolehdi, että ne ovat hyvin 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, joka suojaa sitä mahdollisilta kuljetusvaurioilta. Pakkaukset ovat jalostamattomia raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Hävitä nämä materiaalit asianmukaisiin väriin säiliöihin, jotka on tarkoitettu valikoivaan keräykseen. Suojele ympäristöstä äläkä heitä käytettyjä paristoja kotitalousjätteisiin. Palauta ne ostopaikkaan tai toimita ne erilliseen kierrätyspisteeseen.

Pyydämme aktiivista apua luonnonvarojen säästeliäässä käytössä ja luonnonympäristön suojelussa toimittamalla käytetyn laitteen kierrätyspisteeseen

ASENNUS

Laitteen asennuksen saa suorittaa vain aikuinen henkilö huolellisesti. Jos olet epävarma, pyydä apua joltakulta, jolla on enemmän kokemusta tältä alalta.

- Varmista ennen asennuksen aloittamista, että sarja laitteen mukana sisältää kaikki osat osaluettelosta ja onko mitään osia vaurioitunut kuljetuksen aikana. Jos osia puuttuu tai sinulla on huomautuksia, ota yhteyttä myyjään.
- Tutustu piirustuksiin ja selityksiin ja suorita asennus ohjeiden järjestyksessä asennusohjeiden mukaisesti.
- Ole varovainen asennuksen aikana. Työkalujen ja osien käytössä on loukkaantumisvaara.
- Muista ylläpitää turvallista ympäristöä. Älä levitä työkaluja ja asennusosia kaaottisesti. Muista, että muovikalvot ja -pussit ovat tukehtumisvaara lapsille.
- Asennusosat, joita tarvitaan tietyn vaiheen suorittamiseen asennusohjeissa on esitetty piirustuksissa ja selityksissä. Käytä ohjeissa ilmoitettuja osia asennusohjeissa.
- Älä kiristä osia kokonaan asennuksen alkuvaiheessa. Tee se vasta, kun kaikki on sijoitettu ja olet varmistanut, että ne on asennettu oikein.
- Valmistaja pidättää oikeuden esiasentaa joitain osia.

ASENNUSKAAVIO (→ Katso sivu 2)

HUOMIO! Muiden kuin valmistajan toimittamien osien käyttö on kielletty.

OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	Määrä
1	Päärunko	1
2	Pohjaputki	1
3	Holkki	2
4	Pultti kuusiokolo M8×85	2
5	Itselukittuva mutteri M8	2
6	Litteä aluslevy Ø8	4
7	Kiintoavain 13–17	1
8	Avain kuusiokolo 5 mm	1

ASENNUSOHJEET (→ Katso sivu 2)

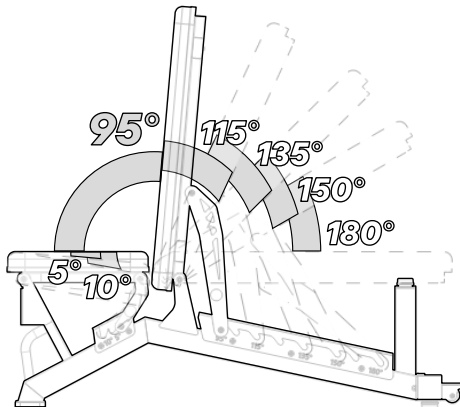
HUOMIO! Noudata asennuksen aikana seuraavia vaiheita ja käytä tuotteen mukana toimitettuja työkaluja. Varaa riittävästi vapaata tilaa laitteen asentamista varten. Joidenkin osien suuren painon vuoksi on suositeltavaa, että asennuksen suorittaa kaksi henkilöä.

Säätö- ja käyttöohjeet

Takarungon päällä on 8 säätöreikää. Säädä selkänöjan kaltevuutta nostamalla selkänöjan tyynyä manuaalisesti ja aseta sitten selkänöjan säätökahva turvallisesti sopivaan säätöreikään takarungossa.

Selkänöjan tyynyn kaltevuus (8 vaihtoehtoa):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



HARJOITTELU JA HARJOITUSVAIHEET

Laitteen käyttö tarjoaa sinulle monia etuja. Se parantaa ennen kaikkea kuntoasi ja vahvistaa lihaksia, ja yhdessä sopivan ruokavalion kanssa auttaa polttamaan ylimääräistä rasvaa.

PERUSTEELLISET HARJOITUSTYYPIT

LIHASTEN RAKENTAMINEN

Harjoittelu, jonka tarkoituksena on lisätä lihasten kokoa ja voimaa. Asteittain lisäten intensiteettiä harjoituksia lihakset sopeutuvat harjoitukseen ja lisäävät voimaa. Harjoitusten intensiteetin lisääminen on mahdollista saavuttaa kahdella tavalla:

- muuttamalla käytettyä vastusta suuremmaksi,
- muuttamalla määrää suoritettuja toistoja tai harjoitussarjoja.

Oikea vastuksen suuruus kullekin harjoitukselle riippuu yksilöllisesti käyttäjästä. Sinun on arvioitava rajoituksesi ja valittava sinulle sopiva vastus. Aloita 3 sarjalla, joissa on 8 toistoa kutakin harjoitusta varten. Lepää 3 minuuttia jokaisen sarjan jälkeen. Kun pystyt suorittamaan 3 sarjaa, joissa on 12 toistoa vaikeuksitta, lisää vastusta.

MUOTOILU

Muotoilu on harjoituksia, jotka keskittyvät kiinteyttämään ja samanaikaisesti hoikistamaan vartaloa ja korostamaan lihassmassaa.

Lihaksia voidaan muotoilla, käyttämällä tasapainoista harjoittelua. Valitse kohtuullinen vastus ja lisää toistojen määrää jokaisessa sarjassa. Suorita niin monta sarjaa kuin mahdollista 15–20 toistolla ilman epämukavuutta. Lepää 1 minuutti jokaisen sarjan jälkeen. Työskentele lihasten parissa suorittamalla enemmän harjoitussarjoja kuin käyttämällä suurta vastusta.

PAINONPUDOTUS

Käytä pientä vastusta ja lisää toistojen määrää vähitellen jokaisessa sarjassa laihduttaaksesi. Treenin kesto on 20–30 minuuttia, ja sarjojen välillä pidetään enintään 30 sekunnin tauko.

CROSS TRAINING

Cross training on tehokas tapa saada aikaan täydellinen ja hyvin tasapainoinen harjoitusohjelma. Voimaharjoittelun ja aerobisen liikunnan yhdistelmä muokkaa ja vahvistaa kehoa.

Esimerkki tasapainoisesta harjoitusohjelmasta:

- Voimaharjoittelua joka toinen päivä.
- Muina päivinä 20–30 minuuttia aerobista liikuntaa, esim. juoksumatolla juoksu, pyöräily kuntopyörällä tai crosstrainerilla.
- Varaa vähintään yksi päivä lepoa harjoittelusta, jotta keho ehtii palautua.

HARJOITUKSEN YKSILÖINTI

Jokaisen harjoituksen tarkan keston sekä toistojen ja sarjojen määrän määrittäminen on yksilöllistä. Sinun tulee kehittyä omaan tahtiisi ja olla herkkä kehosi signaaleille. Jos harjoituksen aikana ilmenee kipua tai huimausta, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista. On muistettava, että lepo ja oikea ruokavalio ovat tärkeitä tekijöitä jokaisessa harjoitusohjelmassa.

1. LÄMMITTELY

Aloita jokainen harjoitus 5–10 minuutin venyttelyllä ja kevyillä harjoituksilla lämmitteläksesi. Lämmittely valmistaa kehosi 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 pienennä liikkeen laajuutta.

REISIEN SISÄLIHASTEN VENYTTELY

Istu tasaisella alustalla jalat koukussa ja polvet ulospäin. Tuo jalkapohjat yhteen ja mahdollisimman lähelle toisiaan. Paina polvia varovasti kohti lattiaa ja pidä asento 15 sekuntia.

REISIEN VENYTTELY

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

PÄÄN KIERROT

Pidä pää suorassa ja katso eteenpäin. Käännä päätä oikealle ja suorista se, sitten käännä vasemmalle ja suorista, liikuttamatta hartioita.

KÄSIEN NOSTO

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

AKILLESJÄNTEEN VENYTTELY

Seiso kasvot seinään päin, vie vasen jalka eteen ja taivuta sitä hieman polvesta. Pidä oikea jalka takana – suorana, kantapää litteänä lattialla. Pidä molemmat kantapää litteänä lattialla ja paina lantioita kohti seinää. Pidä tätä asentoa 30 sekuntia. Toista sama oikealla jalalla. Muista, että älä kaarra selkää harjoituksen aikana.

KUMARRUKSET

Seiso jalat yhdessä. Kumarra eteenpäin yrittäen tuoda rintakehä mahdollisimman lähelle polvia. Pidä 15 sekuntia. Muista, että älä taivuta polvia.

2. HARJOITTELU

Jokaisen harjoituksen tulee sisältää 6–10 erilaista harjoitusta. Jotta tasapainotettaisiin ja monipuolistettaisiin harjoittelua, vaihda harjoituksia harjoituskertojen välillä. Suunnittele harjoitukset sille vuorokaudenajalle, jolloin energiatasosi on korkeimmillaan. Harjoitusohjelman tulee sisältää harjoituksia jokaiselle pääliharyhmälle, painottaen alueita, joita haluat eniten kehittää. Harjoitusten suorittaminen oikealla tavalla on avainasemassa. Se vaatii oikeiden liikkeiden suorittamista ja vain oikeiden kehon osien liikkuttamista. Hallitsemattomat liikkeet aiheuttavat väsymystä ja voivat johtaa loukkaantumisiin. Toistot jokaisessa sarjassa tulee suorittaa sujuvasti ja ilman taukoja.

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

3. PALAUTUSVAIHE

Tämä vaihe auttaa rauhoittamaan verenkiertoa ja rentouttamaan lihaksia. Se on toisto lämmittelyharjoituksista. Päätä jokainen harjoitus 5–10 minuutin tällaisiin harjoituksiin. Muista, että älä yllirasita lihaksia.

MOTIVAATIO

Parhaiden tulosten saavuttaminen on helpompaa, jos harjoittelu on säännöllinen ja nautinnollinen osa jokapäiväistä elämää. Kirjaa päivittäiset tulokset seurataksesi edistymistäsi

TAKUU

Myyjä myöntää Takaajan puolesta takuun Suomen tasavallan alueella 24 kuukauden ajaksi myyntipäivästä lukien. Myydylle tuotteelle annettu takuu ei sulje pois, rajoita tai keskeytä Ostajan oikeuksia, jotka johtuvat kuluttajansuojalaista.

Takuukortti on viimeisellä sivulla.

TAKUU EHDOT

- Reklamaatioiden ja takuun piiriin kuuluvat vain piilevät viat, jotka ovat syntyneet valmistajan syystä.
- Takuu on voimassa kaupassa tai huoltoliikkeessä, kun asiakas esittää:
 - voimassa olevan, selkeästi ja oikein täytetyn takuukortin, jossa on myyntileima ja myyjän allekirjoitus,
 - voimassa olevan ostokuitin, jossa on laitteen myyntipäivämäärä,
 - reklamoidun tuotteen tai viallisen osan.
 Etämyynnissä takuukortti on voimassa ainoastaan ostotositteen (kuitti / lasku) perusteella.
- Reklamaatio käsitellään 14 päivän kuluessa siitä, kun Asiakas on ilmoittanut viasta.
- Valmistusvirheet ja vahingot, jotka ilmenevät takuuajana, korjataan maksutta 21 päivän kuluessa siitä, kun tuote on toimitettu kauppaan tai huoltoliikkeeseen.
- Jos varaosia on tuotava ulkomailta, takuukorjauksen toteutusaika voi pidentyä osien hankintaan tarvittavan ajan verran, kuitenkin enintään 40 päivää.
- Takuu ei kata:
 - mekaaniset vauriot ja niistä aiheutuvat viat,
 - vahingot ja viat, jotka ovat aiheutuneet virheellisestä käyttötarkoituksen vastaisesta käytöstä ja säilytyksestä, virheellisestä asennuksesta ja huollosta,
 - kuluvien osien vauriot ja kuluminen, kuten: vajjerit, hihnat, kumiosat, vaahtomuovikahvat, verhoilu.
- toimenpiteet, jotka liittyvät asennukseen, huoltoon, jotka käyttöohjeen mukaan käyttäjän on suoritettava itse.
- Takuu ei ole voimassa seuraavissa tapauksissa:
 - voimassaoloajan päättymistä,
 - asiakkaan suorittamia itsenäisiä korjauksia ja muutoksia käyttäen muita kuin alkuperäisiä osia, jos vika on aiheutunut virheellisestä asennuksesta tai käyttöohjeessa kuvattujen oikean käytön periaatteiden noudattamatta jättämisestä,
 - muuhun kuin kotikäyttöön,
 - kuljetuksessa syntyneitä vahinkoja.
- Takuukortista ei myönnetä kaksoiskappaleita.
- Takuun puitteissa asiakkaalla on oikeus vaatia seuraavia maksuttomia hyvityksiä:
 - tuotteen korjausta,
 - tuotteen vaihtoa,
 - hinnan alennusta,
 - sopimuksen purkamista ja aiheutuneiden kustannusten täysimääräistä palautusta.
- Reklamaation tekemiseksi on:
 - Esitettävä tuote tai sen osa, jota takuu koskee.
 - Ostokuitti, jossa on myyjän nimi ja osoite, ostopäivä ja -paikka, tuotetyyppi tai voimassa oleva takuukortti kaupan leimalla.
 - Jos tuote toimitetaan likaisena, huoltoliike voi kieltäytyä ottamasta sitä vastaan 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 huoltoliike.
- Jos takuureklamaatio hylätään, asiakas saa yksityiskohtaisen perustelun päätökselle ja 14 päivän kuluessa päivä alkaen päätöksen antamisesta, laite palautetaan asiakkaalle hänen kustannuksellaan.

FR Manuel d'utilisation

Utilisateur,
Veuillez lire attentivement ce manuel 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'appareil. Conservez-le pour pouvoir consulter les informations relatives à l'entretien ou à la commande de pièces de rechange.

DONNÉES TECHNIQUES

Poids	29 kg
Température d'utilisation	0°C à +40°C
Température de stockage	-10°C à +60°C
Poids maximal de l'utilisateur	120 kg
Charge maximale (totale)	150 kg
Classe d'application	Classe H
Norme du produit (principale)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destination	Banc d'entraînement (réglable) 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 de votre propre chef ne sont pas autorisées.
- Une fois tous les un ou deux mois, vérifiez que les vis, les boulons et les écrous sont correctement serrés.
- Afin d'assurer une sécurité durable, vérifiez et entretenez régulièrement l'équipement (c'est-à-dire une fois par an) dans un établissement commercial spécialisé.
- Toute modification de l'appareil non décrite dans ce manuel peut 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 des personnes formées par celui-ci à cet effet.
- Tous les appareils sont soumis à des activités d'innovation continues afin de garantir une haute qualité. Pour cette raison, le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications techniques.
- Pour toute question ou doute concernant l'équipement, veuillez vous adresser à un établissement commercial spécialisé.

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

ATTENTION ! Avant de commencer les exercices, 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 des exercices excessifs 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 absolument les consignes relatives à la réalisation de l'entraînement contenues dans ce manuel.

- Lors du choix d'un lieu d'entraînement, tenez compte du maintien de distances de sécurité par rapport aux obstacles potentiels. Ne placez pas l'appareil 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.

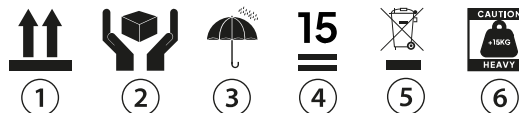
ATTENTION ! Lors de l'assemblage de l'appareil, soyez prudent et ne laissez pas les enfants se trouver à proximité. Lors de l'assemblage, de petites pièces (écrous, vis, etc.) sont utilisées et peuvent être avalées par les enfants.

RISQUE RÉSIDUEL

- Dans le cas où la protection contre les chutes n'est pas utilisée, ou si elle l'est mais incorrectement, 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 utilisation.
- Le risque résiduel d'étouffement ne peut être exclu.
- Le risque peut être limité 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 les risques pris en compte aient été mal évalués.

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 montrent 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 - de risque injustifié pour l'utilisateur ou des tiers.

SYMBOLES DE MANUTENTION SUR LES EMBALLAGES DE TRANSPORT



- Ce côté vers le haut. Ne pas renverser.
- Protéger contre les chutes.
- Protéger de l'humidité.
- 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.
- Il est nécessaire de rapporter l'équipement usagé à un point de recyclage.
- Produit lourd.

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



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.

MANIPULATION

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

- 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 au contact de l'eau, des boissons, de 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 l'utilisation correcte et surveillez-les en permanence.

- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Avant de commencer chaque entraînement, vérifiez l'exactitude des protections et des connexions vissées et enfichables.

ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT

Effectuez régulièrement l'entretien 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. Assurez-vous qu'ils sont bien serrés.
- Après chaque entraînement, essuyez la sueur de l'appareil.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez uniquement de l'eau et du savon. N'utilisez pas de produits de nettoyage.
- Rangez 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 colorés appropriés destinés à la collecte sélective.

Protégez l'environnement et ne jetez pas les piles usagées dans la poubelle domestique. Rapportez-les au point de vente ou déposez-les dans un point de collecte séparé pour les matières premières secondaires.

Nous vous demandons de contribuer activement à la gestion économe des ressources naturelles et à la protection de l'environnement en remettant l'appareil usagé à un point de collecte des matières premières secondaires

ASSEMBLAGE

L'assemblage 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 l'assemblage, assurez-vous que l'ensemble avec l'appareil contient tous les éléments de la liste des pièces et qu'aucun élément n'a été endommagé pendant le transport. En cas de manque d'éléments ou de réserves, contactez le vendeur.
- Familiarisez-vous avec les dessins et les explications et effectuez l'assemblage dans l'ordre indiqué dans les instructions de montage.
- Soyez prudent lors de l'assemblage. Lors de l'utilisation d'outils et d'éléments, il existe un risque de coupure.
- 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 à la réalisation d'une étape donnée des instructions de montage sont présentés dans les dessins et les explications. Utilisez les éléments indiqués dans les instructions de montage.
- Dans les premières phases de l'assemblage, ne serrez pas les pièces à fond. Faites-le après avoir tout mis en place et vous être assuré qu'elles sont correctement placées.
- Le fabricant se réserve le droit d'assembler préalablement certains éléments.

SCHÉMA DE MONTAGE (→ Voir page 2)

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

LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Tube de base	1
3	Douille	2
4	Vis à six pans creux M8x85	2
5	Écrou autobloquant M8	2
6	Rondelle plate Ø8	4
7	Clé plate 13-17	1
8	Clé à six pans creux 5 mm	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (→ Voir page 2)

REMARQUE ! Pendant le montage, respectez les étapes suivantes et utilisez les outils fournis avec le produit. Préparez suffisamment d'espace libre pour assembler l'appareil. En raison du poids élevé de certains éléments, il est recommandé de procéder au montage à deux personnes.

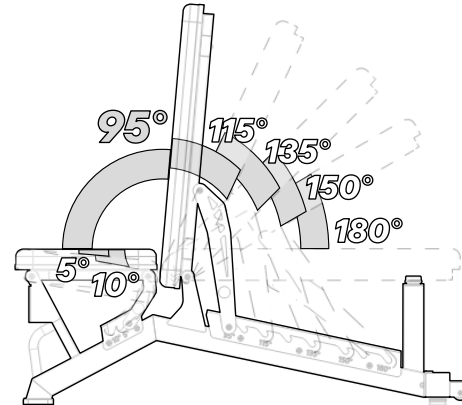
Instructions de réglage et d'utilisation

Il y a 8 trous de réglage sur le cadre principal arrière.

Pour régler l'angle d'inclinaison du dossier, soulevez manuellement le coussin du dossier, puis placez en toute sécurité la poignée de réglage du dossier dans le trou de réglage approprié sur le cadre principal arrière.

Angle d'inclinaison du coussin de dossier (8 options) :

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



ENTRAÎNEMENT ET PHASES D'EXERCICE

L'utilisation de l'appareil vous apportera de nombreux avantages. Tout d'abord, il améliorera votre condition physique et renforcera vos muscles, et combiné à une alimentation appropriée, il vous aidera à brûler les graisses inutiles.

TYPES D'ENTRAÎNEMENT DE BASE

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 la force. L'augmentation de l'intensité de l'exercice peut être obtenue de deux manières :

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

La quantité correcte de résistance pour chaque exercice dépend individuellement de l'utilisateur. Vous devez évaluer vos limites et choisir une résistance qui vous convient. Commencez par 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Lorsque vous êtes capable d'effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez la résistance.

TONIFICATION

La tonification sont des exercices axés sur le raffermissement et l'amincissement simultané du corps et la mise en valeur de la masse musculaire.

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

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

Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plus de séries d'exercices et non en utilisant 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

L'entraînement croisé est un moyen efficace d'obtenir un programme complet

et bien équilibré de programme d'exercices.

La combinaison de la musculation et des exercices d'aérobie façonne et renforce le corps.

Exemple de programme d'entraînement équilibré :

- Effectuer un entraînement de musculation tous les deux jours.
- Les autres jours, effectuer 20 à 30 minutes d'exercices d'aérobic, par exemple, courir sur un tapis roulant, faire du vélo stationnaire ou elliptique.
- Prévoir au moins un jour de repos pour permettre à l'organisme de récupérer.

PERSONNALISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

La détermination de la durée exacte de chaque entraînement et du nombre de répétitions et de séries d'exercices effectués est une affaire individuelle. Il faut progresser à son propre rythme et être attentif aux signaux de son corps. En cas de douleur ou de vertiges pendant l'exercice, il faut immédiatement arrêter et consulter un médecin avant de reprendre l'entraînement.

Il est important de se rappeler 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 intensifs en augmentant la circulation, en élevant 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 du mouvement.

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 les plantes des pieds et rapprochez-les le plus possible. Appuyez doucement sur les genoux en les dirigeant vers le sol et maintenez cette position pendant 15 secondes.

ÉTIREMENT DES CUISSES

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

ROTATIONS DE LA TÊTE

Gardez la tête droite en regardant devant vous. Sans bouger les épaules, tournez-la vers la droite et redressez-la, puis tournez-la vers la gauche et redressez-la.

LEVÉE DES BRAS

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

ÉTIREMENT DES TENDONS D'ACHILLE

Tenez-vous face au mur, avancez la jambe gauche et pliez-la légèrement au niveau du genou. Gardez la jambe droite derrière - droite, avec le talon posé à plat sur le sol. Gardez les deux talons à plat sur le sol et poussez les hanches vers le mur. Maintenez cette position pendant 30 secondes. Répétez l'opération avec la jambe droite tendue. N'oubliez pas de ne pas archer le dos pendant l'exercice.

FLEXIONS

Tenez-vous debout, les jambes jointes. Penchez-vous en avant en essayant de rapprocher le plus possible votre poitrine de vos genoux. Maintenez la position pendant 15 secondes. N'oubliez pas de ne pas plier les genoux.

2. ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement doit comporter de 6 à 10 exercices différents. Afin de d'équilibrer et de varier l'entraînement, changez d'exercices d'une séance à l'autre. Planifiez vos séances d'entraînement au moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus élevé. Un programme d'entraînement doit comprendre des exercices pour chaque grand groupe musculaire, en mettant l'accent sur les zones que vous souhaitez développer le plus.

Il est essentiel d'effectuer les exercices correctement. Cela nécessite d'effectuer les mouvements appropriés et de ne bouger que les parties du corps appropriées. Les mouvements incontrôlés entraînent la fatigue et peuvent contribuer à des blessures.

Les répétitions de chaque série doivent être effectuées de manière fluide et sans pause.

Il est important de bien respirer. L'expiration doit se faire pendant la phase d'effort de chaque répétition et l'inspiration pendant le retour. Ne retenez jamais votre souffle.

Après chaque série, reposez-vous pendant une courte période de temps.

3. PHASE DE RELAXATION

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

MOTIVATION

Il est plus facile d'obtenir les meilleurs résultats si l'entraînement est une partie régulière et agréable de la 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 Française 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 du Code de la consommation.

La carte de garantie se trouve en dernière page.

CONDITIONS DE GARANTIE

- Seuls les défauts cachés imputables au fabricant sont couverts par la réclamation et la garantie.
- La garantie sera honorée par le magasin ou le service après-vente sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie valide, lisible et correctement remplie, portant le cachet de vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'appareil 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 document d'achat (ticket de caisse / facture).
- La réclamation sera examinée 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 révélés 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.
- Si des pièces doivent être importées, le délai d'exécution de la réparation sous garantie peut être prolongé du temps nécessaire à leur importation, mais pas de plus de 40 jours.
- La garantie ne couvre pas :
 - les dommages mécaniques et les défauts qu'ils entraînent,
 - 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 manuel d'utilisation.
- La garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :
 - expiration de la période de validité,
 - réalisation par le client de réparations et de modifications indépendantes avec des pièces non originales,
 - si le défaut résulte d'une installation incorrecte ou du non-respect des règles d'utilisation correcte décrites dans le manuel d'utilisation,
 - utilisation autre qu'à des fins domestiques,
 - 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 réparation gratuite suivants :
 - la réparation du produit,
 - le remplacement du produit,
 - la réduction du prix,
 - la résolution du contrat et le remboursement intégral des frais engagés.
- Pour faire une réclamation, veuillez :
 - Présenter le produit ou la partie du produit concerné par la garantie.
 - Une 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.
 - c. 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 au nettoyage.
- 11. En cas d'acceptation de la réclamation, l'appareil sera réparé ou remplacé par un appareil 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.
- 12. 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 transmission de la décision, l'appareil sera renvoyé au client à ses frais.

HR Upute za uporabu

Poštovani korisniče,
Prije početka montaže upoznajte se sa sljedećim uputama i prvog korištenja uređaja. Ove upute sadrže važne informacije o sigurnosti korištenja i održavanja opreme. Sačuvajte ih kako biste mogli koristiti informacije o održavanju ili naručivanju zamjenskih dijelova.

TEHNIČKI PODACI

Težina	29 kg
Temperatura korištenja	0°C do +40°C
Temperatura skladištenja	-10°C do +60°C
Maksimalna težina korisnika	120 kg
Maksimalno opterećenje (ukupno)	150 kg
Klasa primjene	Klasa H
Norma proizvoda (glavna)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Namjena	Klupa za vježbanje (podesiva) za kućnu upotrebu

SIGURNOST

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

- Uređaj je dizajniran i konstruiran na temelju najnovijih saznanja iz područja sigurnosti. Opasni elementi koji potencijalno mogu predstavljati opasnost od ozljeda su eliminirani ili relativno zaštićeni.
- Nisu dopušteni popravci i preinake na vlastitu ruku.
- Jednom u jedan ili dva mjeseca provjerite jesu li vijci, matice i zakovice ispravno zategnuti.
- U svrhu trajnog osiguranja sigurnosti, redovito (tj. jednom godišnje) provjeravajte i održavajte opremu u specijaliziranoj trgovini.
- Sve promjene na uređaju koje nisu opisane u ovim uputama mogu uzrokovati oštećenja ili izravno ugroziti zdravlje i život osobe koja vježba. Promjene na uređaju smiju vršiti samo serviseri proizvođača ili osobe koje su oni obučili za to.
- Svi uređaji podliježu stalnim inovacijama kako bi se osigurala visoka kvaliteta.
Iz tog razloga proizvođač zadržava pravo na uvođenje tehničkih promjena.
- Za sva pitanja ili nedoumice u vezi s opremom obratite se specijaliziranoj trgovini.

PAŽNJA! Osobe koje se nalaze u blizini tijekom korištenja opreme moraju biti upozorene 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 razviti vlastiti 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 prestanite vježbati.

PAŽNJA! Obavezno se pridržavajte uputa za provođenje treninga sadržanih u ovim uputama.

- Prilikom odabira mjesta za trening, osigurajte sigurnu udaljenost od mogućih prepreka. Ne postavljajte opremu u blizini komunikacijskih puteva (cesta, vrata, prolaza itd.).
- Zabranjeno je koristiti opremu u neposrednoj blizini zida. Sigurnosna zona iznosi 2000 mm i najmanje je širine uređaja.

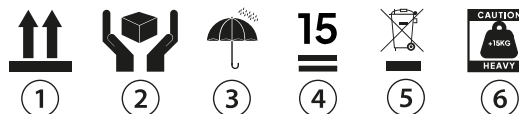
PAŽNJA! Tijekom montaže uređaja budite oprezni i ne dopuštajte djeci da budu u blizini. Tijekom montaže koristite se mali dijelovi (matice, vijci itd.) koje mogu progutati.

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 rizik od preostalog 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, neuračunate rizike, a uračunati 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 neprihvatljivog rizika vrlo niska. Uređaj (njegova konstrukcija, način rada i primjena) ne uzrokuje — u normalnim uvjetima — neopravdani rizik za osobu koja vježba ili treće osobe.

MANIPULATIVNI ZNAKOVI NA TRANSPORTNIM PAKIRANJIMA



- 1 - Ova strana gore. Ne prevrtati.
- 2 - Zaštititi od pada.
- 3 - Zaštititi od vlage.
- 4 - Proizvod se mora skladištiti maksimalno u broju slojeva navedenom na skupnom pakiranju. Vrijednost navedena u ovim uputama je primjerena.
- 5 - Potrebno je predati iskorištenu opremu na reciklažno mjesto.
- 6 - Težak proizvod.

Ambalaža je označena simbolima koji informiraju o pravilnom načinu zbrinjavanja:



OKOLIŠ

Uređaj se isporučuje u ambalaži radi zaštite od mogućih oštećenja tijekom transporta. Ambalaža je sirovina i može se reciklirati. Bacajte te materijale u odgovarajuće šarene spremnike namijenjene za selektivno prikupljanje.

UPUTE

Prije početka treninga provjerite je li uređaj pravilno montiran.

- Prije početka prvog treninga upoznajte se sa svim funkcijama i mogućnostima podešavanja uređaja.
- Uređaj ima elemente koji mogu biti izloženi koroziji. Iz tog razloga se ne preporučuje da ostanu 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 terapijsku namjenu.
- Prije početka svakog treninga provjerite ispravnost osigurača te vijčanih i utičnih spojeva.

ODRŽAVANJE OPREME

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

- Kontrolirajte stanje elemenata kao što su vijci i matice. Pazite 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 sunčevoj svjetlosti.

OKOLIŠ

Uređaj se isporučuje u ambalaži radi zaštite od mogućih oštećenja tijekom transporta. Ambalaža je sirovina i može se reciklirati. Bacajte te materijale u odgovarajuće šarene spremnike namijenjene za selektivno prikupljanje.

Zaštitite okoliš i ne bacajte iskorištene baterije u kućanski otpad. Predajte ih na mjestu kupnje ili ih odnesite u poseban punkt za prikupljanje sekundarnih sirovina. Molimo vas za aktivnu pomoć u štedljivom gospodarenju prirodnim resursima i zaštiti okoliša predajom iskorištenog uređaja u punkt za prikupljanje sekundarnih sirovina

MONTAŽA

Montažu uređaja mora pažljivo provesti odrasla osoba. U slučaju sumnje, zamolite za pomoć nekoga s više iskustva u tom području.

- Prije početka montaže provjerite sadrži li komplet s uređajem sve elemente s popisa dijelova te jesu li neki elementi oštećeni tijekom transporta. U slučaju nedostatka elemenata ili pritužbi, obratite se prodavaču.
- Upoznajte se s crtežima i objašnjenjima i montirajte prema redosljedu navedenom u uputama za montažu.
- Budite oprezni tijekom montaže. Tijekom korištenja alata i elemenata postoji rizik od ozljeda.
- Pobrinite se za sigurno okruženje. Ne razbacujte alate i elemente za montažu. Imajte na umu da folije i vrećice od plastike predstavljaju opasnost od gušenja za djecu.
- Elementi za montažu potrebni za izvođenje pojedinog 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 su svi postavljeni i uvjerite se da su pravilno postavljeni.
- Proizvođač zadržava pravo na prethodnu montažu nekih elemenata.

SHEMA MONTAŽE (→ Pogledajte stranicu 2)

VAŽNO! Zabranjena je uporaba dijelova koji ne potječu od proizvođača.

POPIS DIJELOVA

Br.	Opis	Količina
1	Glavni okvir	1
2	Cijev osnove	1
3	Čahura	2
4	Vijak imbus M8x85	2
5	Samokočna matica M8	2
6	Ravna podloška Ø8	4
7	Vilasti ključ 13-17	1
8	Ključ imbus 5 mm	1

UPUTE ZA MONTAŽU (→ Pogledajte stranicu 2)

VAŽNO! Tijekom montaže pridržavajte se sljedećih koraka i koristite alate koji se isporučuju s proizvodom.

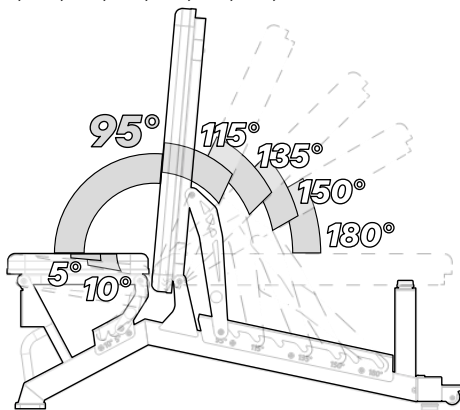
Pripremite dovoljno slobodnog prostora za montažu uređaja. Zbog velike težine nekih elemenata, preporučuje se montaža u dvoje.

Upute za podešavanje i uporabu

Na stražnjem glavnom okviru nalazi se 8 rupa za podešavanje. Da biste podesili kut nagiba naslona, ručno podignite jastuk naslona, a zatim sigurno postavite ručku za podešavanje naslona u odgovarajuću rupu za podešavanje na stražnjem glavnom okviru.

Kut nagiba jastuka naslona (8 opcija):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



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 vam sagorijevanje nepotrebnog masnog tkiva.

OSNOVNE VRSTE TRENINGA

IZGRADNJA MIŠIĆA

Trening usmjeren na povećanje veličine i snage mišića. Uz postupno povećanje intenziteta vježbi mišići se prilagođavaju naporu i povećavaju snagu

Povećanje intenziteta vježbi može se postići na dva načina:

- promjenom primijenjenog otpora na veći,
- mijenjajući broj izvedenih 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 stanjivanje tijela te naglašavanje mišićne mase.

Mišići se može tonirati, primjenjujući 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 nelagodnosti.

Odmorite se 1 minutu nakon svake serije.

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

GUBITAK TEŽINE

Za mršavljenje koristite mali otpor i postupno povećavajte broj ponavljanja u svakoj seriji.

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

CROSS TRENING

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

Kombinacija treninga snage i aerobnih vježbi oblikuje i jača tijelo.

Primjer uravnoteženog programa treninga:

- Izvođenje treninga snage svaki drugi dan.
- Ostalih dana izvođenje 20-30 minuta aerobnih vježbi, npr. trčanje na traci, vožnja bicikla stacionarnog ili eliptičnog.
- Odvojite barem 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 opskrbom mišića s više kisika. Također smanjuje rizik od 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 usmjerenim prema van. Spojite tabane i približite ih što je moguće bliže. Lagano pritisnite koljena usmjeravajući ih prema podlozi i izdržite u tom položaju 15 sekundi.

ISTEZANJE BEDARA

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

OKRETI GLAVE

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

PODIZANJE RUKU

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

ISTEZANJE AHILOVE TETIVE

Stanite licem prema zidu, lijevu nogu izvucite naprijed i lagano savijte u koljenu. Desnu držite straga - ispruženu, s petom položenom ravno na podlogu. Držite obje pete ravno na podlozi i pritišćite bokove prema zidu. Zadržite ovaj položaj 30 sekundi. Ponovite postupak s isturenom desnom nogom. Zapamtite da tijekom vježbanja ne savijate leđa u luk.

PRETKLONI

Stanite sa spojenim nogama. Napravite pretklon pokušavajući što više približiti prsa koljenima. Izdržite 15 sekundi. Pazite da ne savijate koljena.

2. TRENING

Svaki trening trebao bi sadržavati od 6 do 10 različitih vježbi. U svrhu uravnoteženja i raznolikosti treninga, mijenjajte vježbe iz sesije u sesiju. Planirajte treninge za dio dana kada je vaša razina energije najviša. Plan treninga trebao bi 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 odgovarajućih 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. Izdah bi trebao uslijediti tijekom faze napora svakog ponavljanja, a udah tijekom povratka. Nikada ne zadržavajte dah.

Nakon svake serije odmorite se na 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 preopterećujete mišiće.

MOTIVACIJA

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

JAMSTVO

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

Jamstveni list se nalazi na posljednjoj stranici.

UVJETI JAMSTVA

1. Reklamacije i jamstvo podliježu isključivo skrivenim nedostacima koji su nastali krivnjom proizvođača.
2. Jamstvo će se poštovati od strane trgovine ili servisa nakon što klijent predoči:
 - a. važeći, čitko i pravilno ispunjen jamstveni list s pečatom prodaje i potpisom prodavača,
 - b. važeći dokaz o kupnji opreme s datumom prodaje,
 - c. reklamiranu robu ili neispravan dio.
 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 Klijenta.
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 dijelova, rok za provedbu jamstvenog popravka može se produžiti za vrijeme potrebno za njegov uvoz, ali ne dulje od 40 dana.
6. Jamstvo ne pokriva:
 - 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 elementi, ručke od spužve, presvlake.
 - d. radnje vezane uz montažu, održavanje, koje je korisnik dužan obaviti samostalno, u skladu s uputama za uporabu.
7. Jamstvo se ne primjenjuje u sljedećim slučajevima:
 - a. isteka roka valjanosti,
 - b. obavljanja samostalnih popravaka i preinaka od strane klijenta korištenjem neoriginalnih dijelova, kada je nastali nedostatak posljedica nepravilne instalacije ili zbog nepridržavanja pravila pravilnog rada opisanih u uputama za uporabu,
 - d. korištenja drugačijeg od kućnog korištenja,
 - e. oštećenja nastala u transportu.
8. Duplikati jamstvenog lista neće se izdavati.
9. U okviru jamstva, klijent ima pravo zahtijevati sljedeće vrste besplatne naknade:
 - a. popravka proizvoda,
 - b. zamjena proizvoda,
 - c. sniženje cijene,
 - d. raskid ugovora i puni povrat nastalih troškova.
10. U svrhu podnošenja 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, o trošku klijenta, uz njegovu pisanu suglasnost, obaviti čišćenje.
11. U slučaju pozitivnog rješenja reklamacije, oprema će biti popravljena ili zamijenjena novom ili će klijentu biti vraćen novac. Troškove transporta robe do klijenta pokriva servis proizvođača.
12. U slučaju odbijanja jamstvenog zahtjeva, klijent će dobiti detaljno obrazloženje donesene odluke te u roku od 14 dana od trenutka prijenosa odluke, oprema će biti poslana natrag klijentu o njegovom trošku.

HU Használati útmutató

Felhasználó,
A szerelés megkezdése előtt kérjük, olvassa el az alábbi utasításokat és a készülék első használata előtt. Ez az útmutató fontos információkat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg, hogy karbantartási információkhoz juthasson, vagy alkatrészeket rendelhessen.

MŰSZAKI ADATOK

Súly	29 kg
Használati hőmérséklet	0°C és +40°C
Tárolási hőmérséklet	-10°C és +60°C
Maximális felhasználói súly	120 kg
Maximális terhelés (teljes)	150 kg
Alkalmazási osztály	H osztály
Termékszabvány (fő)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Rendeltetés	Pad edző (állítható) háztartási használatra

BIZTONSÁG

FIGYELEM! A berendezés kizárólag rendeltetésének megfelelően használható, azaz felnőttek általi edzésre. A berendezés bármilyen más használata veszélyes lehet. A gyártó nem tehető felelőssé a berendezés helytelen használatából eredő károkért.

- A berendezést a legújabb biztonsági ismeretek alapján tervezték és építették.
- A veszélyes elemeket, amelyek potenciálisan sérülésveszélyt jelenthetnek, kiküszöbölték vagy megfelelően védtek.
- Javítások és változtatások saját felelősségre nem megengedettek.
- Havonta egyszer vagy kétszer ellenőrizze a csavarok, facsavarok és anyák megfelelő meghúzását.
- A tartós biztonság érdekében rendszeresen (azaz évente egyszer) ellenőrizze és karbantartsa a berendezést egy szaküzletben, szaküzletben.
- A berendezésen végzett minden olyan változtatás, amelyet nem írtak le ebben az útmutatóban, károkat okozhat, vagy közvetlen veszélyt jelenthet a gyakorló személy egészségére és életére. A berendezésen csak a gyártó szervizének alkalmazottai vagy az általuk képzett személyek végezhetnek változtatásokat.
- Minden berendezés folyamatos innovációs tevékenységnek van alávetve a magas minőség biztosítása érdekében. Ezért a gyártó fenntartja a jogot a műszaki változtatások bevezetésére.
- A berendezéssel kapcsolatos kérdéseket vagy kétségeket a szaküzlethez kell intézni.

FIGYELEM! A berendezés használata közben a közelben tartózkodó személyeket tájékoztatni kell az esetleges veszélyekről. Különös óvatossággal kell eljárni gyermekek jelenlétében.

FIGYELEM! A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával annak érdekében, hogy megbizonyosodjon arról, hogy nincs-e egészségügyi ellenjavallata a berendezésen történő edzésnek. A szakember véleménye alapján kialakíthatja edzéstervét. A helytelenül megválasztott program vagy a túlzott gyakorlatok veszélyesek lehetnek az egészségére és az életére.

FIGYELMEZTETÉS! A túlzott megerőltetés edzés közben súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethet. Ha gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba a gyakorlatát.

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

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

FIGYELEM! A berendezés összeszerelése során legyen óvatos, és ne engedje, hogy gyerekek a közelben tartózkodjanak. Az összeszerelés során apró alkatrészeket (csavarokat, anyákat stb.) használják, amelyeket lenyelhetnek.

MARADVÁNYKOCKÁZAT

- Abban az esetben, ha az esés elleni védelem nem kerül alkalmazásra, vagy alkalmazásra kerül, de helytelenül, fennáll a maradványkockázat, azaz a személy esése, amely bőrhorzsolásokat, zúzódásokat, töréseket okoz. vagy a legrosszabb esetben halált.
- Fennáll a maradványkockázat a gyakorló személy véletlen túlterhelése miatt, amelyet helytelen kezelés okoz.
- Nem zárható ki a fulladás maradványkockázata.
- A kockázat csökkenthető a tájékoztatás betartásával a használati útmutatóban található biztonsági tudnivalókról.
- 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 értékelést a "berendezés jelenlegi állapota" alapján végezték el. A termék elvégzett értékelése és ellenőrzése azt mutatja, hogy a megengedhetetlen kockázat bekövetkezésének valószínűsége nagyon alacsony. A berendezés (szerkezete, működése és felhasználása) - normál körülmények között - nem okoz indokolatlan kockázatot a gyakorló személy vagy harmadik felek számára.

KEZELÉSI JELÖLÉSEK A SZÁLLÍTÁSI CSOMAGOLÁSON



- Ezzel az oldalával felfelé. Ne fordítsa fel.
- Óvja az eséstől.
- Óvja a nedvességtől.
- A terméket legfeljebb annyi rétegben szabad tárolni, amennyi a gyűjtőcsomagoláson fel van tüntetve. Az ebben az útmutatóban megadott érték példaértékű.
- A használt berendezést a hulladékudvarba kell leadni.
- Nehéz termék.

A csomagolást a helyes ártalmatlanítás módjára vonatkozó szimbólumokkal jelölték:



KÖRNYEZETVÉDELEM

A készüléket csomagolásban szállítjuk, hogy megvédjük a szállítás közbeni esetleges sérülésektől. A csomagolás feldolgozatlan nyersanyag, és lehet újrahasznosítani. Kérjük, dobja ezeket az anyagokat a szelektív hulladékgyűjtésre szánt, megfelelő színű tartályokba.

HASZNÁLAT

Edzés előtt győződjön meg arról, hogy a készülék megfelelően van felszerelve.

- Az első edzés megkezdése előtt ismerkedjen meg a készülék összes funkciójával és beállítási lehetőségével.
- A készüléknek vannak olyan elemei, amelyek ki lehetnek téve 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 megengedi a gyermekeknek a használatát, feltétlenül tájékoztassa őket a helyes használatról, és folyamatosan felügyelje őket.
- A berendezés nem alkalmas terápiás célokra.
- Minden edzés megkezdése előtt ellenőrizze a biztosítékok, a csavaros és dugaszolható kötések helyességét.

A BERENDEZÉS KARBANTARTÁSA

Rendszeresen végezze el a készülék karbantartását. A következő tevékenységeket 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 napfénynek.

KÖRNYEZETVÉDELEM

A készüléket csomagolásban szállítjuk, hogy megvédjük a szállítás közbeni esetleges sérülésektől. A csomagolás feldolgozatlan nyersanyag, és lehet újrahasznosítani. Kérjük, dobja ezeket az anyagokat a szelektív hulladékgyűjtésre szánt, megfelelő színű tartályokba.

Óvja a környezetet, és ne dobja a használt elemeket a háztartási szemétkébe. Adja le azokat a vásárlás helyén, vagy adja át a másodlagos nyersanyagok elkülönített tárolóhelyére.

Kérjük, aktívan segítsen a természeti erőforrások takarékos kezelésében és a természeti környezet védelmében azáltal, hogy a használt készüléket a másodlagos nyersanyagok tárolóhelyére adja

ÖSSZESZERELÉS

A készülék összeszerelését gondosan, felnőtt személynek kell elvégeznie. Ha kétségei vannak, kérjen segítséget valakitől, akinek nagyobb tapasztalata van ezen a területen.

- Az összeszerelés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a készlet a készülékkel együtt tartalmazza-e az összes elemet a alkatrészjegyzékből valamint, hogy a szállítás során nem sérültek-e meg egyes elemek. Ha hiányoznak elemek vagy kifogásai vannak, forduljon az eladóhoz.
- Ismerkedjen meg a rajzokkal és a magyarázatokkal, és az összeszerelést a benne foglalt sorrend szerint végezze el szerelési útmutatóban.
- Legyen óvatos az összeszerelés során. A szerszámok és elemek használata során fennáll a sérülés veszélye.
- Ne feledkezzen meg a biztonságos környezet fenntartásáról. Ne terítse szét kaotikusan a szerszámokat és a szerelési elemeket. Ne feledje, hogy a fóliák és a műanyag zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyermekek számára.
- Az adott lépés elvégzéséhez szükséges szerelési elemek szerelési útmutatóban a rajzokon és a magyarázatokban kerültek bemutatásra. Használja a jelzett elemeket szerelési útmutatóban.
- Az összeszerelés első fázisaiban ne húzza meg az alkatrészeket utközéssig. Ezt akkor tegye meg, amikor már minden a helyén van, és megbizonyosodott arról, hogy megfelelően vannak beillesztve.
- A gyártó fenntartja a jogot egyes elemek előzetes összeszerelésére.

ÖSSZESZERELÉSI VÁZLAT (→ Lásd az oldalt 2)

FIGYELEM! Tilos a gyártótól eltérő forrásból származó alkatrészek használata.

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

No.	Leírás	Mennyiség
1	Fő váz	1
2	Alapcső	1
3	Hüvely	2
4	Csavar imbuszkulcsnyílású M8x85	2
5	M8-as önzáró anya	2
6	Ø8-as alátét	4
7	Villáskulcs 13-17	1
8	Imbuszkulcs imbuszkulcsnyílású 5 mm	1

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (→ Lásd az oldalt 2)

FIGYELEM! Az összeszerelés 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 javasolt az összeszerelést két személynek végeznie.

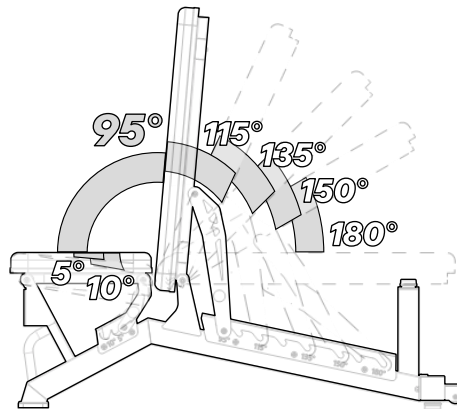
Beállítási és használati útmutató

A hátsó fővázon 8 beállító furat található.

A háttámla dőlésszögének beállításához kézzel emelje fel a háttámla párnát, majd biztonságosan helyezze a háttámla beállító fogantyúját a megfelelő beállító furatba a hátsó fővázon.

A háttámla párna dőlésszöge (8 lehetőség):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



EDZÉS ÉS GYAKORLATI FÁZISOK

A készülék használata számos előnnyel jár. Mindenekelőtt javítja az állóképességét, erősíti az izmokat, és a megfelelő étrenddel kombinálva segít a felesleges zsírszövet elégetésében.

AZ EDZÉSEK ALAPVETŐ TÍPUSAI

IZOMÉPÍTÉS

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

Az edzés intenzitásának növelése kétféleképpen érhető el:

- a használt ellenállás nagyobb értékre változtatásával,
- a változtatással az ismétlések vagy gyakorlatsorozatok számát.

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, sorozatonként 8 ismétléssel minden gyakorlatnál. Pihenjen 3 percet minden sorozat után.

Ha képes 3 sorozatot elvégezni 12 ismétléssel nehézség nélkül, növelje az ellenállást.

TONIZÁLÁS

A tonizálás a test feszesítésére koncentrált gyakorlatok és a test egyidejű karcsúsítására és az izomtömeg kiemelésére.

Az izmok tonizálhatók, kiegyensúlyozott edzéssel.

Válasszon mérsékelt ellenállást, és növelje az ismétlések számát minden sorozatban. Végezzen el annyi 15-20 ismétléses sorozatot, amennyit csak lehet, kellemetlenség nélkül.

Pihenjen 1 percet minden sorozat után.

Dolgozzon az izmain több gyakorlatsorozat végrehajtásával, nem pedig nagy ellenállás alkalmazásával.

SÚLVESZTÉS

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

Végezzen 20-30 perces edzést, a sorozatok között legfeljebb 30 másodperces szünetekkel.

CROSS TRAINING

A cross training hatékony módja a teljes és jól 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. futás futópádon, 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 gyakorlatsorok számának meghatározása egyéni kérdés. Saját tempójában kell fejlődni, és érzékenynek kell lennie a teste jelzéseire. Ha edzés közben fájdalom vagy szédülés jelentkezik, azonnal abba kell hagynia, és az edzések folytatása előtt forduljon orvoshoz. 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 testét az intenzívebb edzésekre azért, hogy fokozza a keringést, megemeli a testhőmérsékletet és több oxigént juttat az izmokba. Csökkenti a görcsök és a sérülések kockázatát is. Ha fájdalmat érez, hagyja abba a gyakorlást, vagy csökkentse a mozgástartományt.

A BELSŐ COMB IZMÁNAK NYÚJTÁSA

Üljön le egy lapos felületre behajlított lábakkal és kifelé néző térdekkel. Érintse össze a talpokat, és húzza őket olyan közel egymáshoz, amennyire csak lehetséges. Finoman nyomja le a térdeket a talaj felé, és tartsa meg ezt a pozíciót 15 másodpercig.

COMB NYÚJTÁSA

Üljön le egy lapos felületre. Nyújtsa ki a jobb lábát, és helyezze a bal láb talpát a jobb combjára. Nyújtsa ki a jobb kezét a jobb láb ujjai felé, amilyen messzire csak lehetséges. Tartsa meg 15 másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a bal lábával.

FEJDÖNTÉSEK

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

KAROK EMELÉSE

Emelje fel a bal karját a lehető legmagasabbra, és tartsa meg néhány másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a jobb karjával.

ACHILLES-ÍN NYÚJTÁSA

Álljon a fal felé, a bal lábát tolja előre, és enyhén hajlítsa be a térdében. A jobbat tartsa hátul - kinyújtva, a sarokkal a talajon laposan. Tartsa mindkét sarkát laposan a talajon, és nyomja a csípőjét a fal felé. Tartsa meg ezt a pozíciót 30 másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a kinyújtott jobb lábával. Ne feledje, hogy a gyakorlat során ne görbítse a hátát.

HAJLÁSOK

Álljon zárt lábakkal. Hajoljon előre, és próbálja meg a mellkasát a lehető legközelebb vinni a térdéhez. Tartsa meg 15 másodpercig. Ne feledje, hogy ne hajlítsa be a térdét.

2. EDZÉS

Minden edzésnek 6-10 különböző gyakorlatot kell tartalmaznia. Annak érdekében, hogy kiegyensúlyozottá és változatos legyen az edzés, változtassa a gyakorlatokat az edzések között. Tervezze meg az edzéseket a nap azon szakaszára, amikor a legmagasabb az energiaszintje.

Az edzéstervnek tartalmaznia kell gyakorlatokat minden fő izomcsoportra, hangsúlyt fektetve azokra a területekre, amelyeket a legjobban szeretne fejleszteni.

A gyakorlatok helyes elvégzése kulcsfontosságú. Ez megfelelő mozgások elvégzését és csak a megfelelő testrészek mozgását igényli. 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 erőfeszítés szakaszában, a belégzésnek pedig a visszatérés során kell történnie. Soha ne tartsa vissza a lélegzetét.

Minden sorozat után pihenjen rövid ideig..

3. RELAXÁCIÓS FÁZIS

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

MOTIVÁCIÓ

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

GARANCIA

A forgalmazó a Garanciavállaló nevében 24 hónap garanciát vállal a termékre Lengyelország területén a vásárlás napjától számítva. A termékre vonatkozó garancia nem zárja ki, nem korlátozza vagy függeszti fel a Vevő fogyasztói jogszabályokból eredő jogait.

A garancialevél az utolsó oldalon található.

GARANCIA FELTÉTELEI

- A reklamáció és a garancia kizárólag a gyártó hibájából eredő rejtett hibákra vonatkozik.
- A garanciát a bolt vagy a szerviz érvényesíti, ha az ügyfél bemutatja:
 - egy érvényes, olvasható és helyesen kitöltött garancialevelet az értékesítés bélyegzőjével és az eladó aláírásával,
 - a berendezés érvényes vásárlási bizonylatát az eladás dátumával,
 - a reklamált árut vagy a hibás alkatrészt.
 Táv vásárlás esetén a garancialevél csak a vásárlást igazoló dokumentum (nyugta / számla) alapján érvényes.
- A reklamációt a Hiba Ügyfél általi bejelentésétől számított 14 napon belül bíráljuk el.
- A garanciális időszakban feltárt gyártási hibákat és sérüléseket ingyenesen megjavítjuk a termék üzletbe vagy szervizbe történő eljuttatásától számított legfeljebb 21 napon belül.
- Abban az esetben, ha alkatrészt kell importálni, a garanciális javítási idő meghosszabbodhat a behozatalhoz szükséges idővel, de legfeljebb 40 nappal.
- A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülések és az általuk okozott hibák,
 - a rendeltetészerű használatól és tárolástól, a helytelen összeszereléstől és karbantartástól eredő sérülések és hibák,
 - az olyan fogyóeszközök sérülése és kopása, mint: kötelek, szíjak, gumielemelek, szivacsfogantyúk, kárpit.
 - az összeszereléssel, karbantartással kapcsolatos tevékenységek, amelyeket a használati utasítás szerint a felhasználó köteles saját maga elvégezni.
- A garancia nem érvényes a következő esetekben:
 - a garancia időtartamának lejártát követően,
 - ha az ügyfél nem eredeti alkatrészek felhasználásával saját maga végez javításokat és módosításokat,
 - ha a hiba helytelen telepítésből vagy a használati útmutatóban leírt helyes üzemeltetési szabályok be nem tartásából ered,
 - nem háztartási használat esetén,
 - szállítás közben keletkezett sérülések.
- A garancialevélről másolatot nem állítunk ki.
- A garancia keretében az ügyfél jogosult a következő ingyenes kártérítési módok követelésére:
 - a termék javítása,
 - a termék cseréje,
 - az ár csökkentése,
 - a szerződés felbontása és a felmerült költségek teljes visszatérítése.
- A reklamáció bejelentéséhez szükséges:
 - Bemutatni a terméket vagy annak a részét, amelyre a garancia vonatkozik.
 - A vásárlást igazoló bizonylat, amely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás dátumát és helyét, a termék típusát vagy egy érvényes garancialevelet az üzlet bélyegzőjével.
 - Piszkos termék szállítása esetén a szerviz megtagadhatja a termék átvételét, vagy az ügyfél költségére, annak írásbeli beleegyezésével elvégezheti a tisztítást.
- A reklamáció pozitív elbírálása esetén a berendezést megjavítjuk vagy újra cseréljük, vagy a pénzt visszatérítjük az ügyfélnek. A termék ügyfélhez történő szállítási költségeit a gyártó szerveze fedezi.
- A garanciális reklamáció elutasítása esetén az ügyfél részletes indoklást kap a meghozott döntésről, valamint 14 napon belül a döntés meghozatalától számítva a berendezést visszaküldjük az ügyfélnek, annak költségére.

IT Manuale d'uso

Utente,

Si prega di leggere attentamente le seguenti istruzioni prima di iniziare il montaggio

e del primo utilizzo del dispositivo. Questo manuale contiene informazioni importanti sulla sicurezza d'uso e la manutenzione dell'apparecchio. Conservare il manuale per consultare le informazioni relative alla manutenzione o all'ordinazione di pezzi di ricambio.

DATI TECNICI

Peso	29 kg
Temperatura di utilizzo	0°C a +40°C
Temperatura di conservazione	-10°C a +60°C
Peso massimo dell'utente	120 kg
Carico massimo (totale)	150 kg
Classe di applicazione	Classe H
Norma del prodotto (principale)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destinazione d'uso	Panca da allenamento (regolabile) per uso domestico

SICUREZZA

ATTENZIONE! Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente per lo scopo previsto, ovvero per l'allenamento da parte di adulti. Qualsiasi altro utilizzo 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 la sicurezza a lungo termine, controllare e mantenere regolarmente (cioè una volta all'anno) l'attrezzatura in specializzato punto vendita specializzato.
- Tutte le modifiche all'apparecchio che non sono descritte nel presente manuale possono causare danni o mettere direttamente in pericolo la salute e la vita dell'utente. Le modifiche all'apparecchio possono essere eseguite solo dal personale di assistenza del produttore o da persone da esso formate.
- Tutti i dispositivi sono soggetti a continue attività innovative per garantire un'alta qualità. Per questo motivo, il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.
- Eventuali domande o dubbi relativi all'attrezzatura devono essere indirizzati a un punto vendita specializzato.

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

ATTENZIONE! Prima di iniziare l'esercizio, consultare un medico per assicurarsi di non avere controindicazioni mediche all'allenamento con l'apparecchio. In base al 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 istruzioni per l'allenamento contenute in questo manuale.

- Quando si sceglie un luogo per l'allenamento, assicurarsi di mantenere distanze di sicurezza da possibili ostacoli. Non posizionare l'apparecchio vicino a vie di comunicazione (strade, cancelli, passaggi, ecc.).
- È vietato utilizzare l'apparecchio in prossimità della parete. L'area di sicurezza è di 2000 mm e almeno della larghezza del dispositivo.

ATTENZIONE! Durante il montaggio dell'apparecchio, prestare attenzione e non permettere ai bambini di trovarsi nelle vicinanze. Durante il montaggio vengono utilizzate piccole parti (dadi, bulloni, ecc.) che potrebbero 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 un rischio residuo di sovraccarico involontario dell'utente causato da un funzionamento errato.
- 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 causi altri rischi non inclusi, e il rischio incluso è stato stimato in modo errato.

Nell'analisi del rischio, la valutazione è stata effettuata sulla base dello "stato attuale del dispositivo". La valutazione e il controllo del prodotto indicano

che la probabilità di un rischio inaccettabile è molto bassa. Il dispositivo (la sua struttura, il suo funzionamento e la sua applicazione) non comporta, in condizioni normali, un rischio ingiustificato per l'utente o per terzi.

SIMBOLI DI MOVIMENTAZIONE SUI COLLI 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 sulla confezione multipla. Il valore fornito 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 corretto smaltimento:



AMBIENTE

L'apparecchio 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.

UTILIZZO

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 possibilità di regolazione del dispositivo.
- Il dispositivo ha elementi che possono essere esposti alla corrosione. Per questo motivo, si consiglia 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 non meno di ogni 20 ore di funzionamento.

- Controllare le condizioni 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 utilizzare detersivi.
- Conservare il dispositivo in un luogo asciutto e caldo.
- Non esporre il dispositivo alla luce solare diretta.

AMBIENTE

L'apparecchio 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 nel cestino dei rifiuti domestici. Restituirle nel punto di acquisto o consegnarle a un punto di raccolta differenziata.

Vi preghiamo di contribuire 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 in questo campo.

- Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che il kit con il dispositivo contenga tutti gli elementi della lista dei componenti e che nessun elemento sia stato danneggiato durante il trasporto. In caso di elementi mancanti o reclami, contattare il venditore.
- Familiarizzare con i disegni e le spiegazioni ed eseguire il montaggio secondo l'ordine contenuto 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 una determinata fase del manuale di montaggio sono stati presentati nei disegni e nelle spiegazioni. Utilizzare gli elementi indicati nel manuale di montaggio.
- Nelle prime fasi del montaggio, non serrare completamente le parti. Fatelo dopo aver posizionato tutto e esservi assicurati che siano correttamente inserite.
- Il produttore si riserva il diritto di preassemblare alcuni elementi.

SCHEMA DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

ATTENZIONE! È vietato l'uso di parti provenienti da fonti diverse dal produttore.

LISTA DEI COMPONENTI

N.	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Tube di base	1
3	Bussola	2
4	Vite a brugola M8x85	2
5	Dado autobloccante M8	2
6	Rondella piatta Ø8	4
7	Chiave fissa 13-17	1
8	Chiave a brugola 5 mm	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

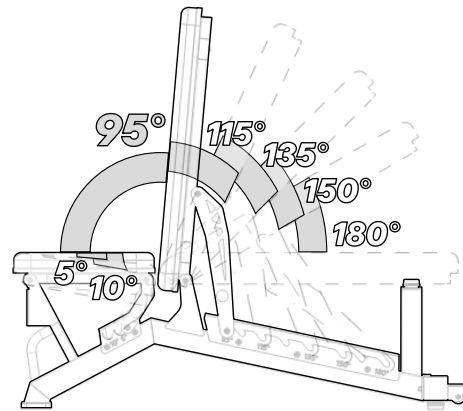
ATTENZIONE! Durante il montaggio, seguire i passaggi seguenti e utilizzare gli strumenti inclusi nel prodotto. Preparare sufficiente spazio libero per il montaggio del dispositivo. A causa del peso elevato di alcuni elementi, si raccomanda il montaggio in due persone.

Istruzioni per la regolazione e l'uso

Sul telaio principale posteriore sono presenti 8 fori di regolazione. Per regolare l'angolo di inclinazione dello schienale, sollevare manualmente il cuscino dello schienale e quindi posizionare saldamente la maniglia di regolazione dello schienale nel foro di regolazione appropriato sul telaio principale posteriore.

Angolo di inclinazione del cuscino dello schienale (8 opzioni):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



ALLENAMENTO E FASI DI ESERCIZIO

L'utilizzo del dispositivo ti fornirà 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 finalizzato ad aumentare le dimensioni e la forza dei muscoli. Con il graduale aumento dell'intensità degli esercizi, i muscoli si adattano allo sforzo e aumentano la forza. È possibile aumentare l'intensità degli esercizi ottenere in due modi:

- modificando la resistenza applicata con una maggiore,
- cambiando il numero di ripetizioni eseguite o serie di esercizi.

La giusta quantità di resistenza per ogni esercizio dipende individualmente dall'utente. Devi valutare i tuoi limiti e scegliere la resistenza più 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 focalizzati sul rassodamento e contemporaneamente snellire il corpo ed 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 e non utilizzando una forte resistenza.

PERDITA DI PESO

Per perdere peso, utilizzare una bassa resistenza e aumentare gradualmente il numero di ripetizioni in ogni serie.

Esegui l'allenamento da 20 a 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 programma di allenamento bilanciato:

- Esecuzione di allenamento della forza a giorni alterni.
- Nei giorni rimanenti, eseguire 20-30 minuti di esercizi aerobici, ad es. corsa sul tapis roulant, ciclismo stazionario o ellittica.
- Dedicare almeno un giorno al riposo dagli allenamenti, 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. In caso di dolore o vertigini durante l'esercizio, interrompere

immediatamente e consultare un medico prima di riprendere l'allenamento.
Ricorda che il riposo e una dieta corretta 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 a 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 provi dolore, smetti di allenarti o riduci la gamma di movimenti.

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 DELLE COSCE

Siediti su una superficie piana. Allunga la gamba destra e posiziona 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.

TORSIONI DELLA TESTA

Tieni la testa dritta guardando avanti. Senza muovere le spalle, ruotala a destra e raddrizza, poi ruotala a sinistra e raddrizza.

SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA

Solleva il più in alto possibile il braccio sinistro e mantieni premuto per alcuni secondi. Ripeti con il braccio destro.

STRETCHING DEL TENDINE DI ACHILLE

Stai di fronte al 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 appoggiati sul pavimento e premi i fianchi contro il muro. Mantieni questa posizione per 30 secondi. Ripeti con la gamba destra estesa. Ricordati di non inarcare la schiena durante l'esercizio.

FLESSIONI

Stai in piedi con i piedi uniti. Piega in avanti cercando di avvicinare il più possibile il torace alle ginocchia. Mantieni premuto per 15 secondi. Ricordati 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 gli allenamenti per il momento della giornata in cui il tuo livello di energia è più alto. Un piano di allenamento dovrebbe includere esercizi per ogni gruppo muscolare principale, con particolare attenzione alle aree che desideri sviluppare maggiormente. Eseguire gli esercizi correttamente è fondamentale. Ciò richiede di eseguire i movimenti corretti e di 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 senza intoppi e senza pause.

È importante respirare correttamente. L'espirazione dovrebbe avvenire durante la fase di sforzo di ogni ripetizione e l'inspirazione durante il ritorno. Non trattenere mai il respiro.

Dopo ogni serie, 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 questi esercizi. Ricorda di non sforzare eccessivamente i muscoli.

MOTIVAZIONE

Ottenere i migliori risultati è più facile se l'allenamento è una parte regolare e piacevole della vita quotidiana. Annota i risultati quotidiani per monitorare i tuoi progressi

GARANZIA

Il venditore, in nome del Garante, concede una garanzia sul territorio della Repubblica Italiana per un periodo di 24 mesi dalla data di

vendita. La garanzia sul bene venduto non esclude, limita o sospende i diritti dell'Acquirente derivanti dal Codice del Consumo.

Il certificato di garanzia si trova sull'ultima pagina.

CONDIZIONI DI GARANZIA

- Sono soggetti a reclamo e garanzia solo i difetti occulti derivanti da colpa del produttore.
- La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro assistenza previa presentazione da parte del cliente di:
 - certificato di garanzia valido, leggibile e correttamente compilato con timbro di vendita e firma del venditore,
 - prova d'acquisto valida dell'apparecchio con data di vendita,
 - merce difettosa o parte difettosa.
 In caso di acquisto a distanza, il certificato di garanzia è valido solo in base al documento di acquisto (scontrino fiscale / fattura).
- Il reclamo sarà esaminato entro 14 giorni dal momento della segnalazione del difetto da parte del Cliente.
- I difetti di fabbrica e i danni rivelati 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 centro assistenza.
- In caso di necessità di importare parti di ricambio, il periodo di esecuzione della riparazione in garanzia può essere esteso del tempo necessario per la loro importazione, ma non superiore a 40 giorni.
- La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri, montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di elementi di consumo quali: cavi, cinghie, elementi in gomma, impugnature in spugna, tappezzeria.
 - operazioni relative al montaggio, alla manutenzione, che, secondo le istruzioni per l'uso, l'utente è tenuto ad eseguire da solo.
- La garanzia non si applica nei seguenti casi:
 - scadenza del termine di validità,
 - esecuzione da parte del cliente di riparazioni e modifiche autonome con l'utilizzo di parti non originali,
 - quando il difetto è derivato da un'installazione errata o dal mancato rispetto delle norme di corretto utilizzo descritte nel manuale d'uso,
 - utilizzo diverso dall'uso domestico,
 - danni derivanti dal trasporto.
- Non verranno rilasciati duplicati del certificato di garanzia.
- Nell'ambito della garanzia, il cliente ha il diritto di richiedere i seguenti tipi di risarcimento forniti gratuitamente:
 - riparazione del prodotto,
 - sostituzione del prodotto,
 - riduzione del prezzo,
 - risoluzione del contratto e rimborso completo dei costi sostenuti.
- Per presentare un reclamo è necessario:
 - Presentare il prodotto o la sua parte oggetto della garanzia.
 - Prova d'acquisto indicante il nome e l'indirizzo del venditore, la data e il luogo di acquisto, il tipo di prodotto o un certificato di garanzia valido con il timbro del negozio.
 - In caso di consegna di un prodotto sporco, il centro assistenza può rifiutare l'accettazione oppure, a spese del cliente e con il suo consenso scritto, provvedere alla pulizia.
- In caso di esito positivo del reclamo, l'apparecchio sarà riparato o sostituito con uno nuovo, oppure al cliente verrà rimborsato l'importo pagato. I costi di trasporto della merce al cliente sono a carico del centro assistenza del produttore.
- 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

Vartotojau,

Prieš pradėdami montuoti, perskaitykite šią instrukciją ir pirmą kartą naudodami prietaisą. Šioje instrukcijoje pateikiama svarbi informacija apie saugų naudojimą ir įrangos priežiūrą. Išsaugokite ją, kad galėtumėte pasinaudoti informacija apie priežiūrą arba atsarginių dalių užsakymą.

TECHNINIAI DUOMENYS

Svoris	29 kg
Naudojimo temperatūra	0°C iki +40°C
Laikymo temperatūra	-10°C iki +60°C
Maksimalus vartotojo svoris	120 kg
Maksimali apkrova (bendra)	150 kg
Taikymo klasė	H klasė
Produkto standartas (pagrindinis)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Paskirtis	Suolas treniruotėms (reguliuojamas) naudoti namuose

SAUGUMAS

DĖMESIO! Prietaisą galima naudoti tik pagal paskirtį, t. y. treniruotis suaugusiems. Bet koks kitas prietaiso naudojimas gali būti pavojingas. Gamintojas negali būti laikomas atsakingu už žalą, atsiradusią dėl netinkamo prietaiso naudojimo.

- Prietaisas suprojektuotas ir pagamintas remiantis naujausiomis saugos žiniomis. Pavojingi elementai, kurie gali kelti pavojų susižeisti, 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 nuolatinį saugumą, reguliariai (t. y. kartą per metus) patikrinkite ir prižiūrėkite įrangą specializuotoje prekybos įstaigoje. Visi įrenginio pakeitimai, kurie neaprašyti
- šioje instrukcijoje, gali sukelti pažeidimus arba tiesiogiai kelti grėsmę besitreniruojančio asmens sveikatai ir gyvybei. Įrenginio pakeitimus gali atlikti tik gamintojo aptarnavimo personalas arba asmenys, apmokyti jo šioje srityje. Visiems įrenginiams taikomi nuolatiniai inovaciniai veiksmai siekiant užtikrinti aukštą kokybę.
- Dėl šios priežasties gamintojas pasilieka teisę atlikti techninius pakeitimus. Visus klausimus ar abejones dėl įrangos kreipkitės į specializuotą prekybos įstaigą.!

Asmenys, esantys šalia įrangos naudojimo metu, turi būti įspėti apie galimus pavojus. Būkite ypač atsargūs, kai šalia yra vaikai.

DĖMESIO! Prieš pradėdami mankštą, pasitarkite su gydytoju norėdami įsitikinti, kad neturite jokių sveikatos kontraindikacijų treniruotėms su įranga. Remdamiesi specialisto nuomone, galite susidaryti savo treniruotės planą. Netinkamai parinkta programa arba per didelis pratimas gali būti pavojingas jūsų sveikatai ir gyvybei. **ĮSPĖJIMAS!** Persitempimas mankštos metu gali sukelti rimtus sužalojimus arba mirtį. Jei jaučiatės silpnai, nedelsdami nustokite mankštintis.

DĖMESIO! Būtinai laikykitės šioje instrukcijoje pateiktų pastabų dėl treniruotės. Pasirinkdami vietą treniruotėms, atsižvelkite į saugių atstumų nuo galimų kliūčių užtikrinimą. Nestatykite įrangos šalia komunikacijos kelių (kelių, vartų, perėjų ir pan.)

- Draudžiama naudoti įrangą arti
- sienos. Saugos zona yra 2000 mm ir bent tokio pat pločio kaip įrenginys.

Montuodami įrangą būkite atsargūs ir neleiskite vaikams būti šalia. Montuojant naudojamos smulkios dalys (veržlės, varžtai ir pan.), kurias jie gali nuryti.

LIKUTINĖ RIZIKA

Jei apsauga nuo kritimo nenaudojama arba naudojama netinkamai, išlieka likutinė rizika, t. y. asmens kritimas, sukeliantis odos įbrėžimus, mėlynės, lūžius

- arba blogiausiu atveju, mirtis. Yra likutinė rizika, kad besitreniruojantis asmuo netyčia bus perkrautas dėl netinkamo naudojimo.
- Negalima atmesti uždusimo rizikos.
- Riziką galima sumažinti laikantis informacijos
- apie saugą, pateiktos naudojimo instrukcijoje. Negalima atmesti galimybės, kad netyčinis arba neteisėtas naudojimas sukels kitą, neįvertintą riziką,
- o įvertinta rizika buvo įvertinta neteisingai. Rizikos analizėje vertinimas buvo atliktas remiantis „dabartine įrenginio būkle“. Atlikus produkto vertinimą ir patikrinimą paaiškėjo,

kad neleistinos rizikos atsiradimo tikimybė yra labai maža. Įrenginys (jo konstrukcija, veikimo būdas ir naudojimas) normaliomis sąlygomis nekelia nepagrįstos rizikos besitreniruojančiam asmeniui ar tretiesiems asmenims.

MANIPULIACINIAI ŽENKLAI ANT TRANSPORTO PAKUOČIŲ



1 – Šia puse į viršų. Neapverskite.

2 - Saugoti nuo kritimo.

3 - Saugoti nuo drėgmės.

Produktą reikia laikyti ne daugiau kaip tiek sluoksnių, kiek nurodyta ant pakuotės. Šioje instrukcijoje pateikta vertė yra tik pavyzdinė.

4 - Būtina atiduoti panaudotą įrangą į perdirbimo punktą.

5 - 6 – Sunkus produktas

6 – Ciežki produkt.

Pakuotė pažymėta simboliais, nurodančiais teisingą utilizavimo būdą:



APLINKA

Prietaisas tiekiamas pakuotėje, kad būtų apsaugotas nuo galimų pažeidimų transportuojant. Pakuotės yra neapdorotos žaliavos ir gali būti perdirbamos. Išmeskite šias medžiagas į atitinkamus spalvotus konteinerius, skirtus atskiram surinkimui.

APTARNAVIMAS

Prieš pradėdami treniruotę, įsitinkite, kad prietaisas tinkamai sumontuotas.

- Prieš pradėdami pirmąją treniruotę, susipažinkite su visomis prietaiso funkcijomis ir reguliavimo galimybėmis.
- Prietaisas turi elementų, kurie gali būti veikiami korozijos. Dėl šios priežasties nerekomenduojama, kad jis būtų drėgnoje patalpoje. Taip pat reikia pasirūpinti, kad įranga nebūtų veikiami vandens, gėrimų, prakaito ir pan.
- Prietaisas skirtas treniruotėms tik suaugusiems ir visiškai nėra žaizdas vaikams. Jei savo atsakyme leisite vaikams juo naudotis, būtinai instruktuokite juos, kaip tinkamai naudotis, ir nuolat prižiūrėkite.
- Įranga netinka terapiniams tikslams.
- Prieš pradėdami kiekvieną treniruotę, patikrinkite apsaugos priemonių, varžtų ir kištukinių jungčių teisingumą.

ĮRANGOS PRIŽIŪRA

Reguliariai prižiūrėkite prietaisą. Toliau nurodytus veiksmus atlikite ne rečiau kaip kas 20 jo darbo valandų.

- Kontroliuokite 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 valymo priemonių.
- Laikykite prietaisą sausoje ir šiltoje vietoje.
- Nelaikykite prietaiso saulės spinduliuose.

APLINKA

Prietaisas tiekiamas pakuotėje, kad būtų apsaugotas nuo galimų pažeidimų transportuojant. Pakuotės yra neapdorotos žaliavos ir gali būti perdirbamos. Išmeskite šias medžiagas į atitinkamus spalvotus konteinerius, skirtus atskiram surinkimui.

Saugokite aplinką ir neišmeskite panaudotų baterijų į buitinių atliekų konteinerį. Atiduokite juos pirkimo vietoje arba perduokite į atskirą antrinių žaliavų saugojimo punktą.

Prašome aktyviai padėti taupiai valdyti gamtos išteklius ir saugoti gamtinę aplinką, perduodant panaudotą prietaisą į antrinių žaliavų saugojimo punktą

MONTAVIMAS

Prietaiso montavimą turi atlikti kuo patogiausia suaugęs asmuo. Jei abejojate, paprašykite pagalbos asmens, turinčio daugiau patirties šioje srityje.

- Prieš pradėdami montavimą, įsitinkite, ar rinkinyje su prietaisu yra visi elementai iš detalių sąrašo ir ar kai kurie elementai nebuvo pažeisti transportuojant. Jei trūksta elementų arba turite pastabų, susisiekite su pardavėju.
- Susipažinkite su brėžiniais ir paaiškinimais ir atlikite montavimą pagal eilės tvarką, nurodytą montavimo instrukcijoje.
- Būkite atsargūs montuodami. Naudojant įrankius ir elementus, yra susižalojimo pavojus.
- Nepamirškite pasirūpinti saugia aplinka. Neišdėliokite chaotiškai įrankių ir montavimo elementų. Atminkite, kad plevelės 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 visas dalis ir įsitikinę, kad jos tinkamai įdėtos.
- Gamintojas pasilieka teisę iš anksto sumontuoti kai kuriuos elementus.

MONTAVIMO SCHEMA (→ Žr. puslapį 2)

DĖMESIO! Draudžiama naudoti dalis, gautas iš kitų šaltinių nei iš gamintojo.

DALIŲ SĄRAŠAS

Nr.	Aprašymas	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Pagrindo vamzdis	1
3	Ivorė	2
4	Varžtas su šešiabriaune galvute M8×85	2
5	Savaime užsifiksuojanti veržlė M8	2
6	Poveržlė Ø8	4
7	Veržliaraktis 13–17	1
8	Raktas šešiabriaunis 5 mm	1

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (→ Žr. puslapį 2)

DĖMESIO! Montuodami laikykitės toliau nurodytų veiksmų ir naudokite prie produkto pridėtus įrankius.

Paruoškite pakankamai laisvos vietos įrenginio montavimui.

Dėl didelio kai kurių elementų svorio rekomenduojama montuoti dviem asmenims.

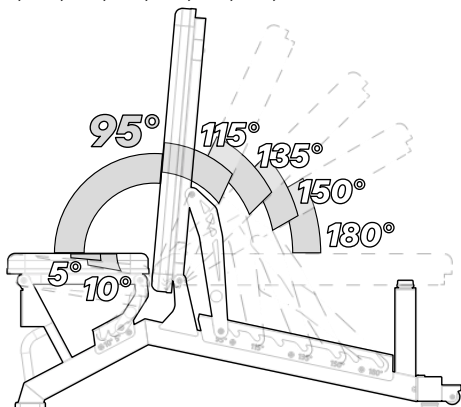
Reguliavimo ir naudojimo instrukcijos

Ant galinio pagrindinio rėmo yra 8 reguliavimo angos.

Norėdami sureguliuoti atlošo pasvirimo kampą, turite rankiniu būdu pakelti atlošo pagalvėlę, o tada saugiai įdėkite atlošo reguliavimo rankenėlę į atitinkamą reguliavimo angą ant galinio pagrindinio rėmo.

Atlošo pagalvėlės pasvirimo kampas (8 pasirinkimai):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



TRENIUOTĖ IR PRATIMŲ ETAPAI

Naudojimas įrenginiu suteiks jums daug naudos. Visų pirma, jis pagerins jūsų būklę, sustiprins raumenis, o kartu su tinkama dieta padės sudeginti nereikalingus riebalus.

PAGRINDINIAI TRENIUOČIŲ TIPAI

RAUMENŲ AUGINIMAS

Treniruotės, skirtos raumenų dydžiui ir jėgai didinti. Palaipsniui didinant intensyvumą pratimų raumenys prisitaiko prie krūvio ir didina jėgą

Padidinti pratimų intensyvumą galima pasiekti dviem būdais:

- keičiant naudojamą pasipriešinimą į didesnę,
- 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, naudojant 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 naudojant didelį pasipriešinimą.

SVORIO METIMAS

Norint numesti svorio, naudokite nedidelį pasipriešinimą ir palaipsniui didinkite pakartojimų skaičių kiekviename rinkinyje.

Treniruokitės nuo 20 iki 30 minučių, tarp serijų darykite ne ilgesnes kaip 30 sekundžių pertraukas.

CROSS TRAINING

Kryžminis treniravimas yra veiksmingas būdas pasiekti pilną ir gerai subalansuotą mankštos programą.

Jėgos treniruotė ir aerobikos derinys formuoja ir stiprina kūną.

Subalansuotos treniruotė programos pavyzdys:

- Jėgos treniruotės atlikite kas antrą dieną.
- Likusiomis dienomis atlikite 20–30 minučių aerobikos pratimus, pvz. bėgimas ant bėgimo takelio, važiavimas dviračiu stacionariu arba elipsiniu.
- Skirkite bent vieną dieną poilsiui nuo treniruotė, kad organizmas turėtų laiko atsigausti.

TRENIUOTĖS PERSONALIZAVIMAS

Tikslius kiekvienos treniruotės trukmės, atliktų pakartojimų ir pratimų serijų skaičius yra individualus dalykas. Reikėtų tobulėti savo tempu ir būti jautriems savo kūno siunčiamiems signalams. Jei mankštos metu jaučiate skausmą ar svaigsta galva, nedelsdami nutraukite mankštą ir prieš atnaujindami treniruotes kreipkitės į gydytoją.

Atminkite, kad poilsis ir tinkama mityba 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, pagerindamas kraujotaką, pakeldamas kūno temperatūrą ir tiekiant daugiau deguonies į raumenis. Tai taip pat sumažina mėšlungio ir sužalojimų riziką.

Jei jaučiate skausmą, nustokite mankštintis arba sumažinkite atliekamo judesio amplitudę.

VIDINIŲ ŠLAUNŲ RAUMENŲ TEMPTIMAS

Atsisėskite ant lygaus paviršiaus sulenktomis kojomis ir keliais nukreiptais į išorę. Sudėkite pėdų padus ir pritraukite juos kuo arčiau vienas kito. Švelniai paspauskite kelius nukreipdami juos žemės link ir išlaikykite šią poziciją 15 sekundžių.

ŠLAUNŲ TEMPTIMAS

Atsisėskite ant lygaus paviršiaus. Ištieskite dešinę koją, o kairės pėdos padą uždėkite ant dešiniojo šlaunies. Ištieskite dešinę ranką dešinės kojos pirštų link kiek įmanoma toliau. Išlaikykite 15 sekundžių. Pakartokite veiksmą su kaire koja.

GALVOS SUKIMAS

Laikykite galvą tiesiai žiūrėdami į priekį. Nejudindami pečių pasukite ją į dešinę ir ištiesinkite, tada pasukite į kairę ir ištiesinkite.

RANKŲ KĖLIMAS

Pakelkite kairę ranką kuo aukščiau į viršų ir išlaikykite kelias sekundes. Pakartokite veiksmą su dešine ranka.

ACHILO SAUSGYSLIŲ TEMPTIMAS

Atsistokite veidu į sieną, kairę koją iškelkite į priekį ir šiek tiek sulenkite keliu. Dešinę laikykite gale – ištiesintą, kulnu priglundus prie žemės. Laikykite abu kulnus priglundus prie žemės ir spauskite klubus sienos link. Išlaikykite šią poziciją 30 sekundžių. Pakartokite veiksmą iškelę dešinę koją. Atminkite, kad mankštos metu negalima lenkti nugaros.

LANKSTYMAI

Atsistokite suglaustomis kojomis. Atsilenkite į priekį, stengdamiesi kuo labiau pritraukti krūtinę prie kelių. Išlaikykite 15 sekundžių. Atminkite, kad negalima lenkti kelių.

2. TRENIRUOTĖ

Kiekvienoje treniruotėje turėtų būti nuo 6 iki 10 skirtingų pratimų. Siekiant subalansuoti ir pajvairinti treniruotę, keiskite pratimus iš vienos sesijos į kitą. Treniruotes planuokite tokiu paros metu, kai jūsų energijos lygis yra aukščiausias.

Treniruočių planas turėtų apimti pratimus kiekvienai pagrindinei raumenų grupei, akcentuojant sritis, kurias norite labiausiai išvystyti. Tinkamai atlikti pratimus yra labai svarbu. Tai reikalauja atlikti tinkamus judesius ir judinti tik tinkamas kūno dalis. Nekontroliuojami judesiai sukelia nuovargį ir gali prisidėti prie sužalojimų atsiradimo. Pakartojimai kiekvienoje serijoje turėtų būti atliekami sklandžiai ir be pauzių.

Svarbu tinkamai kvėpuoti. Iškvėpti reikia per kiekvieno pakartojimo jėgos fazę, o įkvėpti – grįžtant. Niekada sulaikykite kvėpavimo. Po kiekvienos serijos trumpai pailsėkite laiko tarpą.

3. ATSIPALAVIMO FAZĖ

Ši fazė leidžia nuraminti kraujotaką ir atpalaiduoti raumenis. Tai yra apšilimo pratimų pakartojimas. Kiekvieną treniruotę užbaikite 5–10 minučių tokiais pratimais. Reikėtų nepamiršti nepervarginti raumenų.

MOTIVACIJA

Pasiekti geriausių rezultatų lengviau, jei treniruotė yra reguliaria ir malonia kasdienio gyvenimo dalimi. Registruokite kasdienes rezultatus, kad galėtumėte stebėti savo pažangą

GARANTIJA

Pardavėjas, veikdamas Garanto vardu, suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo datos. Parduotai prekei suteikta garantija nepanaikina, neapriboja ir nesustabdo Pirkėjo teisių, kylančių iš Vartotojų teisių įstatymo.

Garantijos kortelė yra paskutiniame puslapyje.

GARANTIJOS SĄLYGOS

- Skundai ir garantijos taikomos tik paslėptiems defektams, atsiradusiems dėl gamintojo kaltės.
- Garantija bus gerbiama parduotuvės ar serviso, kai klientas pateiks:
 - galiojančią, įskaitomą ir tinkamai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos pirkimo įrodymą su pardavimo data,
 - reklamuojamą prekę arba brokuotą dalį.
 Perkant nuotoliniu būdu, garantijos kortelė galioja tik remiantis pirkimo dokumentu (čekiu / sąskaita faktūra).
- Skundas bus išnagrinėtas per 14 dienų nuo tos dienos, kai Klientas pranešė apie defektą.
- Gamykliniai defektai ir pažeidimai, nustatyti garantiniu laikotarpiu, bus pašalinti nemokamai per ne daugiau kaip 21 dieną nuo prekės pristatymo į parduotuvę ar servisą datos.
- Jei reikia importuoti dalis, garantinio remonto laikotarpis gali būti pratęstas laiku, reikalingu jai importuoti, bet ne ilgiau kaip 40 dienų.
- Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir dėl jų atsiradusiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo, netinkamo montavimo ir priežiūros,
 - pažeidimams ir susidėvėjimui eksploatacinių elementų, tokių kaip: trosai, diržai, guminiai elementai, rankenos iš kempinės, apmušalai.
 - veiksmams, susijusiems su montavimu, priežiūra, kuriuos, pagal naudojimo instrukcijas, vartotojas privalo atlikti savo sąskaita.
- Garantija netaikoma šiais atvejais:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - klientui atlikus savarankiškus remontus ir modifikacijas naudojant neoriginalias dalis,
 - kai atsiradęs defektas atsirado dėl netinkamo įrengimo arba dėl naudojimo instrukcijoje aprašytą teisingo naudojimo taisyklių nesilaikymo,
 - naudojant kitaip nei namų naudojimui,
 - pažeidimams, atsiradusiems transportuojant.
- Garantijos kortelės dublikatai nebus išduodami.
- Pagal garantiją klientas turi teisę reikalauti šių nemokamai teikiamo atlyginimo rūšių:
 - produkto taisymo,
 - produkto pakeitimo,
 - kainos sumažinimo,
 - sutarties nutraukimo ir visiško patirtų išlaidų grąžinimo.
- Norint pateikti skundą, reikia:
 - Pateikti produktą arba jo dalį, kuriai taikoma garantija.
 - Pirkimo įrodymas, kuriame nurodomas pardavėjo pavadinimas ir adresas, pirkimo data ir vieta, produkto tipas arba galiojanti garantijos kortelė su parduotuvės antspaudu.
 - Pateikus nešvarų produktą, servisas gali atsakyti jį priimti arba kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą, jį išvalyti.
- Teigiamai išnagrinėjus skundą, įranga bus pataisyta arba pakeista nauja, arba klientui bus grąžinti pinigai. Prekės transportavimo klientui išlaidas apmoka gamintojo servisas.
- Atsisakymo suteikti garantiją atveju klientas gaus išsamų priimto sprendimo pagrindimą ir per 14 dienų nuo sprendimo perdavimo momento įranga bus išsiųsta klientui jo sąskaita.

LV Lietošanas rokasgrāmata

Lietotāj!

Pirms montāžas sākšanas iepazīstieties ar šo rokasgrāmatu un pirmo ierīces lietošanu. Šajā rokasgrāmatā ir svarīga informācija par ierīces drošību un apkopi. Saglabājiet to, lai varētu izmantot informāciju par apkopi vai rezerves daļu pasūtīšanu.

TEHNISKIE DATI

Svars	29 kg
Lietošanas temperatūra	0°C līdz +40°C
Uzglabāšanas temperatūra	-10°C līdz +60°C
Maksimālais lietotāja svars	120 kg
Maksimālā slodze (kopējā)	150 kg
Lietošanas klase	H klase
Izstrādājuma norma (galvenā)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Paredzētais lietojums	Sols treniņiem (regulējams) lietošanai mājās

DROŠĪBA

UZMANĪBU! Ierīci drīkst izmantot tikai atbilstoši tās paredzētajam mērķim, tas ir, pieaugušo personu treniņiem. 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 var apdraudēt traumu gūšanu, ir novērsti vai attiecīgi aizsargāti.
- Nav atļauts veikt remontu un izmaiņas pašu spēkiem.
- Reizi vienā vai divos mēnešos pārbaudiet skrūvju, bultskrūvju un uzgriežņu pievilkšanas pareizību.
- Lai pastāvīgi nodrošinātu drošību, regulāri (tas ir, reizi gadā) pārbaudiet un apkopiet aprīkojumu v specializētā tirdzniecības vietā.
- Visas ierīces izmaiņas, kas nav aprakstītas šajā rokasgrāmatā, var izraisīt bojājumus vai tieši apdraudēt vingrotāja veselību un dzīvību. Ierīces izmaiņas drīkst veikt tikai ražotāja servisa darbinieki vai personas, kuras viņi ir apmācījuši šajā jomā.
- Visas ierīces tiek pakļautas pastāvīgām inovācijām, lai nodrošinātu augstu kvalitāti. Šī iemesla dēļ ražotājs patur tiesības veikt tehniskas izmaiņas.
- Visus jautājumus vai bažas par aprīkojumu vērsiet pie specializētas tirdzniecības vietas.

UZMANĪBU! Personas, kas atrodas tuvumā aprīkojuma lietošanas laikā, jābrīdina par iespējamiem apdraudējumiem. Esiet īpaši piesardzīgs bērnu klātbūtnē.

UZMANĪBU! Pirms vingrošanas konsultējieties ar ārstu lai pārliecinātos, vai jums nav veselības kontraindikāciju treniņu veikšanai 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! Obligāti ievērojiet šajā rokasgrāmatā sniegtos norādījumus par treniņa veikšanu.

- Izvēloties vietu treniņam, ņemiet vērā drošu attālumu no iespējamiem šķēršļiem. Nenovietojiet aprīkojumu satiksmes ceļu tuvumā (ceļi, vārti, pārejas utt.).
- Aizliegts lietot aprīkojumu tuvu sienai. Drošības zona ir 2000 mm un vismaz tikpat plata kā ierīce.

UZMANĪBU! Ierīces montāžas laikā ievērojiet piesardzību un neļaujiet bērniem atrasties tuvumā. Montāžas laikā tiek izmantotas sikas detaļas (uzgriežņi, skrūves utt.), kuras viņi var norīt.

ATLIKUŠAIS RISKS

- Situācijā, kad aizsardzība pret kritieniem netiek piemērota vai tiek piemērota, bet nepareizi, pastāv atlikušais risks, tas ir,

personas kritiens, kas izraisa ādas nobrāzumus, zilumus, lūzumus vai sliktākajā gadījumā nāvi.

- Pastāv atlikušais risks, ka vingrotājs var tikt nejausi pārslogots nepareizas lietošanas dēļ.
- Nevar izslēgt atlikušo nosmakšanas risku.
- Risku var samazināt, ievērojot informāciju par drošību, kas ietverta lietošanas pamācībā.
- Nevar izslēgt, ka nejausa vai neatļauta lietošana radīs citus, neiekļautus riskus, un iekļautais risks ir novērtēts nepareizi.

Riska analizē vērtējums tika veikts, pamatojoties uz "pašreizējo ierīces stāvokli". No veiktā produkta novērtējuma un 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.

TRANSPORTA IEPAKOJUMA MANIPULĀCIJAS ZĪMES



- Ar šo pusi uz augšu. Negāzt.
- Sargāt no kritieniem.
- Sargāt no mitruma.
- Produkts jāuzglabā maksimāli slāņu skaitā, kas norādīts uz kopējā iepakojuma. Šajā rokasgrāmatā norādītā vērtība ir tikai orientējoša.
- Nepieciešams nodot nolietoto aprīkojumu pārstrādes punktā.
- Smags produkts.

Iepakojums ir marķēts ar simboliem, kas informē par pareizu utilizāciju:



VIDE

Ierīce tiek piegādāta iepakojumā, lai aizsargātu to no iespējamiem bojājumiem transportēšanas laikā. Iepakojums ir nepārstrādātas izejvielas un var būt pārstrādātas. Izmetiet šos materiālus atbilstošos krāsainos konteineros, kas paredzēti selektīvai atkritumu savākšanai.

APKOPE

Pirms treniņa sākšanas 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. Jāparūpējas arī par to, lai aprīkojums netiktu pakļauts saskarei ar ūdeni, dzērieniem, sviedriem utt.
- Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem, lai veiktu treniņus, un tā absolūti nav rotaļlieta bērniem. Ja jūs uzņematies atbildību un ļaujat bērniem to lietot, noteikti instruējiet viņus par pareizu lietošanu un pastāvīgi uzraugiet.
- Aprīkojums nav piemērots terapeitiskiem mērķiem.
- Pirms katra treniņa sākšanas pārbaudiet drošības ierīču, skrūvju un kontaktdakšu savienojumu pareizību.

APRĪKOJUMA APKOPE

Regulāri veiciet ierīces apkopi. Šis darbības veiciet ne retāk kā reizi 20 darba stundās.

- Pārbaudiet tādu elementu kā skrūves un uzgriežņi stāvokli. Pārliecinieties, vai 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 nepārstrādātas izejvielas un var būt pārstrādātas. Izmetiet šos materiālus atbilstošos krāsainos konteineros, kas paredzēti selektīvai atkritumu savākšanai. Aizsargājiet vidi un neizmetiet izlietotās baterijas sadzīves atkritumu tvertnē. Atgrieziet tās iegādes vietā vai nododiet atsevišķā atzīmētā izejvielu uzglabāšanas vietā.

Mēs lūdzam jūs aktīvi palīdzēt taupīt dabas resursus un aizsargāt dabu, nododot nolietoto ierīci atzīmēto izejvielu uzglabāšanas vietā

MONTĀŽA

Ierīces montāža jāveic rūpīgi pieaugušajam. Ja jums ir 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 kādi iebildumi, sazinieties ar pārdevēju.
- Iepazīstieties ar zīmējumiem un paskaidrojumiem un veiciet montāžu saskaņā ar secību, kas norādīta montāžas instrukcijā.
- Esiet piesardzīgs montāžas laikā. Lietojot instrumentus un elementus, pastāv savainošanās risks.
- Atcerieties par drošas vides uzturēšanu. Neizvietojiet instrumentus un montāžas elementus haotiski. Atcerieties, ka plēves un plastmasas maisiņi rada nosmakšanas risku bērniem.
- Montāžas elementi, kas nepieciešami, lai veiktu konkrētu soli montāžas instrukcijā ir parādīti zīmējumos un paskaidrojumos. Izmantojiet elementus, kas norādīti montāžas instrukcijā.
- Montāžas pirmajās 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! Aizliegts izmantot detaļas, kas nav ražotāja oriģinālās detaļas.

DAĻU SARAKSTS

Nr.	Apraksts	Daudzums
1	Galvenais rāmis	1
2	Pamatnes caurule	1
3	Uzmava	2
4	Skruve iekšējā seškanšu M8x85	2
5	Pašfiksējošs uzgrieznis M8	2
6	Plakana paplāksne Ø8	4
7	Atslēga 13-17	1
8	Atslēga iekšējā seškanšu 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 montēt diviem cilvēkiem.

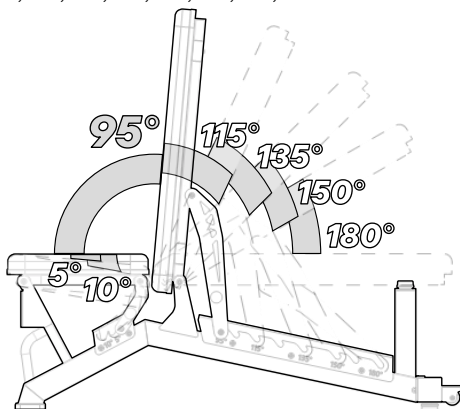
Regulēšanas un lietošanas instrukcija

Aizmugurējā galvenajā rāmī ir 8 regulēšanas atveres.

Lai regulētu atzveltnes leņķi, manuāli paceliet atzveltnes spilvenu un pēc tam droši ievietojiet atzveltnes regulēšanas rokturi atbilstošā regulēšanas atverē uz aizmugurējā galvenā rāmja.

Atzveltnes spilvena slīpuma leņķis (8 opciji):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



TREIŅŠ UN VINGRINĀJUMU FĀZES

Ierīces lietošana sniegs Jums daudz priekšrocību. Pirmkārt, tas uzlabos Jūsu fizisko stāvokli, stiprinās muskuļus, un apvienojumā ar atbilstošu diētu palīdzēs sadedzināt nevajadzīgos taukus.

PAMATA TREIŅU VEIDI

MUSKUĻU BŪVĒŠANA

Trenings, kura mērķis ir palielināt muskuļu lielumu un spēku. Pakāpeniski palielinot intensitāti vingrinājumu laikā muskuļi pielāgojas piepūlei un palielina spēku

Vingrinājumu intensitāti var panākt divos veidos:

- mainot izmantoto pretestību uz lielāku,
- mainot skaitu veikto atkārtojumu vai vingrinājumu sēriju.

Pareizais pretestības lielums katram vingrinājumam ir atkarīgs individuāli no lietotāja. Jums jānovērtē savi ierobežojumi un jāizvēlas pretestība, kas ir piemērota Jums.

Sāciet ar 3 sērijām pa 8 atkārtojumiem katram vingrinājumam.

Atpūties 3 minūtes pēc katras sērijas.

Kad Jūs varēsiet veikt 3 sērijas pa 12 atkārtojumiem bez grūtībām, palieliniet pretestību.

TONIZĒŠANA

Tonizēšana ir vingrinājumi, kas koncentrējas uz ķermeņa nostiprināšanu

un vienlaicīgu notievēšanu, kā arī muskuļu masas uzsveršanu.

Muskuļus var tonizēt, izmantojot līdzsvarotu treniņu.

Izvēlieties mērenu pretestību un palieliniet atkārtojumu skaitu katrā sērijā. Veiciet pēc iespējas vairāk sēriju pa 15 līdz 20 atkārtojumiem, cik vien tas ir iespējams bez diskomforta.

Atpūties 1 minūti pēc katras sērijas.

Strādājiet pie muskuļiem, veicot vairāk vingrinājumu sēriju, nevis izmantojot lielu pretestību.

SVARU ZUDUMS

Lai samazinātu svaru, izmantojiet nelielu pretestību un pakāpeniski palieliniet atkārtojumu skaitu katrā piegājienā.

Veiciet treniņu no 20 līdz 30 minūtēm, ar pārtraukumiem, kas nav ilgāki par 30 sekundēm starp piegājieniem.

CROSS TRAINING

Krusttreniņš ir efektīvs veids, kā iegūt pilnīgu un labi sabalansētu vingrojumu programmu.

Spēka treniņu un aerobikas vingrojumu kombinācija veido stiprā ķermeni.

Līdzsvarotas treniņu programmas piemērs:

- Veiciet spēka treniņu katru otro dienu.
- Pārējās dienās veiciet 20-30 minūšu aerobikas vingrojumus, piemēram, skriešana uz skrejceļiņa, braukšana ar velosipēdu stacionāru vai eliptisku treniņierīci.
- Atvēliet vismaz vienu dienu atpūtai no treniņiem, lai ķermenis varētu atjaunoties.

TREIŅA PERSONALIZĀCIJA

Precīza katra treniņa ilguma un atkārtojumu un vingrojumu piegājienu skaita noteikšana ir individuāla. Jums jāattīstās savā tempā un jābūt jutīgam pret sava ķermeņa signāliem. Ja vingrošanas laikā rodas sāpes vai reibonis, nekavējoties pārtrauciet un konsultējieties 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 iesildīšanai. 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 amplitūdu.

AUGŠSTILBA IEKŠĒJO MUSKUĻU STIEPŠANA

Sēdēt uz līdzenas virsmas ar saliektām kājām un ceļgaliem, kas vērsti uz āru. Savienojiet pēdu zoles un pietuviniet tās viena otrai pēc iespējas tuvāk. Viegli nospiediet ceļgalus, virzot tos zemes virzienā un turiet šajā pozīcijā 15 sekundes.

AUGŠSTILBA STIEPŠANA

Sēdēt uz līdzenas virsmas. Iztaisnojiet labo kāju un kreisās pēdas zoli pielieciet pie labā augšstilba. Izstiepiet labo roku labās kājas pirkstu virzienā cik tālu vien iespējams. Turiet 15 sekundes. Atkārtojiet darbību ar kreiso kāju.

GALVAS ROTĀCIJAS

Turiet galvu taisni, skatoties uz priekšu. Nepārvietojot plecus, pagrieziet to pa labi un iztaisnojiet, pēc tam pagrieziet pa kreisi un iztaisnojiet.

ROKU PACELŠANA

Paceliet kreiso roku cik vien iespējams augstu un turiet 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 kāju aizmugurē - iztaisnotu, ar papēdi, kas atrodas plakaniski uz zemes. Turiet abus papēžus plakaniski uz zemes un piespiediet gurnus sienas virzienā. Turiet šo pozīciju 30 sekundes. Atkārtojiet darbību ar izbidītu labo kāju. Atcerieties, ka vingrojuma laikā nelieciet muguru lokā.

NOLIEKŠANĀS

Stāviet ar kopā saliktām kājām. Noliecieties uz priekšu, cenšoties pēc iespējas vairāk pietuvināt krūškurvi ceļgaliem. Turiet 15 sekundes. Atcerieties, ka nelieciet ceļgalus.

2. TREIŅŠ

Katrā treniņā jāiekļauj no 6 līdz 10 dažādiem vingrinājumiem.

Lai līdzsvarotu un dažādotu treniņu, mainiet vingrinājumus no sesijas uz sesiju. Plānojiet treniņus diennakts laikā, kad jūsu enerģijas līmenis ir visaugstākais.

Treniņu plānā jāiekļauj vingrinājumi katrai galvenajai muskuļu grupai, uzsverot tās zonas, kuras vēlaties visvairāk attīstīt.

Pareiza vingrinājumu izpilde ir ļoti svarīga. Tas prasa pareizas kustības un tikai pareizo ķermeņa daļu kustināšanu. Nekontrolētas kustības izraisa nogurumu un var veicināt traumu rašanos.

Atkārtojumi katrā piegājienā jāveic vienmērīgi un bez pauzēm.

Ir svarīgi pareizi elpot. Izelpai jānotiek katra atkārtojuma piepūles fāzē, bet ieelpai - atgriešanās laikā. Nekad neaizturiet elpu.

Pēc katra piegājiena atpūties īsu laika periodu.

3. ATSLĀBINĀŠANĀS FĀZE

Šī fāze ļauj nomierināt asinsriti un atslābināt muskuļus. Tas ir iesildīšanās vingrinājumu atkārtojums. Pabeidziet katru treniņu ar 5-10 minūtēm šādu vingrinājumu. Atcerieties nepārpūlēt muskuļus.

MOTIVĀCIJA

Labāku rezultātu sasniegšana ir vieglāka, ja treniņš ir parasts un patīkamu ikdienas sastāvdaļu.

Pierakstiet ikdienas rezultātus, lai sekotu savam progresam

GARANTĪJA

Pārdevējs Garanta vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas datuma. Garantija pārdotajai precei neizslēdz, neierobežo un neaptur Pircēja tiesības, kas izriet no Patērētāju tiesību aizsardzības likuma.

Garantijas karte atrodas pēdējā lapā.

GARANTIJAS NOTEIKUMI

1. Pretenzijām un garantijai pakļauti tikai slēpti defekti, kas radušies ražotāja vainas dēļ.
2. Garantiju ievēros veikals vai serviss pēc tam, kad klients būs iesniedzis:
 - a. derīgu, skaidri un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - b. derīgu iekārtas pirkuma apliecinājumu ar pārdošanas datumu,
 - c. reklamēto preci vai bojāto detaļu.

legādājoties preci 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 novērti bez maksas ne ilgāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes datuma veikalam vai servisam.
5. Ja nepieciešams importēt detaļas, garantijas remonta izpildes laiks var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams tās importēšanai, bet ne ilgāk kā par 40 dienām.
6. Garantija neattiecas uz:
 - a. mehāniskiem bojājumiem un to radītiem defektiem,
 - b. bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas, nepareizas montāžas un apkopes rezultātā,
 - c. bojājumiem un nolietojumam ekspluatācijas elementiem, piemēram: troses, siksnas, gumijas elementi, sūkļa rokturi, apdare.

- d. darbībām, kas saistītas ar montāžu, apkopi, kuras saskaņā ar lietošanas instrukciju lietotājam ir jāveic patstāvīgi.
7. Garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:
 - a. derīguma termiņa beigām,
 - b. ja klients veicis patstāvīgus remontus un modifikācijas, izmantojot neoriģinālas detaļas, ja radies defekts nepareizas uzstādīšanas vai lietošanas instrukcijā aprakstīto pareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošanas rezultātā,
 - d. lietošanas, kas nav lietošana mājas apstākļos,
 - e. transportēšanas laikā radušiem bojājumiem.
 8. Garantijas kartes dublikāti netiks izdoti.
 9. Garantijas ietvaros klientam ir tiesības pieprasīt šādu bezmaksas kompensācijas veidus:
 - a. produkta remonts,
 - b. produkta apmaiņa,
 - c. cenas samazināšana,
 - d. līguma atcelšana un pilnīga radušos izmaksu atmaksa.
 10. Lai iesniegtu pretenziju, nepieciešams:
 - a. Uzrādīt produktu vai tā daļu, uz kuru attiecas garantija.
 - b. Pirkuma apliecinājumu, kurā norādīts pārdevēja nosaukums un adrese, pirkuma datums un vieta, produkta veids vai derīga garantijas karte ar veikala zīmogu.
 - c. Ja tiek piegādāts netīrs produkts, serviss var atteikties to pieņemt vai arī par klienta līdzekļiem ar viņa rakstisku piekrišanu veikt tīrīšanu.
 11. Ja pretenzija tiek apmierināta, iekārta tiks salabota vai apmainīta pret jaunu, vai klientam tiks atgriezta nauda. Precis transportēšanas izmaksas līdz klientam sedz ražotāja serviss.
 12. Ja garantijas pretenzija tiek noraidīta, klients saņems detalizētu lēmuma pamatojumu un 14 dienu laikā dienu laikā no lēmuma paziņošanas brīža, iekārta tiks nosūtīta atpakaļ klientam uz viņa rēķina.

NL Gebruikershandleiding

Geachte gebruiker,
Lees deze handleiding voordat u met de montage begint en het eerste gebruik van het apparaat. Deze handleiding bevat belangrijke informatie over de veiligheid van het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Bewaar deze handleiding zodat u de informatie over onderhoud kunt raadplegen of reserveonderdelen kunt bestellen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Gewicht	29 kg
Gebruikstemperatuur	0°C tot +40°C
Opslagtemperatuur	-10°C tot +60°C
Maximaal gebruikersgewicht	120 kg
Maximale belasting (totaal)	150 kg
Toepassingsklasse	Klasse H
Productnorm (hoofd)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Bestemming	Bank training (verstelbaar) voor thuisgebruik

VEILIGHEID

LET OP! Het apparaat mag alleen worden gebruikt in overeenstemming met zijn bestemming, d.w.z. voor training door volwassenen. Elk ander gebruik van het apparaat kan gevaarlijk zijn. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade die is veroorzaakt door onjuist gebruik van het apparaat.

- Het apparaat is ontworpen en geconstrueerd op basis van de meest recente kennis op het gebied van veiligheid. Gevaarlijke elementen die mogelijk een risico op letsel vormen, zijn geëlimineerd of relatief beveiligd.
- Reparaties en wijzigingen op eigen houtje zijn niet toegestaan.
- Controleer eenmaal per één of twee maanden of de schroeven, bouten en moeren goed zijn aangedraaid.
- Om de veiligheid permanent te garanderen, moet u de apparatuur regelmatig (d.w.z. één keer per jaar) controleren en onderhouden in gespecialiseerde winkel.
- Alle wijzigingen aan het apparaat die niet beschreven zijn in deze handleiding kunnen schade veroorzaken of een direct gevaar vormen voor de gezondheid en het leven van de sporter. Wijzigingen aan het apparaat mogen uitsluitend worden uitgevoerd door servicepersoneel van de fabrikant of door personen die door hen zijn opgeleid.
- Alle apparaten zijn onderworpen aan voortdurende innovatie om een hoge kwaliteit te garanderen. Om die reden behoudt de fabrikant zich het recht voor om technische wijzigingen aan te brengen.
- Voor vragen of twijfels over de apparatuur kunt u terecht bij een gespecialiseerde winkel.

LET OP! Personen in de buurt 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 training begint om er zeker van te zijn dat er geen gezondheidscontra-indicaties zijn voor het uitvoeren van trainingen op het apparaat. Gebaseerd op de mening van een specialist kunt u uw trainingsplan ontwikkelen. Een onjuist geselecteerd programma of overmatige oefening kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid en leven.

WAARSCHUWING! Oververmoeidheid tijdens het sporten kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich zwak voelt, stop dan onmiddellijk met sporten.

LET OP! Neem absoluut de opmerkingen over de training in acht die in deze handleiding staan.

- Zorg er bij het kiezen van een trainingslocatie voor dat u een veilige afstand tot mogelijke obstakels bewaart. Plaats de apparatuur niet in de buurt van communicatieroutes (wegen, poorten, doorgangen, enz.).
- Het is verboden de apparatuur in de buurt te gebruiken van een muur. De veiligheidszone is 2000 mm en minstens zo breed als het apparaat.

LET OP! Wees voorzichtig bij het monteren 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 wordt gebruikt maar onjuist, bestaat er een restrisico, namelijk dat een persoon valt en schaafwonden, blauwe plekken, breuken veroorzaakt of in het ergste geval, de dood.
- Er bestaat een restrisico op onbedoelde overbelasting van de sporter als gevolg van onjuist gebruik.
- Het restrisico op verstikking kan niet worden uitgesloten.
- Het risico kan worden beperkt door de informatie op te volgen over veiligheid in de gebruiksaanwijzing.
- Het is niet uit te sluiten dat onbedoeld of ongeoorloofd gebruik andere, niet-geïdentificeerde risico's veroorzaakt, en dat de geïdentificeerde risico's onjuist zijn ingeschat.

In de risicoanalyse is de beoordeling gebaseerd op de "huidige staat van het apparaat". Uit de uitgevoerde beoordeling en controle van het product blijkt

dat de kans op een onaanvaardbaar risico zeer klein is. Het apparaat (de constructie, werking en toepassing ervan) veroorzaakt - onder normale omstandigheden - geen ongerechtvaardigd risico voor de sporter of derden.

MANIPULATIETEKENS OP TRANSPORTVERPAKKINGEN



- Deze kant boven. Niet kantelen.
- Beschermen tegen vallen.
- Beschermen tegen vocht.
- Het product mag maximaal in het aantal lagen worden opgeslagen dat op de verzamelverpakking staat aangegeven. De waarde in deze handleiding is slechts een voorbeeld.
- Het is noodzakelijk om de afgedankte apparatuur naar een recyclingpunt te brengen.
- Zwaar product.

De verpakking is voorzien van symbolen die informeren over de juiste manier van afvalverwerking:



MILIEU

Het apparaat wordt geleverd in een verpakking om het te beschermen tegen mogelijke schade tijdens het transport. Verpakkingen zijn onbewerkte grondstoffen en kunnen worden gerecycled. Gooi deze materialen in de juiste gekleurde containers voor gescheiden afvalinzameling.

BEDIENING

Controleer voor aanvang van de training of het apparaat correct is gemonteerd.

- Maak uzelf vertrouwd voor de eerste training met alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat.
- Het apparaat heeft onderdelen die kunnen worden blootgesteld aan corrosie. Daarom wordt het niet aanbevolen om het achter te laten in een vochtige ruimte. Zorg er ook voor dat de apparatuur niet wordt blootgesteld aan contact met water, dranken, zweet, enz.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor training door volwassenen en is absoluut geen speelgoed voor kinderen. Als u op eigen verantwoordelijkheid kinderen het apparaat laat gebruiken, instrueer ze dan absoluut over het juiste gebruik en houd voortdurend toezicht.
- De apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Controleer voor aanvang van elke training de correctheid van de beveiligingen en schroef- en stekerverbindingen.

ONDERHOUD VAN DE APPARatuur

Voer regelmatig onderhoud uit aan het apparaat. Voer de volgende handelingen minstens om de 20 bedrijfsuren uit.

- Controleer de staat van elementen zoals schroeven en moeren. Zorg ervoor dat ze goed vastzitten.
- Veeg na elke training het zweet van het apparaat.
- Gebruik alleen water om het apparaat schoon te maken met zeep. Gebruik geen reinigingsmiddelen.
- 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 het te beschermen tegen mogelijke schade tijdens het transport. Verpakkingen zijn onbewerkte grondstoffen en kunnen worden gerecycled. Gooi deze materialen in de juiste gekleurde containers voor gescheiden afvalinzameling.

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 apart inzamelpunt voor secundaire grondstoffen. Wij vragen u om actief bij te dragen aan het spaarzaam omgaan met natuurlijke hulpbronnen en de bescherming van het natuurlijke milieu door het afgedankte apparaat naar een inzamelpunt voor secundaire grondstoffen te brengen

MONTAGE

De montage van het apparaat moet zorgvuldig worden uitgevoerd door een volwassene. Vraag bij twijfel hulp aan iemand 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 onderdelen beschadigd zijn tijdens het transport. Neem bij ontbrekende onderdelen of opmerkingen contact op met de verkoper.
- Maak uzelf vertrouwd met de tekeningen en uitleg en voer de montage uit in de volgorde die is opgenomen in de montagehandleiding.
- Wees voorzichtig tijdens de montage. Tijdens het gebruik van gereedschap en elementen bestaat het risico op letsel.
- Vergeet niet om een veilige omgeving te behouden. Leg gereedschap en montageonderdelen niet chaotisch neer. Bedenk dat folies en plastic zakken een verstikkingsgevaar vormen voor kinderen.
- De montageonderdelen die nodig zijn om de betreffende stap uit te voeren van de montagehandleiding zijn weergegeven in de tekeningen en uitleg. Gebruik de elementen die zijn aangegeven in de montagehandleiding.
- Draai de onderdelen in de eerste fasen van de montage niet volledig vast. Doe dit nadat alle onderdelen zijn geplaatst en u zeker weet dat ze correct zijn geplaatst.
- De fabrikant behoudt zich het recht voor om bepaalde onderdelen vooraf te monteren.

MONTAGEHANDLEIDING (→ Zie pagina 2)

LET OP! Het is verboden onderdelen te gebruiken die niet van de fabrikant afkomstig zijn.

ONDERDELENLIJST

Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Basisbuis	1
3	Huls	2
4	Bout inbus M8x85	2
5	Zelfborgende moer M8	2
6	Platte ring Ø8	4
7	Steeksleutel 13-17	1
8	Sleutel inbus 5 mm	1

MONTAGE-INSTRUCTIES (→ Zie pagina 2)

LET OP! Volg tijdens de montage de onderstaande stappen 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 montage door twee personen aanbevolen.

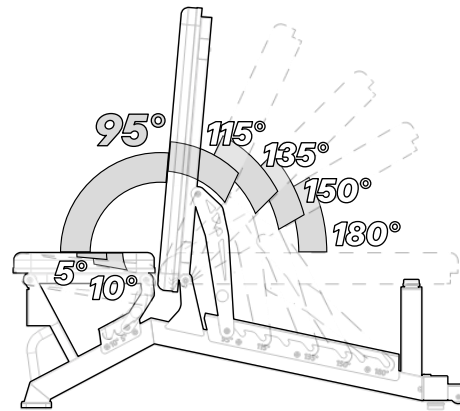
Instructies voor afstelling en gebruik

Op het achterste hoofdframe bevinden zich 8 verstelgaten.

Om de hellingshoek van de rugleuning aan te passen, tilt u het rugleuningkussen handmatig op en plaatst u de rugleuningverstelling veilig in het juiste verstelgat op het achterste hoofdframe.

De hellingshoek van het rugleuningkussen (8 opties):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



TRAINING EN OEFENFASEN

Het gebruik van het apparaat levert u veel voordelen op. Het verbetert vooral uw conditie en versterkt spieren, en in combinatie met een geschikt dieet helpt het overtollig vet te verbranden.

BASISTYPEN TRAINING

SPIEROPBOUW

Training gericht op het vergroten van de spieromvang en -kracht. Naarmate de geleidelijke toename van intensiteit passen de spieren zich aan de inspanning aan en verhogen ze de kracht. Het verhogen van de intensiteit van de oefeningen kan worden bereikt op twee manieren:

- door de gebruikte weerstand te veranderen in een hogere,
- door het veranderen van het aantal uitgevoerde herhalingen of oefensets.

De juiste hoeveelheid weerstand voor elke oefening hangt af van de individuele gebruiker. U moet uw beperkingen inschatten 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 3 sets van 12 herhalingen kunt uitvoeren

zonder moeite, verhoog dan de weerstand.

TONING

Toning zijn oefeningen die gericht zijn op het verstevigen en tegelijkertijd het afslanken van het lichaam en het benadrukken van de spiermassa.

Spieren kunnen worden getoned, door het toepassen van 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 veel weerstand te gebruiken.

GEWICHTSVERLIES

Gebruik om af te vallen een lage weerstand en verhoog geleidelijk het aantal herhalingen in elke set.

Doe de training 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 complete te krijgen en goed uitgebalanceerd oefenprogramma.

De combinatie van krachttraining en aerobics vormt en versterkt het lichaam.

Voorbeeld van een uitgebalanceerd trainingsprogramma:

- Doe om de dag krachttraining.
- Doe op de andere dagen 20-30 minuten aerobics, zoals hardlopen op een loopband, fietsen stationair of elliptisch.
- Neem minstens één dag 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 herhalingen en sets is individueel. Je moet je in je eigen tempo ontwikkelen en gevoelig zijn voor de signalen van je lichaam. Als je pijn of duizeligheid ervaart tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk en raadpleeg een arts voordat je de training hervat.

Vergeet niet dat rust en een goed dieet belangrijke factoren zijn in elk oefenprogramma.

1. OPWARMING

Begin elke training met 5 tot 10 minuten stretchen 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 sporten of verminder de bewegingsuitslag.

REKKEN VAN DE BINNENSTE DIJSPIEREN

Ga op een vlakke ondergrond zitten met gebogen benen en de knieën naar buiten gericht. Breng de voetzolen tegen elkaar en zo dicht mogelijk bij elkaar. Druk de knieën zachtjes naar beneden richting de vloer en houd deze positie 15 seconden vast.

REKKEN VAN DE DIJEN

Ga op een vlakke ondergrond zitten. Strek je rechterbeen en plaats de zool van je linkervoet tegen je rechterdij. Strek je rechterarm uit richting de tenen van je rechtervoet zover mogelijk. Houd 15 seconden vast. Herhaal met je linkerbeen.

HOOFD DRAAIEN

Houd je hoofd recht en kijk recht vooruit. Draai je hoofd naar rechts zonder je schouders te bewegen en strek je uit, draai dan naar links en strek je uit.

ARMEN HEFFEN

Hef je linkerarm zo hoog mogelijk op en houd een paar seconden vast. Herhaal met je rechterarm.

REKKEN VAN DE ACHILLESPEES

Ga met je gezicht naar de muur staan, schuif je linkerbeen naar voren en buig licht in de knie. Houd je rechterbeen naar achteren - gestrekt, met de 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 kromt tijdens het sporten.

VOOROVERBUIGEN

Ga staan met je voeten bij elkaar. Buig voorover en probeer je borst zo dicht mogelijk bij je knieën te brengen. Houd 15 seconden vast. Vergeet niet je knieën niet te buigen.

2. TRAINING

Elke training moet 6 tot 10 verschillende oefeningen bevatten. Om evenwicht en de training afwisselend te maken, verander je de oefeningen van sessie tot sessie. Plan je trainingen op het moment van de dag waarop je energieniveau het hoogst is. Het trainingsplan moet oefeningen bevatten voor elke belangrijke spiergroep, met de nadruk op de gebieden die je het meest wilt ontwikkelen. Het correct uitvoeren van de oefeningen is cruciaal. Dit vereist dat je de juiste bewegingen maakt en alleen de juiste lichaamsdelen beweegt. Ongecontroleerde bewegingen veroorzaken vermoeidheid en kunnen bijdragen aan blessures. De herhalingen in elke set moeten soepel en zonder pauzes worden uitgevoerd.

Het is belangrijk om correct te ademen. Je moet uitademen tijdens de inspanningsfase van elke herhaling en inademen tijdens de terugkeer. Houd nooit je adem in. Rust na elke set een korte tijd.

3. COOLING DOWN FASE

Deze fase helpt de bloedsomloop te kalmeren en de spieren te ontspannen. Het is een herhaling van de warming-up oefeningen. Beëindig elke training met 5-10 minuten van dergelijke oefeningen. Vergeet niet om de spieren niet te overbelasten.

MOTIVATIE

Het is gemakkelijker om de beste resultaten te bereiken als de training een regelmatig en plezierig onderdeel van het dagelijks leven te maken. Noteer dagelijks uw resultaten om uw voortgang te volgen

GARANTIE

De verkoper verleent namens de Garant op het grondgebied van de Republiek Polen een garantie van 24 maanden vanaf de verkoopdatum. De garantie op het verkochte product sluit de rechten van de Koper die

voortvloeien uit de Wet consumentenrechten niet uit, beperkt of schort deze niet op.

De garantiekaart bevindt zich op de laatste pagina.

GARANTIEVOORWAARDEN

- Alleen verborgen gebreken die zijn ontstaan door toedoen van de fabrikant vallen onder de garantie.
- De garantie wordt door de winkel of service gerespecteerd na overlegging door de klant van:
 - een geldige, leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met verkoopstempel en handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de verkoopdatum,
 - het gereclameerde product of het defecte onderdeel. In geval van aankoop op afstand is de garantiekaart alleen geldig op basis van het aankoopbewijs (kassabon / factuur).
- De klacht wordt binnen 14 dagen na melding van het defect door de Klant in behandeling genomen.
- Fabrieksfouten 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 de goederen aan de winkel of service.
- Indien het noodzakelijk is onderdelen te importeren, kan de garantietermijn worden verlengd met de tijd die nodig is om het onderdeel te importeren, maar niet langer dan 40 dagen.
- De garantie dekt niet:
 - mechanische schade en defecten veroorzaakt door deze schade,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en opslag, onjuiste montage en onderhoud,
 - schade en slijtage van verbruiksonderdelen zoals: kabels, riemen, rubberen elementen, schuimhandgrepen, bekleding.
 - activiteiten met betrekking tot montage, onderhoud, die de gebruiker volgens de gebruiksaanwijzing zelf dient uit te voeren.
- De garantie is niet van toepassing in de volgende gevallen:
 - het verstrijken van de geldigheidsduur,
 - uitvoering door de klant van onafhankelijke reparaties en wijzigingen met behulp van niet-originele onderdelen,
 - als het defect het gevolg is van een onjuiste installatie of het niet naleven van de regels voor correct gebruik zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing,
 - gebruik anders dan huishoudelijk gebruik,
 - schade ontstaan tijdens transport.
- Er worden geen duplicaten van de garantiekaart afgegeven.
- 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 deel ervan waarop de garantie betrekking heeft, te tonen.
 - Een aankoopbewijs met de naam en het adres van de verkoper, de aankoopdatum en -plaats, het type product of een geldige garantiekaart met winkelstempel.
 - Indien een vervuild product wordt geleverd, kan de service weigeren het 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 de apparatuur gerepareerd of vervangen door een nieuwe of wordt het geld aan de klant terugbetaald. De transportkosten van de goederen naar de klant worden gedekt door de service van de fabrikant.
- In geval van afwijzing van de garantieclaim ontvangt de klant een gedetailleerde uitleg van de genomen beslissing en binnen 14 dagen na het moment van de beslissing wordt de apparatuur op kosten van de klant teruggestuurd.

PT Manual de instruções

Utilizador,

Leia as seguintes instruções antes de iniciar a montagem e da primeira utilização do aparelho. Estas instruções contêm informações importantes sobre a segurança da utilização e manutenção do equipamento. Guarde-as para poder utilizar as informações relativas à manutenção ou encomenda de peças sobressalentes.

DADOS TÉCNICOS

Peso	29 kg
Temperatura de utilização	0°C a +40°C
Temperatura de armazenamento	-10°C a +60°C
Peso máximo do utilizador	120 kg
Carga máxima (total)	150 kg
Classe de aplicação	Classe H
Norma do produto (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destino	Banco de treino (ajustável) para uso doméstico

SEGURANÇA

ATENÇÃO! O aparelho só pode ser utilizado de acordo com a sua finalidade, ou seja, para treino por adultos. Qualquer outra utilização do aparelho pode ser perigosa. O fabricante não pode ser responsabilizado por danos causados pela utilização indevida do aparelho.

- O aparelho foi concebido e construído com base nos mais recentes conhecimentos em matéria de segurança. Os elementos perigosos que podem potencialmente constituir um risco de lesões foram eliminados ou relativamente protegidos.
- Não são permitidas reparações e alterações por conta própria.
- Uma vez por mês ou dois, verificar se os parafusos, cavilhas e porcas estão bem apertados.
- Para garantir a segurança de forma permanente, verificar e manter o equipamento regularmente (ou seja, uma vez por ano) num especializado estabelecimento comercial.
- Quaisquer modificações no equipamento que não estejam descritas neste manual podem causar danos ou colocar diretamente em risco a saúde e a vida do utilizador. As modificações no equipamento só podem ser efetuadas por funcionários do serviço de assistência técnica 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 efetuar alterações técnicas.
- Em caso de dúvidas ou questões relacionadas com o equipamento, dirija-se a um estabelecimento comercial especializado.

ATENÇÃO! As pessoas que se encontrem nas proximidades durante a utilização do equipamento devem ser avisadas dos possíveis 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 treinos no equipamento. Com base na opinião de um especialista, pode elaborar o seu plano de treino. Um programa mal escolhido ou o excesso de exercício podem ser perigosos para a sua saúde e vida.

AVISO! O cansaço excessivo durante o exercício pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se se sentir fraco, pare de se exercitar imediatamente.

ATENÇÃO! Cumpra rigorosamente as instruções relativas à realização do treino contidas neste manual.

- Ao escolher o 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 que o equipamento.

ATENÇÃO! Durante a montagem do equipamento, tenha cuidado e não permita que crianças se aproximem. Durante a montagem, são utilizadas peças pequenas (porcas, parafusos, etc.) que podem ser engolidas.

RISCO RESIDUAL

- Na situação em que a proteção contra quedas não seja utilizada ou seja utilizada, mas de forma incorreta, existe um risco residual, ou seja, a queda de uma pessoa que causa abrasões na pele, hematomas, fraturas ou e, no pior dos casos, a morte.
- Existe um risco residual de sobrecarga não intencional do utilizador causada por uma utilização incorreta.
- 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 a utilização não intencional ou não autorizada cause outros riscos não considerados, e que o risco considerado tenha sido avaliado 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 aplicação) não causa - em condições normais - um risco injustificado para o utilizador ou terceiros.

SINAIS DE MANIPULAÇÃO NAS EMBALAGENS DE TRANSPORTE



- Este lado para cima. Não virar.
- Proteger contra quedas.
- Proteger da humidade.
- O produto deve ser armazenado no máximo no número de camadas indicado na embalagem coletiva. O valor indicado neste manual é meramente exemplificativo.
- É necessário entregar o equipamento usado num ponto de reciclagem.
- Produto pesado.

A embalagem foi marcada com símbolos que informam sobre o método de descarte correto:



MEIO AMBIENTE

O dispositivo é fornecido em uma embalagem para proteção contra possíveis danos durante o transporte. As embalagens são matérias-primas não processadas e podem ser recicladas. Wyrzucaj te materiał do odpadwiednich kolorowych pojemników przeznaczonych do selektywnej zbiórki.

MANUSEIO

Antes de iniciar o treino, certifique-se de que o dispositivo foi montado corretamente.

- Antes de iniciar o primeiro treino, familiarize-se com todas as funções e opções de ajuste do dispositivo.
- O dispositivo possui elementos que podem ser expostos à corrosão. Por esse motivo, não é recomendado que ele 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 absolutamente não é um brinquedo para crianças. Se, por sua própria responsabilidade, permitir que 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 se as proteções e as conexões de parafuso e plugue estão corretas.

MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO

Realize a manutenção do dispositivo regularmente. Execute as seguintes atividades pelo menos a cada 20 horas de operação.

- Verifique o estado de elementos como parafusos e porcas. Certifique-se de que estejam bem apertados.
- Após cada treino, limpe o suor do dispositivo.
- Use apenas água com sabão para limpar o dispositivo. Não use produtos de limpeza.
- Guarde o dispositivo em um local seco e quente.
- Não exponha o dispositivo à luz solar.

MEIO AMBIENTE

O dispositivo é fornecido em uma embalagem para proteção contra possíveis danos durante o transporte. As embalagens são matérias-primas não processadas e podem ser recicladas. Wyrzucaj te materiały do odpowiednich kolorowych pojemników przeznaczonych do selektywnej zbiórki.

Proteja o meio ambiente e não descarte as pilhas usadas no lixo doméstico. Devolva-as no local da compra ou entregue-as em um ponto de coleta seletiva de matérias-primas.

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 de matérias-primas

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. Ao usar 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 de plástico representam um 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.

ESQUEMA DE MONTAGEM (→ Ver página 2)

ATENÇÃO! É proibido usar peças que não sejam do fabricante.

LISTA DE PEÇAS

Nº	Descrição	Quantidade
1	Estrutura principal	1
2	Tubo de base	1
3	Bucha	2
4	Parafuso de Allen M8x85	2
5	Porca auto-travante M8	2
6	Arruela plana Ø8	4
7	Chave de boca 13-17	1
8	Chave de 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 dispositivo.

Devido ao peso elevado de alguns componentes, recomenda-se a montagem por duas pessoas.

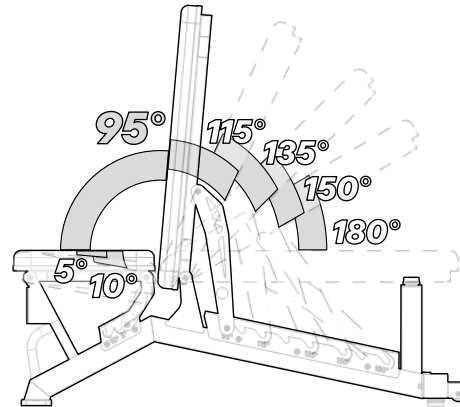
Instruções de ajuste e uso

Na estrutura principal traseira existem 8 orifícios de ajuste.

Para ajustar o ângulo de inclinação do encosto, levante manualmente a almofada do encosto e, em seguida, coloque com segurança a alça de ajuste do encosto no orifício de ajuste apropriado na estrutura principal traseira.

Ângulo de inclinação da almofada do encosto (8 opções):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



TREINO E FASES DE EXERCÍCIO

A utilização do aparelho trará muitos benefícios. Principalmente, melhorará a sua condição física, fortalecerá os músculos, e em conjunto com uma dieta adequada, permitirá queimar o excesso de gordura.

TIPOS BÁSICOS DE TREINO

CONSTRUÇÃO MUSCULAR

Treino destinado a aumentar o tamanho e a força dos músculos. À medida que aumenta gradualmente a intensidade do exercício, os músculos adaptam-se ao esforço e aumentam a força. O aumento da intensidade do exercício pode ser obtido de duas maneiras:

- alterando a resistência utilizada para uma maior,
- alterando o número de repetições ou séries de exercícios realizadas.

O tamanho certo da resistência para cada exercício depende individualmente do utilizador. Deve avaliar as suas limitações e escolher a resistência que é adequada para si.

Comece com 3 séries de 8 repetições para cada exercício.

Descanse durante 3 minutos após cada série.

Quando conseguir realizar 3 séries de 12 repetições sem dificuldade, aumente a resistência.

TONIFICAÇÃO

Tonificação são exercícios concentrados na tonificação e no emagrecimento simultâneo do corpo e no realce da massa muscular.

Os músculos podem ser tonificados, utilizando um treino equilibrado.

Escolha uma resistência moderada e aumente o número de repetições em cada série. Execute o máximo de séries possível de 15 a 20 repetições, tanto quanto possível sem desconforto.

Descanse durante 1 minuto após cada série.

Trabalhe os músculos executando mais séries de exercícios e não utilizando uma grande resistência.

PERDA DE PESO

Para perder peso, use pouca resistência e aumente gradualmente o número de repetições em cada série.

Realize o treino de 20 a 30 minutos, com intervalos não superiores a 30 segundos entre as séries.

TREINO CRUZADO

O treino cruzado é uma forma eficaz de obter um programa completo e bem equilibrado de exercícios.

A combinação de treino de força e exercícios aeróbicos modela e fortalece o corpo.

Exemplo de um programa de treino equilibrado:

- Realizar treino de força dia sim, dia não.
- Nos dias restantes, realizar 20-30 minutos de exercícios aeróbicos, por exemplo, corrida em passadeira, 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

Determinar a duração exata de cada treino e 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 os exercícios, deve parar imediatamente e consultar 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 virados para fora. Junte as solas dos pés e aproxime-os o mais 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 a 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 DOS TENDÕES DE AQUILES

Fique de frente para a parede, estique a perna esquerda para a 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 esta posição por 30 segundos. Repita com a perna direita esticada. Lembre-se de não curvar as costas durante o exercício.

FLEXÕES

Fique de pé com os pés juntos. Faça uma flexão para a 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 conter de 6 a 10 exercícios diferentes.

Para equilibrar e variar o treino, altere os exercícios de sessão para sessão. Planeie os treinos para a altura do dia em que o seu nível de energia é mais elevado.

O plano de treino deve incluir exercícios para cada grupo muscular principal, com ênfase nas áreas que pretende desenvolver mais. 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 executadas 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 destes 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 diária.

Registe os resultados diários para acompanhar o seu progresso

GARANTIA

O vendedor, em nome do Garante, concede uma garantia no território da República da Polónia 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

- Apenas defeitos ocultos resultantes de culpa do fabricante estão sujeitos a reclamação e garantia.
- A garantia será respeitada pela loja ou serviço após apresentação pelo cliente de:
 - um cartão de garantia válido, legível e corretamente preenchido, com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo de compra válido do equipamento com a data de venda,
 - o produto reclamado ou a peça defeituosa.
 Em caso de compra à distância, o cartão de garantia só é válido com base no documento de compra (recibo / fatura).
- A reclamação será analisada no prazo de 14 dias a partir do momento em que o Cliente reportar o defeito.
- Os defeitos de fabrico e os 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 serviço.
- Se for 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.
- A garantia não cobre:
 - danos mecânicos e defeitos causados por eles,
 - danos e defeitos resultantes de uso e armazenamento inadequados, montagem e manutenção inadequadas,
 - danos e desgaste de elementos consumíveis, tais como: cabos, correias, elementos de borracha, punhos de esponja, estofos.
 - atividades relacionadas com a montagem, manutenção, que, de acordo com o manual de instruções, o utilizador é obrigado a executar por conta própria.
- A garantia não se aplica nos seguintes casos:
 - expiração do prazo de validade,
 - realização de reparações e modificações independentes pelo cliente com o uso de peças não originais,
 - quando o defeito resulta de instalação incorreta ou do não cumprimento das regras de operação corretas descritas no manual de instruções,
 - uso diferente do uso doméstico,
 - danos ocorridos durante o transporte.
- Não serão emitidas cópias do cartão de garantia.
- No âmbito da garantia, o cliente tem o direito de exigir os seguintes tipos de compensação prestada gratuitamente:
 - reparação do produto,
 - substituição do produto,
 - redução do preço,
 - rescisão do contrato e reembolso total dos custos incorridos.
- Para apresentar uma reclamação, deve:
 - Apresentar o produto ou a parte do mesmo abrangida pela garantia.
 - Comprovativo de compra que especifique o nome e o endereço do vendedor, a data e o local de compra, o tipo de produto ou um cartão de garantia válido com o carimbo da loja.
 - Se for entregue um produto sujo, o serviço pode recusar a sua aceitação ou, por conta do cliente e com o seu consentimento por escrito, proceder à limpeza.
- Em caso de aprovação 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 cobertos pelo serviço do fabricante.
- 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 por sua conta.

RO Manual de utilizare

Utilizatorul, Vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni înainte de a începe asamblarea și de a utiliza dispozitivul pentru prima dată. Aceste instrucțiuni conțin 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	29 kg
Temperatura de utilizare	0°C până la +40°C
Temperatura de depozitare	-10°C până la +60°C
Greutatea maximă a utilizatorului	120 kg
Sarcină maximă (totală)	150 kg
Clasa de aplicare	Clasa H
Standardul produsului (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Scop	Bancă de antrenament (reglabilă) pentru uz casnic

SIGURANȚĂ

ATENȚIE! Dispozitivul poate fi utilizat numai în scopul propus, adică pentru antrenament de către adulți. Orice altă utilizare a dispozitivului poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi făcut responsabil pentru daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare a dispozitivului.

- 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 protejate.
- Reparațiile și modificările pe cont propriu nu sunt permise.
- Verificați strângerea corectă a șuruburilor, a șuruburilor și a piulițelor o dată la una sau două luni.
- Pentru a asigura siguranța permanentă, verificați și întrețineți în mod regulat echipamentul (adică o dată pe an) într-o unitate comercială specializată.
- Toate modificările aduse dispozitivului care nu sunt descrise în aceste instrucțiuni pot provoca daune sau pot pune în pericol direct sănătatea și viața utilizatorului. Modificările dispozitivului pot fi efectuate numai de către personalul de service al producătorului sau de persoane instruite de acesta în acest sens.
- Toate dispozitivele sunt supuse unor activități de inovare constante pentru a asigura o calitate înaltă. Din acest motiv, producătorul își rezervă dreptul de a efectua modificări tehnice.
- Vă rugăm să adresați orice întrebări sau nelămuriri legate de echipament către o unitate comercială specializată.

ATENȚIE! Persoanele aflate în apropiere în timpul utilizării echipamentului trebuie avertizate cu privire la eventualele pericole. Aveți grijă deosebită în prezența copiilor.

ATENȚIE! Înainte de a începe exercițiile, consultați-vă cu un medic pentru a vă asigura că nu aveți contraindicații medicale pentru a efectua antrenamente pe dispozitiv. Pe baza unei opinii a unui specialist, puteți să vă elaborați planul de antrenament. Un program selectat incorect sau exerciții excesive pot fi periculoase pentru sănătatea și viața dumneavoastră.

AVERTISMENT! Suprasolicitarea în timpul exercițiilor 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 aceste instrucțiuni.

- Atunci când alegeți un loc pentru a efectua antrenamentul, asigurați-vă că aveți distanțe sigure față de posibile obstacole. Nu amplasați echipamentul în apropierea căilor de comunicație (drumuri, porți, treceri etc.).
- Este interzisă utilizarea echipamentului în apropierea unui 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 situația în care protecția împotriva căderii nu este utilizată sau este utilizată, dar incorect, există un risc rezidual, adică căderea unei persoane care provoacă abraziuni ale pielii, vânătăi, fracturi sau în cel mai rău caz, moartea.
- Există un risc rezidual de suprasolicitare accidentală a persoanei care face exerciții fizice din cauza manipulării 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 ca utilizarea neintenționată sau neautorizată să ducă la alte riscuri neconsiderate, iar riscul considerat a fost estimat incorect.

În analiza riscurilor, evaluarea a fost făcută pe baza „stării actuale a dispozitivului”. Din evaluarea și controlul efectuat al produsului rezultă 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 – Protejați de cădere.
- 3 - Protejați de umiditate.
- 4 - Produsul trebuie depozitat la maximum numărul de straturi indicat pe ambalajul colectiv. Valoarea indicată în aceste instrucțiuni 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 indică modul corect de eliminare:



MEDIU

Aparatul este livrat în ambalaj pentru a-l proteja împotriva eventualelor deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele colorate corespunzătoare, destinate colectării selective.

UTILIZARE

Înainte de a începe antrenamentul, asigurați-vă că aparatul a fost montat corect.

- Înainte de a începe primul antrenament, familiarizați-vă cu toate funcțiile și posibilitățile de reglare ale aparatului.
- Aparatul are elemente care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv, nu se recomandă să fie lăsat într-o cameră umedă. De asemenea, trebuie să vă asigurați că echipamentul nu este expus la contactul cu apă, băuturi, transpirație etc.
- Aparatul este destinat exclusiv antrenamentului de către adulți și nu este absolut 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 potrivit pentru utilizare terapeutică.
- Înainte de a începe fiecare antrenament, verificați corectitudinea sistemelor de siguranță și a conexiunilor cu șuruburi și prize.

ÎNȚEȚINEREA ECHIPAMENTULUI

Efectuați regulat întreținerea aparatului. 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 aparat.

- Pentru curățarea aparatului, utilizați numai apă cu săpun. Nu utilizați agenți de curățare.
- Depozitați aparatul într-un loc uscat și cald.
- Nu expuneți aparatul la lumina directă a soarelui.

MEDIU

Aparatul este livrat în ambalaj pentru a-l proteja împotriva eventualelor 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 la gunoiul menajer. Predați-le la locul de cumpărare sau predați-le la un punct de colectare selectivă a deșeurilor.

Vă rugăm să ne ajutați activ la gestionarea economică a resurselor naturale și la protejarea mediului natural prin predarea aparatului uzat la un punct de colectare selectivă a deșeurilor

MONTARE

Montarea aparatului trebuie efectuată cu atenție de către un adult. În caz de îndoială, cereți ajutorul unei persoane cu mai multă experiență în domeniu.

- Înainte de a începe montarea, asigurați-vă că setul cu aparatul conține toate elementele din lista de piese și dacă unele elemente nu au fost deteriorate în timpul transportului. În cazul lipsei elementelor sau a obiectivelor, contactați vânzătorul.
- Familiarizați-vă cu desenele și explicațiile și efectuați montarea în conformitate cu ordinea inclusă în instrucțiunile de montare.
- Aveți grijă în timpul montării. În timpul utilizării uneltelor și elementelor, există riscul de rănire.
- Nu uitați să mențineți un mediu sigur. Nu împrăștiți haotic uneltele și elementele de montaj. Nu uitați că foliile și pungile din plastic reprezintă un risc de sufocare pentru copii.
- Elementele de montaj necesare pentru efectuarea unui anumit pas din instrucțiunile de montare au fost prezentate în desene și explicații. Utilizați elementele indicate în instrucțiunile de montare.
- În primele faze ale montării, 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 monta inițial unele elemente.

SCHIȚA DE MONTAJ (→ Vezi pagina 2)

ATENȚIE! Este interzisă utilizarea pieselor provenite din alte surse decât de la producător.

LISTA PIESELOR

Nr.	Descriere	Cantitate
1	Cadru principal	1
2	Țeavă de bază	1
3	Manșon	2
4	Șurub imbut M8x85	2
5	Piuliță autoblocantă M8	2
6	Șaibă plată Ø8	4
7	Cheie fixă 13-17	1
8	Cheie imbut 5 mm	1

INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ (→ Vezi pagina 2)

ATENȚIE! În timpul montajului, respectați pașii de mai jos și utilizați uneltele incluse în produs.

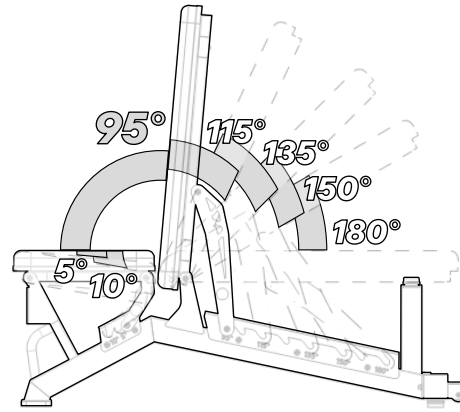
Pregătiți suficient spațiu liber pentru asamblarea dispozitivului. Datorită greutatei mari a anumitor elemente, se recomandă asamblarea de către două persoane.

Instrucțiuni de reglare și utilizare

Pe cadrul principal din spate se află 8 orificii de reglare. Pentru a regla unghiul de înclinare al spătarului, ridicați manual perna spătarului și apoi introduceți în siguranță mânerul de reglare a spătarului în orificiul de reglare corespunzător de pe cadrul principal din spate.

Unghiul de înclinare al pernei spătarului (8 opțiuni):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



ANTRENAMENT ȘI FAZE DE EXERCIȚII

Utilizarea dispozitivului vă va oferi multe beneficii. În primul rând, vă va îmbunătăți condiția fizică și vă va întări mușchii, iar în combinație cu o dietă adecvată, vă va ajuta să ardeți grăsimea nedorită.

TIPURI DE ANTRENAMENT DE BAZĂ

CONSTRUIREA MUȘCHILOR

Antrenament conceput pentru a crește dimensiunea și forța musculară. Pe măsură ce creșteți treptat intensitatea exercițiilor, mușchii se adaptează la efort și își măresc forța. Creșterea intensității exercițiilor se poate obține în două moduri:

- prin schimbarea rezistenței aplicate cu una mai mare,
- schimbând numărul de repetări sau seturi de exerciții efectuate.

Cantitatea potrivită de rezistență pentru fiecare exercițiu depinde individual de utilizator. Trebuie să vă evaluați limitările și să alegeți rezistența potrivită pentru dvs. Începeți cu 3 seturi a câte 8 repetări pentru fiecare exercițiu. Odihniți-vă timp de 3 minute după fiecare set. Când puteți efectua 3 seturi a câte 12 repetări fără dificultate, creșteți rezistența.

TONIFIERE

Tonifierea sunt exerciții axate pe fermitate și, în același timp, pe slăbirea corpului 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 15 până la 20 de repetări, atât cât este posibil fără disconfort. Odihniți-vă timp de 1 minut după fiecare set. Lucrați-vă mușchii efectuând mai multe seturi de exerciții, nu folosind o rezistență mare.

PIERDEREA ÎN GREUTATE

Pentru a slăbi, utilizați o rezistență mică și creșteți treptat numărul de repetări în fiecare set. Efectuați antrenamentul timp de 20 până la 30 de minute, cu pauze de cel mult 30 de secunde între seturi.

ANTRENAMENT ÎNCRUCIȘAT

Antrenamentul încrucișat este o modalitate eficientă de a obține un program complet și bine echilibrat de exerciții fizice. Combinarea antrenamentului de forță și a exercițiilor aerobice modelează și întărește corpul.

Exemplu de program de antrenament echilibrat:

- Efectuarea antrenamentului de forță o dată la două zile.
- În celelalte zile, efectuați 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, astfel încât organismul să aibă timp să se regenereze.

PERSONALIZAREA ANTRENAMENTULUI

Determinarea duratei exacte a fiecărui antrenament și a numărului de repetări și seturi de exerciții efectuate este o chestiune individuală. Ar trebui să vă dezvoltați în propriul ritm și să fiți sensibil la semnalele corpului dumneavoastră. În cazul apariției durerii sau a amețelilor în timpul exercițiilor fizice, 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 a vă încălzi. Încălzirea vă pregătește corpul pentru exerciții mai intense, crescând circulația, ridicând temperatura corpului și furnizând mai mult oxigen mușchilor. De asemenea, reduce riscul de crampe și de rănire. Dacă simțiți durere, opriți exercițiul sau reduceți amplitudinea mișcării efectuate.

ÎNTINDEREA MUȘCHILOR INTERIORI 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. Apăsați ușor genunchii îndreptându-i spre sol și mențineți această poziție timp de 15 secunde.

ÎNTINDEREA COAPSELOR

Așezați-vă pe o suprafață plană. Întindeți piciorul drept și aplicați talpa piciorului stâng pe coapsa dreaptă. Întindeți brațul drept 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 înapoi, apoi rotiți-l spre stânga și înapoi.

RIDICAREA BRAȚELOR

Ridicați brațul stâng cât mai sus posibil și mențineți timp de câteva secunde. Repetați cu brațul drept.

ÎNTINDEREA TENDOANELOR LUI ACHILE

Stați cu fața la perete, întindeți piciorul stâng înainte și îndoțiți-l ușor în genunchi. Țineți-l pe cel drept în spate – drept, cu călcâiul plat pe sol. Țineți ambii călcâie plați pe sol și împingeți șoldurile spre perete. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde. Repetați cu piciorul drept întins. Amintiți-vă să nu vă arcuțiți 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 îndoțiți genunchii.

2. ANTRENAMENTUL

Fiecare antrenament ar trebui să includă 6 până la 10 exerciții diferite. Pentru a echilibra și a varia antrenamentul, schimbați exercițiile de la o sesiune la alta. Planificați antrenamentele pentru momentul zilei în care nivelul dvs. 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 dezvoltăți cel mai mult.

Efectuarea corectă a exercițiilor este crucială. Aceasta necesită efectuarea mișcărilor adecvate și mișcarea doar a părților corecte ale corpului. Mișcările necontrolate provoacă oboseală și pot contribui la rănire.

Repetările din fiecare set trebuie 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 vă permite să calmați circulația și să vă relaxați mușchii. Aceasta este o repetare a exercițiilor de încălzire. Terminați fiecare antrenament cu 5-10 minute de astfel de exerciții. Amintiți-vă să nu vă 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 privind drepturile consumatorului.

Certificatul de garanție se află pe ultima pagină.

CONDIȚII DE GARANȚIE

- Reclamațiile și garanția acoperă numai defectele ascunse rezultate din vina producătorului.
- Garanția va fi respectată de magazin sau service după prezentarea de către client a:
 - un certificat de garanție valabil, lizibil și completat corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - dovada valabilă a achiziției echipamentului cu data vânzării,
 - buclă de reclamat sau piesa defectă.
 În cazul achizițiilor la distanță, certificatul de garanție este valabil numai pe baza documentului de achiziție (bon fiscal / factură).
- Reclamația va fi analizată în termen de 14 zile de la data raportării defectului de către Client.
- Defectele de fabricație și daunele descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de cel mult 21 de zile de la data livrării bunurilor la magazin sau service.
- În cazul în care este necesară importarea pieselor, perioada de reparație în garanție poate fi prelungită cu timpul necesar pentru importul acestora, dar nu mai mult de 40 de zile.
- Garanția nu acoperă:
 - daunele mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - daunele și defectele rezultate din utilizarea și depozitarea necorespunzătoare, asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura elementelor consumabile, cum ar fi: cabluri, curele, elemente de cauciuc, mânere de burete, tapițerie.
 - activitățile legate de asamblare, întreținere, pe care utilizatorul este obligat să le efectueze pe cont propriu, conform instrucțiunilor de utilizare.
- Garanția nu se aplică în următoarele cazuri:
 - expirarea perioadei de valabilitate,
 - efectuarea de către client a reparațiilor și modificărilor independente cu utilizarea de piese neoriginale,
 - când defectul rezultat rezultă dintr-o instalare incorectă sau din nerespectarea regulilor de funcționare corectă descrise în instrucțiunile de utilizare,
 - utilizarea altă decât uz casnic,
 - daunele apărute în timpul transportului.
- Nu se vor elibera duplicate ale certificatului de garanție.
- În cadrul garanției, clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de despăgubiri gratuite:
 - repararea produsului,
 - înlocuirea produsului,
 - reducerea prețului,
 - rezilierea contractului și rambursarea integrală a costurilor suportate.
- Pentru a depune o reclamație, trebuie:
 - Prezentați produsul sau partea acestuia care este acoperită de garanție.
 - Dovada achiziției care specifică numele și adresa vânzătorului, data și locul achiziției, tipul produsului sau un certificat de garanție valabil cu ștampila magazinului.
 - În cazul livrării unui produs murdar, service-ul poate refuza acceptarea acestuia sau, pe cheltuiala clientului și cu acordul scris al acestuia, poate efectua curățarea.
- 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 mărfii către client sunt suportate de service-ul producătorului.
- În cazul respingerii reclamației de garanție, clientul va primi o justificare detaliată a deciziei luate și în termen de 14 zile de la momentul transmiterii deciziei, echipamentul va fi returnat clientului pe cheltuiala acestuia.

RU Руководство пользователя

Пользователь, пожалуйста, ознакомьтесь со следующими инструкциями перед началом сборки и первым использованием устройства. Данное руководство содержит важную информацию о безопасности использования и обслуживания оборудования. Сохраните его для получения информации об обслуживании или заказе запасных частей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Вес	29 кг
Температура использования	0°C до +40°C
Температура хранения	-10°C до +60°C
Максимальный вес пользователя	120 кг
Максимальная нагрузка (общая)	150 кг
Класс применения	Класс H
Стандарт продукта (основной)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Назначение	Скамья тренировочная (регулируемая) для домашнего использования

БЕЗОПАСНОСТЬ

ВНИМАНИЕ! Устройство можно использовать только по назначению, то есть для тренировок взрослыми. 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 модификации своими руками.
- Один раз в один или два месяца проверяйте правильность затяжки болтов, винтов и гаек.
- Для обеспечения постоянной безопасности регулярно (то есть один раз в год) проверяйте и обслуживайте оборудование в специализированном торговом учреждении.
- Все изменения в устройстве, которые не описаны в данной инструкции, могут привести к повреждениям или непосредственно угрожать здоровью и жизни тренирующегося. Изменения в устройстве могут производить только сотрудники сервиса производителя или лица, обученные им в этой области.
- Все устройства подвергаются постоянным инновационным действиям для обеспечения высокого качества. По этой причине производитель оставляет за собой право вносить технические изменения.
- Все вопросы или сомнения, связанные с оборудованием, направляйте в специализированное торговое учреждение.

ВНИМАНИЕ! Людей, находящихся поблизости во время использования оборудования, следует предупредить о возможных опасностях. Соблюдайте особую осторожность в присутствии детей.

ВНИМАНИЕ! Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что у вас нет противопоказаний для тренировок на устройстве. На основании мнения 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 тренировок может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете себя плохо, немедленно прекратите тренировку.

ВНИМАНИЕ! Безусловно, соблюдайте указания по проведению тренировки, содержащиеся в данной инструкции.

- Выбирая место для тренировки, учитывайте обеспечение безопасных расстояний от возможных препятствий. Не устанавливайте оборудование вблизи коммуникаций (дорог, ворот, переходов и т.п.).
- Запрещается использовать оборудование в непосредственной близости от стены. Зона безопасности составляет 2000 мм и не менее ширины устройства.

ВНИМАНИЕ! Во время сборки устройства соблюдайте осторожность и не позволяйте детям находиться поблизости. Во время сборки используются мелкие детали (гайки, болты и т.п.), которые могут быть проглочены.

ОСТАТОЧНЫЙ РИСК

- В ситуации, когда защита от падения не будет применена или будет применена 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 использованием.
- Нельзя исключить риск остаточного удушья.
- Риск можно ограничить, следуя информации о безопасности, содержащейся в инструкции по эксплуатации.
- Нельзя исключить, что непреднамеренное или недозволенное использование вызовет другие, неучтенные риски, а учтенный риск был оценен 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 — неоправданного 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 складировать максимально в количестве слоев, указанном на групповой упаковке. Значение, указанное в данной инструкции, является примерным.
- 5 - Необходимо сдать использованное оборудование в пункт переработки.
- 6 – Тяжелый продукт.

Упаковка была обозначена символами, информирующими о способе правильной утилизации:



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 селективного сбора.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед началом тренировки убедитесь, что устройство правильно установлено.

- Перед началом первой тренировки ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями регулировки устройства.
- Устройство имеет элементы, которые могут быть подвержены коррозии. По этой причине не рекомендуется, чтобы оно

оставалось

во влажном помещении. Следует также следить за тем, чтобы оборудование не подвергалось воздействию воды, напитков, пота и т.п.

- Устройство предназначено только для тренировок только взрослыми и абсолютно не является игрушкой для детей. Если вы на свою ответственность позволите детям пользоваться им, обязательно проинструктируйте их о правильном использовании и постоянно контролируйте.
- Оборудование не подходит для терапевтического использования.
- Перед началом каждой тренировки проверяйте правильность предохранителей, а также винтовых и штекерных соединений.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

Регулярно проводите техническое обслуживание устройства. Следующие действия выполняйте не реже, чем каждые 20 часов его работы.

- Контролируйте состояние элементов, таких 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 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 селективного сбора. Защищайте окружающую среду и не выбрасывайте использованные батареи в бытовой мусор. Сдавайте их в месте покупки или передавайте в выделенный пункт хранения вторсырья.

Просим об активной помощи в экономном использовании природных ресурсов и защите окружающей среды путем передачи использованного устройства в пункт хранения вторсырья

МОНТАЖ

Монтаж устройства должен быть тщательно проведен взрослым человеком. В случае сомнений попросите о помощи кого-нибудь 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 последовательностью, указанной в инструкции по монтажу.
- Соблюдайте осторожность во время монтажа. Во время использования инструментов и элементов существует риск порезаться.
- Помните о сохранении безопасной обстановки. Не раскладывайте хаотично инструменты и монтажные элементы. Помните, что пленки и пакеты из пластика представляют собой угрозу удушья для детей.
- Монтажные элементы, необходимые для выполнения данного шага инструкции по монтажу были представлены на рисунках и пояснениях. Используйте элементы, указанные в инструкции по монтажу.
- На первых этапах монтажа не затягивайте детали до упора. Сделайте это после размещения всех и убедившись, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительную сборку некоторых элементов.

СХЕМА СБОРКИ (→ См. страницу 2)

ВНИМАНИЕ! Запрещается использовать детали, полученные из других источников, кроме производителя.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

NR		
1	Основная рама	1
2	Труба основания	1
3	Втулка	2
4	Винт с внутренним шестигранником M8x85	2

5	Самоконтрящаяся гайка M8	2
6	Плоская шайба Ø8	4
7	Гаечный ключ 13-17	1
8	Ключ с внутренним шестигранником 5 мм	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (→ См. страницу 2)

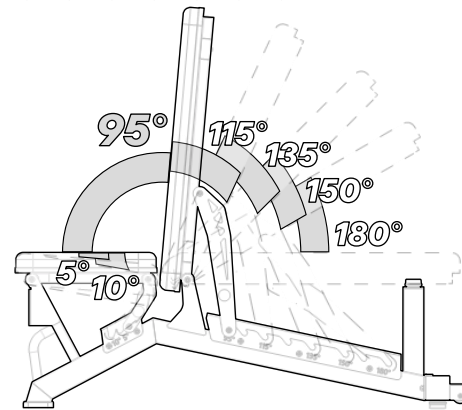
ВНИМАНИЕ! Во время сборки соблюдайте следующие шаги и используйте инструменты, прилагаемые к продукту. Подготовьте достаточно свободного места для сборки устройства. Из-за большого веса некоторых элементов рекомендуется сборка двумя людьми.

Инструкция по регулировке и эксплуатации

На задней основной раме находится 8 регулировочных отверстий. Чтобы отрегулировать угол наклона спинки, необходимо вручную поднять подушку спинки, а затем надежно поместить ручку регулировки спинки в соответствующее регулировочное отверстие на задней основной раме.

Угол наклона подушки спинки (8 орси):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



ТРЕНИРОВКИ И ЭТАПЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет вам много преимуществ. Прежде всего, это улучшит ваше состояние, укрепит мышцы, а в сочетании с правильной диетой поможет сжечь лишний жир.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТРЕНИРОВОК

НАРАЩИВАНИЕ МЫШЦ

Тренировка направлена на увеличение размера и силы мышц. По мере постепенного увеличения интенсивности упражнений мышцы приспосабливаются к нагрузке и увеличивают силу. Увеличить интенсивность упражнений можно достичь двумя способами:

- изменив используемое сопротивление на большее,
- изменив 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 вам. 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 укрепление и одновременное похудение тела и подчеркивание мышечной массы.

Мышцы можно тонизировать, используя 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 используя большое сопротивление.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Для похудения 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 получить комплексную и хорошо сбалансированную программу упражнений. Сочетание силовых тренировок 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 велосипеде стационарном или эллиптическом.
- Выделение хотя бы одного дня для отдыха от тренировок, чтобы организм успел восстановиться.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК

Определение точного времени продолжительности каждой тренировки, а также количества выполненных повторений и подходов упражнений, 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 правильная диета являются важными факторами в каждой программе упражнений.

1. РАЗМИНКА

Начинайте каждую тренировку с 5-10 минут растяжки и легких упражнений для разогрева. Разминка подготавливает ваше тело к более интенсивным упражнениям путем увеличения кровообращения, повышения температуры тела и доставки большего количества кислорода к мышцам. Это также снижает риск возникновения судорог и получения травм. Если вы чувствуете боль, прекратите тренировку или уменьшите амплитуду выполняемого движения.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте на плоскую поверхность со сгибанием ног и коленями, направленными наружу. Соедините подошвы ног и приблизьте их друг к другу как можно ближе. Осторожно нажмите на колени, направляя их в направлении пола и удерживайте в этом положении 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 так далеко, как это возможно. Удерживайте в течение 15 секунд. Повторите действие с левой ногой.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Держите голову прямо, глядя вперед. Не двигая плечами, поверните ее вправо и выпрямите, а затем поверните влево и выпрямите.

ПОДНЯТИЕ РУК

Поднимите как можно выше вверх левую руку и удерживайте в течение нескольких секунд. Повторите действие с правой рукой.

РАСТЯЖКА АХИЛЛЕСОВОГО СУХОЖИЛИЯ

Встаньте лицом к стене, левую ногу выдвиньте вперед и слегка согните в колене. Правую держите сзади – выпрямленной, с пяткой, расположенной плоско на полу. Держите обе пятки плоско на полу и прижимайте бедра в направлении стены. Удерживайте это положение в течение 30 секунд. Повторите действие с выдвинутой правой ногой. Помните, чтобы во время упражнения не выгибать спину в дугу.

НАКЛОНЫ

Встаньте, соединив ноги вместе. Выполните наклон вперед, стараясь как можно больше приблизить грудь к коленям.

Удерживайте в течение 15 секунд. Помните, чтобы не сгибать колени.

2. ТРЕНИРОВКА

Каждая тренировка должна включать от 6 до 10 различных упражнений.

С целью сбалансировать и разнообразить тренировку, меняйте упражнения от сессии к сессии. Планируйте тренировки на время дня, когда ваш уровень энергии самый высокий.

План тренировок должен включать упражнения на каждую основную группу мышц, делая упор на области, которые вы хотите больше всего развить.

Выполнение упражнений правильно имеет решающее значение.

Это требует выполнения соответствующих движений и перемещения только правильных частей тела. Неконтролируемые движения вызывают усталость и могут привести к травме.

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 разогревающих упражнений. Каждую тренировку заканчивайте 5-10 минутами таких упражнений. Следует помнить о том, чтобы не перенапрягать мышцы.

МОТИВАЦИЯ

Достижение лучших результатов легче, если тренировка

регулярной и приятной частью повседневной жизни.

Записывайте ежедневные результаты, чтобы отслеживать свой прогресс

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 потребителей.

Гарантийный талон находится на последней странице.

УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

1. Рекламации и гарантии подлежат исключительно скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.
2. Гарантия будет действовать в магазине или сервисе после предъявления клиентом:
 - a. действительного, четко и правильно заполненного гарантийного талона с печатью продавца и подписью продавца,
 - b. действительного документа, подтверждающего покупку оборудования, с датой продажи,
 - c. рекламируемого товара или неисправной части.
 В случае покупки на расстоянии гарантийный талон действителен только на основании документа о покупке (чек / счет-фактура).
3. Рекламация будет рассмотрена в течение 14 дней с момента уведомления о дефекте Клиентом.
4. Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут бесплатно устранены в течение не более 21 дня с даты доставки товара в магазин или сервис.
5. В случае необходимости импорта деталей срок 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 сборки и обслуживания,
 - c. повреждения и износ расходных материалов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, ручки из губки, обивка.
 - d. действия, связанные с установкой, обслуживанием, которые, согласно инструкции по эксплуатации, пользователь обязан выполнять самостоятельно.
7. Гарантия не применяется 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 бесплатного возмещения:
 - a. ремонта изделия,
 - b. замены изделия,
 - c. снижения цены,
 - d. расторжения договора и полного возмещения понесенных затрат.
 10. Для подачи рекламации необходимо:
 - a. Представить 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 сервис может отказать в его приеме 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 оплачивает сервис 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 клиенту за его счет.

SL Navodila za uporabo

Uporabnik,
Pred začetkom montaže preberite naslednja navodila in prvo uporabo naprave. Ta navodila vsebujejo pomembne informacije o varnosti uporabe in vzdrževanja opreme. Shranite ga za morebitne informacije o vzdrževanju ali naročanje nadomestnih delov.

TEHNIČNI PODATKI

Teža	29 kg
Temperatura uporabe	0°C do +40°C
Temperatura skladiščenja	-10°C do +60°C
Največja teža uporabnika	120 kg
Maksimalna obremenitev (skupna)	150 kg
Razred uporabe	Razred H
Standard izdelka (glavni)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Namen	Klopi za trening (nastavljiva) za domačo uporabo

VARNOST

POZOR! Napravo se lahko uporablja samo v skladu z njenim namenom, to je za trening odraslih. Vsaka druga uporaba naprave je lahko nevarna. Proizvajalec ne odgovarja za škodo, nastalo zaradi nepravilne uporabe naprave.

- Naprava je zasnovana in izdelana na podlagi najnovejših spoznanj na področju varnosti. Nevarni elementi, ki bi lahko potencialno ogrozili nastanek poškodb, so bili odpravljeni ali ustrezno zaščiteni.
- Popravila in spremembe na lastno pest niso dovoljene.
- Enkrat na mesec ali dva preverite, ali so vijaki, vijaki in matice pravilno pritrjeni.
- Za trajno zagotovitev varnosti redno (enkrat na leto) preverjajte in vzdržujte opremo v specializirani trgovski enoti.
- Vse spremembe na napravi, ki niso opisane v teh navodilih, lahko povzročijo škodo ali neposredno ogrozijo zdravje in življenje osebe, ki vadi. Spremembe na napravi lahko izvajajo samo serviseri proizvajalca ali osebe, ki jih je proizvajalec usposobil za to.
- Vse naprave so predmet stalnih inovativnih aktivnosti za zagotavljanje visoke kakovosti. Zaradi tega si proizvajalec pridržuje pravico do izvajanja tehničnih sprememb.
- Vsa vprašanja ali pomisleke v zvezi z opremo naslovite na specializirano trgovsko enoto.

POZOR! Osebe, ki se med uporabo opreme nahajajo v bližini, 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 vadbo na napravi. Na podlagi mnenja strokovnjaka lahko oblikujete svoj načrt vadbe. 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 vadbe, ki so navedene v teh navodilih.

- Pri izbiri mesta za vadbo upoštevajte zagotavljanje varne razdalje od morebitnih ovir. Ne postavljajte opreme v bližino komunikacijskih poti (cest, vrat, prehodov itd.).
- Prepovedana je uporaba opreme v bližini stene. Varnostno območje je 2000 mm in vsaj enake širine kot naprava.

POZOR! Med montažo naprave bodite previdni in ne dovolite, da so otroci 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 povzročijo odrgnine, modrice, zlome ali v najslabšem primeru, smrt.

- Obstaja preostalo tveganje nenamerne preobremenitve osebe, ki vadi, zaradi nepravilnega upravljanja.
- Ni mogoče izključiti preostalega tveganja zadržitve.
- Tveganje je mogoče omejiti z upoštevanjem informacij o varnosti, ki so navedene v navodilih za uporabo.
- Ni mogoče izključiti, da bo nenamerna ali nedovoljena uporaba povzročila druga, neupoštevana tveganja, upoštevano tveganje pa je bilo ocenjeno nepravilno.

V analizi tveganja je bila ocena izvedena na podlagi "trenutnega stanja naprave". Iz opravljene ocene in kontrole izdelka izhaja, da je verjetnost nedopustnega tveganja zelo nizka. Naprava (njena konstrukcija, način delovanja in uporaba) v normalnih pogojih ne povzroča neutemeljenega tveganja za osebo, ki vadi, niti za tretje osebe.

OZNAKE ZA RAVNANJE NA TRANSPORTNI EMBALAŽI



- 1 – S to stranjo navzgor. Ne prevrčajte.
- 2 – Zaščitite pred padcem.
- 3 – Zaščitite pred vlago.
- 4 – Izdelek shranjujte največ v številu slojev, navedenih na zbirni embalaži. Vrednost, navedena v teh navodilih, je le primer.
- 5 - Potrebno je oddati rabljeno opremo na zbirno mesto za recikliranje.
- 6 – Težak izdelek.

Embalaza je označena s simboli, ki označujejo pravilen način odstranjevanja:



OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je nepredelan material in se lahko reciklira. Odrzite te materiale v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.

DELOVANJE

Pred začetkom treninga se prepričajte, da je naprava pravilno nameščena.

- Pred začetkom prve vadbe 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 vodi, pijačam, znoju 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 nadzorujte.
- Oprema ni primerna za terapevtske namene.
- Pred začetkom vsake vadbe preverite pravilnost varnostnih elementov ter vijakov in vtičnih povezav.

VZDRŽEVANJE OPREME

Redno vzdržujte napravo. Spodnje dejavnosti izvajajte najmanj 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 toplom prostoru.
- Naprave ne izpostavljajte sončni svetlobi.

OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je nepredelan material in se lahko reciklira. Odrzite te materiale v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.

Varujte okolje in ne odvrzite izrabljenih baterij v gospodinjne smeti. Oddajte jih na mestu nakupa ali jih predajte na ločeno zbirno mesto za recikliranje.

Prosimo vas za aktivno pomoč pri varčnem ravnanju z naravnimi viri in varovanju naravnega okolja, tako da izrabljeno napravo predate na zbirno mesto za recikliranje

MONTAŽA

Montažo naprave mora skrbno izvesti odrasla oseba. Če ste v dvomih, prosite za pomoč nekoga z več izkušnjami na tem področju.

- Pred začetkom montaže se prepričajte, ali komplet z napravo vsebuje vse elemente s sezname delov in ali so bili nekateri elementi poškodovani med transportom. V primeru manjkajočih elementov ali pomislekov se obrnite na prodajalca.
- Seznanite se z risbami in pojasnili ter izvedite montažo v skladu z zaporedjem v navodilih za montažo.
- Bodite previdni pri montaži. Med uporabo orodja in elementov obstaja nevarnost poškodb.
- Ne pozabite ohranjati varnega okolja. Ne razporejajte orodja in montažnih elementov kaotično. Ne pozabite, da so folije in plastične vrečke nevarnost zadušitve za otroke.
- Montažni elementi, potrebni za izvedbo posameznega koraka navodil za montažo so predstavljeni na risbah in v pojasnilih. Uporabljajte elemente, navedene v navodilih za montažo.
- V prvih fazah montaže ne privijte delov do konca. To storite po namestitvi vseh delov in se prepričajte, da so pravilno nameščeni.
- Proizvajalec si pridržuje pravico do predhodne montaže nekaterih elementov.

MONTAŽNI DIAGRAM (→ Glejte stran 2)

POZOR! Prepovedana je uporaba delov, ki ne izvirajo od proizvajalca.

SEZNAM DELOV

Št.	Opis	Količina
1	Glavni okvir	1
2	Osnovna cev	1
3	Puša	2
4	Vijak imbus M8x85	2
5	Samozaporna matica M8	2
6	Ploščata podložka Ø8	4
7	Viličasti ključ 13-17	1
8	Ključ imbus 5 mm	1

NAVODILA ZA MONTAŽO (→ Glejte stran 2)

POZOR! Med montažo upoštevajte spodnje korake in uporabljajte orodje, priloženo izdelku.

Pripravite dovolj prostora za montažo naprave.

Zaradi velike teže nekaterih elementov je priporočljiva montaža v dvoje.

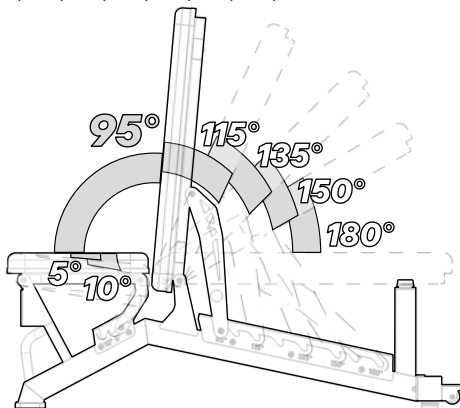
Navodila za nastavitvev in uporabo

Na zadnjem glavnem okvirju je 8 regulacijskih lukenj.

Za nastavitve kota naklona naslonjala ročno dvignite blazino naslonjala in nato varno namestite držalo za nastavitve naslonjala v ustrezno regulacijsko luknjo na zadnjem glavnem okvirju.

Kot naklona blazine naslonjala (8 možnosti):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



TRENING IN FAZE VADBE

Uporaba naprave vam bo prinesla številne koristi. Predvsem bo izboljšala vašo kondicijo, okrepila mišice, in v kombinaciji z ustrezno prehrano pa vam bo pomagala pri izgorevanju odvečne maščobe.

OSNOVNE VRSTE TRENINGOV

GRADNJA MIŠIC

Trening za povečanje velikosti in moči mišic. S postopnim povečevanjem intenzivnosti vadbe se mišice prilagodijo naporu in povečajo moč

Povečanje intenzivnosti vadbe je mogoče doseči na dva načina:

- s spreminjanjem uporabljene upornosti na večjo,
- s spreminjanjem števila ponovitev ali serij vaj.

Prava velikost upora za vsako vajo je odvisna od posameznika. Ocenite morate svoje omejitve in izbrati upor, ki je pravi za vas.

Začnite s 3 serijami po 8 ponovitev za vsako vajo.

Po vsaki seriji počivajte 3 minute.

Ko boste lahko izvedli 3 serije po 12 ponovitev brez težav, povečajte upor.

TONIRANJE

Toniranje so vaje, osredotočene na učvrstitev in hkratno oblikovanje telesa ter poudarjanje mišične mase.

Mišice lahko tonirate, z uporabo uravnotežene vadbe.

Izberite zmeren upor in povečajte število ponovitev v vsaki seriji.

Izvedite čim več serij po 15 do 20 ponovitev, kolikor je mogoče brez nelagodja.

Po vsaki seriji počivajte 1 minuto.

Delajte na mišicah z izvajanjem več serij vaj in ne z uporabo velike upornosti.

IZGUBA TEŽE

Za izgubo teže uporabljajte majhen upor in postopoma povečujte število ponovitev v vsaki seriji.

Vadba naj traja od 20 do 30 minut, z odmori, ki ne presegajo 30 sekund med serijami.

KRIŽNI TRENING

Križni trening je učinkovit način za doseganje popolnega in dobro uravnoteženega programa vadbe.

Kombinacija treninga moči in aerobne vadbe oblikuje in krepi telo.

Primer uravnoteženega programa vadbe:

- Izvajanje treninga moči vsak drugi dan.

- V preostalih dneh izvajajte 20-30 minut aerobne vadbe, npr.

tek na tekaški stezi, kolesarjenje stacionarno ali eliptično.

- Namenite vsaj en dan počitku od treningov, da ima telo čas za regeneracijo.

PRILAGAJANJE VADBE

Določitev natančnega trajanja vsake vadbe 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 jo morate takoj prekiniti in se pred nadaljevanjem posvetovati z zdravnikom.

Ne pozabite, da sta počitek in pravilna prehrana pomembna dejavnika v vsakem programu vadbe.

1. OGREVANJE

Vsako vadbo začnite s 5 do 10 minutami raztezanja in lahkih vaj za ogrevanje. Ogrevanje pripravi vaše telo na bolj intenzivne vaje s povečanjem cirkulacije, dvigom telesne temperature in zagotavljanjem več kisika mišicam. Zmanjšuje tudi 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 podlagi in vztrajajte v tem položaju 15 sekund.

RAZTEZANJE STEGEN

Sedite na ravno podlago. Iztegnite desno nogo, podplat levega stopala pa prislonite na desno stegno. Iztegnite desno roko proti prstom desne noge, kolikor daleč je mogoče. Vztrajajte 15 sekund. Ponovite z levo nogo.

ZASUKI GLAVE

Držite glavo naravnost in glejte naprej. Brez premikanja ramen jo obrnite v desno in poravnajte, nato pa jo obrnite v levo in poravnajte.

DVIGOVANJE RAMEN

Dvignite levo roko čim višje navzgor 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 podlago. Držite obe peti ravno na podlagi in pritiskajte boke proti steni. Vzdržujte ta položaj 30 sekund. Ponovite z iztegnjeno desno nogo. Ne pozabite, da med vadbo ne upogibate hrbta v lok.

PREDGIBI

Stojte z nogami skupaj. Naredite predklon in poskušajte čim bolj približati prsni koš kolenom. Vztrajajte 15 sekund. Ne pozabite, da ne upogibate kolen.

2. VADBA

Vsaka vadba naj vključuje od 6 do 10 različnih vaj. Za uravnoteženje in popestritev vadbe spreminjajte vaje iz seje v sejo. Načrtujte vadbe za tisti del dneva, ko je vaša raven energije najvišja. Načrt vadbe naj vključuje vaje za vsako glavno mišično skupino, s poudarkom na področjih, ki jih želite najbolj razviti. Pravilno izvajanje vaj je ključnega pomena. To zahteva izvajanje ustreznih gibov in premikanje samo ustreznih delov telesa. Nenadzorovano gibanje povzroča utrujenost in lahko prispeva k nastanku poškodb. Ponovitev v vsaki seriji naj bodo izvedene gladko in brez premorov.

Pomembno je pravilno dihanje. Izdih naj sledi med fazo napora vsake ponovitve, vdih pa med povratkom. Nikoli ne zadržujte diha. Po vsaki seriji počivajte kratek časovno obdobje.

3. FAZA SPROŠČANJA

Ta faza vam omogoča, da umirite cirkulacijo in sprostite mišice. To je ponovitev vaj za ogrevanje. Vsako vadbo zaključite s 5-10 minutami takšnih vaj. Ne pozabite, da ne preobremenite mišic.

MOTIVACIJA

Doseganje najboljših rezultatov je lažje, če je vadba rednim in prijetnim delom vsakdanjega življenja. Beležite dnevne rezultate, da boste 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 ne zadržuje pravic Kupca, ki izhajajo iz Zakona o varstvu potrošnikov.

Garancijski list se nahaja na zadnji strani.

POGOJI GARANCIJE

1. Reklamacije in garancija se nanašajo izključno na skrite napake, ki so nastale po krivdi proizvajalca.
2. Garancijo bo upoštevala trgovina ali servis po predložitvi s strani stranke:
 - a. veljavnega, čitljivo in pravilno izpolnjenega garancijskega lista s pečatom prodaje ter 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 garancijski dobi, bodo popravljene brezplačno v roku, ki ni daljši od 21 dni od datuma dostave blaga v trgovino ali servis.
5. V primeru, da je treba dele uvoziti, se lahko rok za izvedbo garancijskega popravila podaljša za čas, potreben za uvoz, vendar ne za več kot 40 dni.
6. Garancija ne zajema:
 - a. mehanske poškodbe in napake, ki jih povzročajo,
 - b. poškodbe in napake, ki so posledica nepravilne uporabe in shranjevanja, nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - c. poškodbe in obraba potrošnih delov, kot so: vrvi, trakovi, gumijasti elementi, ročajji iz gobice, oblazinjenje.
 - d. dejavnosti, povezane z montažo, vzdrževanjem, ki jih je uporabnik v skladu z navodili za uporabo dolžan opraviti sam.
7. Garancija ne velja v naslednjih primerih:
 - a. potek roka veljavnosti,
 - b. če stranka sama popravilja in spreminja z uporabo neoriginalnih delov,
 - c. če je napaka nastala zaradi nepravilne namestitve ali zaradi neupoštevanja pravil pravnega delovanja, opisanih v navodilih za uporabo,
 - d. uporaba, ki ni domača,
 - 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. razveljavitev pogodbe in popolno povračilo nastalih stroškov.
10. Za prijavo reklamacije je potrebno:
 - 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 s pečatom trgovine.
 - c. V primeru dostave umazanega izdelka lahko servis zavrne njegovo sprejetje ali pa na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem opravi čiščenje.
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 do 14 dni od trenutka posredovanja 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. Uschovajte ju, aby ste mohli využiť informácie týkajúce sa údržby alebo objednávanie náhradných dielov.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť	29 kg
Prevádzková teplota	0°C do +40°C
Teplota skladovania	-10°C do +60°C
Maximálna hmotnosť užívateľa	120 kg
Maximálne zaťaženie (celkové)	150 kg
Trieda použitia	Trieda H
Norma výrobku (hlavná)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Určenie	Lavička tréningová (nastaviteľná) pre domáce použitie

BEZPEČNOSŤ

POZOR! Zariadenie sa smie používať výlučne 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 mohli potenciálne predstavovať riziko zranenia, boli eliminované alebo relatívne zabezpečené.
- Opravy a zmeny na vlastnú päsť sú neprijateľné.
- Raz za jeden alebo dva mesiace skontrolujte, či sú skrutky, skrutky a matice správne utiahnuté.
- Na trvalé zaistenie bezpečnosti pravidelne (t. j. raz ročne) kontrolujte a udržiavajte zariadenie v špecializovanej prevádzke.
- Všetky zmeny na zariadení, ktoré nie sú opísané v tomto návode, môžu spôsobiť poškodenie alebo priamo ohroziť zdravie a život cvičiacej osoby. Zmeny na zariadení môžu vykonávať iba servisní pracovníci výrobcu alebo osoby, ktoré sú nimi na to vyškolené.
- Všetky zariadenia podliehajú neustálym inováciám s cieľom zabezpečiť vysokú kvalitu. Z tohto dôvodu si výrobca vyhradzuje právo vykonávať technické zmeny.
- Akékoľvek otázky alebo nejasnosti týkajúce sa zariadenia smerujte do špecializovanej prevádzky.

POZOR! Osoby, ktoré sa nachádzajú v blízkosti počas používania zariadenia, by mali byť upozornené na prípadné nebezpečenstvá. Budte obzvlášť opatrní v prítomnosti detí.

POZOR! Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom aby ste sa uistili, že nemáte žiadne zdravotné kontraindikácie na tréning na zariadení. Na základe názoru odborníka si môžete vypracovať svoj tréningový plán. Nesprávne zvolený program alebo nadmerné cvičenie môžu byť nebezpečné pre vaše zdravie a život.

VÝSTRAHA! Nadmerná námaha počas cvičenia môže viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Ak sa necítite dobre, okamžite prestaňte cvičiť.

POZOR! Bezpodmienečne dodržiavajte pokyny týkajúce sa vedenia tréningu uvedené v tomto návode.

- Pri výbere miesta na tréning zohľadnite zabezpečenie bezpečnej vzdialenosti od prípadných 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 rovnakej 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 prehnúť.

REZIDUÁLNE RIZIKO

- V situácii, keď sa nepoužije ochrana proti pádu 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.
- Nie je možné vylúčiť reziduálne riziko udusenía.
- Riziko je možné obmedziť dodržiavaním informácií o bezpečnosti uvedených v návode na obsluhu.
- Nie je možné vylúčiť, že neúmyselné alebo nepovolené použitie spôsobí iné, nezohľadnené riziko, a zohľadnené riziko bolo nesprávne odhadnuté.

V analýze rizika bolo hodnotenie vykonané 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 – nepodstatné riziko pre cvičiaceho ani pre tretie osoby.

MANIPULAČNÉ ZNAČKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH



- 1 – Touto stranou nahor. Neprevracat.
- 2 – Chrániť pred pádom.
- 3 – Chrániť pred vlhkosťou.
- 4 - Produkt by mal byť skladovaný maximálne v počte vrstiev uvedenom na hromadnom balení. Hodnota uvedená v tomto návode je iba orientačná.
- 5 - Je potrebné odovzdať opotrebované zariadenie do recyklačného strediska.
- 6 – Ťažký produkt.

Obal bol označený symbolmi informujúcimi o spôsobe správnej likvidácie:



ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie je dodávané v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nespracované suroviny a môžu byť recyklované. Vyhadzujte tieto materiály 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. Taktiež je potrebné dbať na to, aby zariadenie nebolo vystavené kontaktu s vodou, nápojmi, potom atď.
- Zariadenie je určené len na tréning len pre dospelých a absolútne nie je hračka pre deti. Ak na vlastnú zodpovednosť dovolíte deťom ho používať, bezpodmienečne ich poučte o správnom používaní a neustále ich dohliadajte.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
- Pred začatím každého tréningu skontrolujte správnosť zabezpečení 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. Dbajte na to, aby boli dobre dotiahnuté.
- Po každom tréningu utrite pot zo zariadenia.
- Na čistenie zariadenia používajte výlučne vodu s mydlom. Nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Skladujte zariadenie na suchom a teplom mieste.
- Nevystavujte zariadenie účinkom slnečného žiarenia.

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie je dodávané v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nespracované suroviny a môžu byť recyklované. Vyhadzujte tieto materiály do príslušných farebných nádob určených na selektívny zber.

Chráňte životné prostredie a nevyhadzujte použité batérie do domáceho koša na odpadky. Odovzdávajte ich v mieste nákupu alebo ich odovzdajte do vyhradeného miesta skladovania druhotných surovín.

Prosíme o aktívnu pomoc pri šetrnom hospodárení s prírodnými zdrojmi a ochrane životného prostredia prostredníctvom odovzdania použitého zariadenia do miesta skladovania druhotných surovín

MONTÁŽ

Montáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo dospelou osobou. V prípade pochybností požiadajte o pomoc niekoho so skúsenejším 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 výhrad kontaktujte predajcu.
- Oboznámte sa s výkresmi a vysvetlivkami a vykonajte montáž v súlade s poradím uvedeným v návode na montáž.
- Buďte opatrní počas montáže. Počas používania nástrojov a prvkov existuje riziko poranenia.
- Nezabudnite na zachovanie bezpečného prostredia. Nerozkladajte chaoticky nástroje a montážne prvky. Pamätajte, že fólie a vrecká z plastu predstavujú riziko udusenía sa pre deti.
- Montážne prvky potrebné na vykonanie daného kroku návodu na montáž boli predstavené na výkresoch a vysvetlivkách. Používajte prvky uvedené v návode na montáž.
- V prvých fázach montáže nedotahujte časti do odporu. Urobte to po umiestnení všetkých a uisteni sa, že sú správne osadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predmontáž niektorých prvkov.

SCHEMA MONTÁŽE (→ Pozri stranu 2)

POZOR! Je zakázané používať diely pochádzajúce z iných zdrojov ako od výrobcu.

ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Množstvo
1	Hlavný rám	1
2	Základná rúrka	1
3	Puzdro	2
4	Skrutka imbusová M8x85	2
5	Samozaisťovacia matica M8	2
6	Plochá podložka Ø8	4
7	Plochy klúč 13-17	1
8	Klúč imbusový 5 mm	1

NÁVOD NA MONTÁŽ (→ Pozri stranu 2)

POZOR! Počas montáže dodržiavajte nasledujúce kroky a používajte nástroje, ktoré sú súčasťou produktu.

Prípravte si dostatok voľného miesta na montáž zariadenia.

Vzhľadom na vysokú hmotnosť niektorých prvkov sa odporúča montáž dvoma osobami.

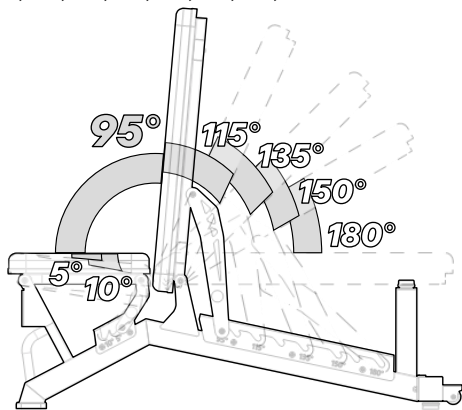
Návod na nastavenie a používanie

Na zadnom hlavnom ráme sa nachádza 8 nastavovacích otvorov.

Ak chcete nastaviť uhol sklonu operadla, manuálne zdvihnite vankúš operadla a potom bezpečne umiestnite rukoväť nastavenia operadla do príslušného nastavovacieho otvoru na zadnom hlavnom ráme.

Uhol sklonu vankúša operadla (8 opcí):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°

**TRÉNING A FÁZY CVIČENIA**

Používanie zariadenia vám prinesie mnoho výhod. Predovšetkým zlepši vašu kondíciu, posilní svaly, a v kombinácii so správnou diétou vám umožní spáliť zbytočné tukové tkanivo.

ZÁKLADNÉ DRUHY TRÉNINGOV**BUDOVANIE SVALOV**

Tréning zameraný na zvýšenie veľkosti a sily svalov. Postupným zvyšovaním intenzity cvičení sa svaly prispôbujú námahe a zvyšujú si Zvyšovanie intenzity cvičenia 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 odhadnúť 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.

TONIZÁCIA

Tonizácia sú cvičenia zamerané na spevnenie a súčasné zoštíhlenie tela a zdôraznenie 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.

Cvičte 20 až 30 minút, s prestávkami nie dlhšími ako 30 sekúnd medzi sériami.

CROSS TRAINING

Krížový tréning je efektívny spôsob, ako získať kompletný a dobre vyvážený cvičebný program.

Kombinácia silového tréningu a aeróbného cvičenia formuje a posilňuje telo.

Príklad vyváženého tréningového programu:

- Silový tréning vykonávajte každý druhý deň.
- V ostatné dni vykonávajte 20-30 minút aeróbného cvičenia, 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 vykonaných 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 tréningov sa poraďte s lekárom. Nezabúdajte, že odpočinok a správna strava sú dôležitými faktormi v každom cvičebnom programe.

1. ROZOHRIEVANIE

Začnite každý tréning 5 až 10 minútami strečingu a ľahkých cvičení na zahriatie. Rozohriatie pripraví vaše telo na intenzívnejšie cvičenie zvýšením cirkulácie, zvýšením telesnej teploty a dodávaním viac kyslíka do svalov. Znižuje tiež riziko kŕčov a zranení.

Ak pociťujete bolesť, prestaňte cvičiť alebo znížte rozsah pohybu.

PREŤAHOVANIE VNÚTORŇNÝCH SVALOV STEHIEN

Sadnite si na rovnú podložku s pokrčenými 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. Narovnajete pravú nohu a chodidlo ľavej nohy priložte k pravému stehnu. Vystřite pravú ruku smerom k prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte 15 sekúnd. Zopakujte s ľavou nohou.

OTÁČANIE HLAVY

Držte hlavu rovno a pozerajte sa pred seba. Bez pohybu ramien ju otočte doprava a narovnajate, potom ju otočte doľava a narovnajate.

ZDVIHANIE RAMIEN

Zdvihnite ľavú ruku čo najvyššie a vydržte niekoľko sekúnd. Zopakujte s pravou rukou.

PREŤAHOVANIE ACHILLOVEJ ŠŤACHY

Postavte sa tvárou k stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne pokrčte v kolene. Pravú držte vzadu – vystretú, s pätou položenou na podlahe. Držte obe päty na podlahe a tlačte boky smerom k stene. Vydržte v tejto polohe 30 sekúnd. Zopakujte s vysunutou pravou nohou. Pamätajte, aby ste si počas cvičenia neprehýbali chrbát.

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. S cieľom vyváženía a spštenia tréningu meňte cvičenia zo sedenia na sedenie. Naplánujte si tréningy na čas dňa, keď je vaša energetická hladina 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 len správnymi časťami tela. Nekontrolované pohyby spôsobujú únavu a môžu prispieť k vzniku zranení. Opakovania v každej sérii by sa mali vykonávať plynulo a bez prestávok.

Dôležité je správne dýchanie. Výdych by mal nasledovať počas fáz vysokej intenzity každého opakovania a nádych počas návratu. Nikdy nezadržavajte dych. Po každej sérii si krátko oddýchnite obdobie..

3. FÁZA UVOĽNENIA

Táto fáza umožňuje upokojiť krvný obeh a uvoľniť svaly. Je to opakovanie zahrievacích cvičení. Každý tréning ukončíte 5-10 minútami takýchto cvičení. Nezabúdajte, 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 svoj pokrok

ZÁRUKA

Predávajúci v mene Poskytovateľa záruky poskytuje záruku na území Slovenskej republiky na dobu 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka na predaný tovar nevyklučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje práva Kupujúceho vyplývajúce zo Zákona o ochrane spotrebiteľa.

Záručný list sa nachádza na poslednej strane.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY

- Reklamácií a záruke podliehajú výhradne skryté vady vzniknuté vinou výrobcu.
- Záruka bude rešpektovaná predajňou alebo servisom po predložení zo strany zákazníka:
 - platného, čitateľne a správne vyplneného záručného listu s pečiatkou predajne a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja,
 - reklamovaného tovaru alebo vadnej časti.
 V prípade nákupu na diaľku je záručný list platný výhradne na základe dokladu o kúpe (pokladničný doklad / faktúra).
- Reklamácia bude posúdená v lehote do 14 dní od momentu nahlásenia vady Zákazníkom.
- Výrobné vady a poškodenia zistené v záručnej dobe budú bezplatne opravené v lehote nie dlhšej ako 21 dní od dátumu doručenia tovaru do predajne alebo servisu.
- V prípade potreby dovozu súčastky zo zahraničia sa môže doba realizácie záručnej opravy predĺžiť o čas potrebný na jej dovoz, najviac však o 40 dní.
- Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené vady,
 - poškodenia a vady vzniknuté v dôsledku nesprávneho používania a skladovania, nesprávnej montáže a údržby,

- poškodenia a opotrebenie spotrebných dielov, ako sú: lanká, remene, gumené prvky, rukoväte z hubky, čalúnenie.
 - činnosti spojené s montážou, údržbou, ktoré je používateľ povinný vykonať vo vlastnej rézii v súlade s návodom na obsluhu.
- Záruka sa nevzťahuje na nasledujúce prípady:
 - uplynutia lehoty platnosti,
 - vykonania samostatných opráv a úprav zákazníkom s použitím neoriginálnych dielov,
 - keď vzniknutá vada vyplýva z nesprávnej inštalácie alebo v dôsledku nedodržania zásad správnej prevádzky opísaných v návode na obsluhu,
 - používania iného ako domáceho používania,
 - poškodenia vzniknuté pri preprave.
 - Duplikáty záručného listu sa nebudú vydávať.
 - V rámci záruky má zákazník právo požadovať nasledujúce druhy bezplatného odškodnenia:
 - opravy produktu,
 - výmeny produktu,
 - zníženia ceny,
 - zrušenia zmluvy a úplného vrátenia vynaložených nákladov.
 - Na uplatnenie reklamácie je potrebné:
 - Predložiť produkt alebo jeho časť, ktorej sa záruka týka.
 - Doklad o kúpe s uvedením názvu a adresy predávajúceho, dátumu a miesta nákupu, druhu výrobku alebo platný záručný list s pečiatkou predajne.
 - 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 odôvodnenie prijatého rozhodnutia a v lehote do 14 dní od momentu odovzdania rozhodnutia bude zariadenie zaslané 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 başvurmak için saklayın.

TEKNİK VERİLER

Ağırlık	29 kg
Çalışma sıcaklığı	0°C ila +40°C
Saklama sıcaklığı	-10°C ila +60°C
Maksimum kullanıcı ağırlığı	120 kg
Maksimum yük (toplam)	150 kg
Uygulama sınıfı	Sınıf H
Ürün standardı (ana)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Amaç	Bank antrenman (ayarlanabilir) ev kullanımı için

GÜVENLİK

DİKKAT! Cihaz, yalnızca amacına uygun olarak, yani yetişkinler
tarafından egzersiz yapmak için kullanılabilir. Başka herhangi bir
kullanım tehlikeli olabilir. Üretici, cihazın yanlış kullanımından
kaynaklanan hasarlardan sorumlu tutulamaz.

- Cihaz, güvenlik alanındaki en son bilgilere dayanarak
tasarlanmış ve üretilmiştir
. 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 doğru
sıkıldığını kontrol edin.
- Güvenliği kalıcı olarak sağlamak için ekipmanı düzenli olarak
(yani yılda bir kez) kontrol edin ve bakımını yapın
bir uzmanlaşmış ticaret merkezinde.
- Cihaz üzerinde açıklanmayan tüm değişiklikler
bu kılavuzda hasara neden olabilir veya egzersiz yapan kişinin
sağlığını ve yaşamını doğrudan tehlikeye atabilir. Cihazdaki
değişiklikler yalnızca üreticinin servis personeli veya bu konuda
eğitilmiş kişiler tarafından yapılabilir.
- Tüm cihazlar, yüksek kaliteyi sağlamak için sürekli yenilik
faaliyetlerine tabidir.
Bu nedenle üretici, aşağıdaki hakları saklı tutar:
teknik değişiklikler yapma hakkı.
- Ekipmanla ilgili tüm soru ve endişeleriniz için lütfen uzman bir
ticaret merkezine başvurun.

DİKKAT! Ekipmanı kullanırken yakındaki kişiler olası tehlikeler
konusunda uyarılmalıdır. Çocukların yanında özellikle dikkatli olun.

DİKKAT! Egzersize başlamadan önce bir doktora danışın
cihazda egzersiz yapmaya karşı herhangi bir tıbbi kontrendikasyonunuz
olmadığından emin olmak için. Bazı 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 yol açabilir. Kendinizi zayıf hissediyorsanız, derhal egzersizi
bırakın.**

DİKKAT! Bu kılavuzda yer alan antrenmanla ilgili notlara kesinlikle
uyun.

- Egzersiz yapmak için bir yer seçerken, olası engellerden güvenli
mesafeler sağlamayı düşünün. Ekipmanı iletişim yollarının
(yollar, kapılar, geçitler vb.) yakınına yerleştirmeyin.
- Ekipmanın yakın mesafede kullanılması yasaktır
duvardan. Güvenlik bölgesi 2000 mm'dir ve en az ekipman kadar
geniş olmalıdır.

DİKKAT! Cihazı monte ederken dikkatli olun ve çocukların yakında
olmasına izin vermeyin. Montaj sırasında küçük parçalar (somunlar,
vidalar vb.) kullanılır ve bunlar yutulabilir.

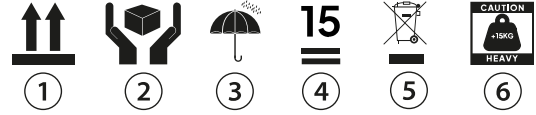
KALAN RİSK

- Düşmeye karşı koruma uygulanmadığında veya uygulandığında
ancak yanlış uygulandığında, ciltte sıyrıklara, morluklara,
kırıklara neden olan kişinin düşmesi gibi kalıntı riski vardır. veya
en kötü durumda ölüm.

- Yanlış kullanımdan kaynaklanan egzersiz yapan kişinin
istenmeyen aşırı yüklenmesi riski vardır.
- Kalan boğulma riski göz ardı edilemez.
- Risk, talimatlarda yer alan bilgilere uyularak azaltılabilir
kullanım kılavuzunda yer alan güvenlik bilgileri.
- Kasıtsız veya yetkisiz kullanımın başka, dikkate alınmayan bir
riske neden olabileceği göz ardı edilemez.
ve dikkate alınan risk yanlış tahmin edilmiştir.

Risk analizinde, değerlendirme "cihazın mevcut durumu"na göre
yapılmıştır. Ürünün yapılan değerlendirme ve denetiminden şu sonuç
çıkmıştır:
kabul edilemez bir risk oluşma olasılığı çok düşüktür. Cihaz (yapısı,
çalışma şekli ve uygulaması) normal koşullar altında egzersiz yapan kişi
veya üçüncü şahıslar için gereksiz bir risk oluşturmaz.

TAŞIMA AMBALAJLARINDAKİ ELLEÇLEME İŞARETLERİ



- 1 – Bu taraf yukarı. Devirmeyin.
- 2 – Düşmeye karşı koruyun.
- 3 – Neme karşı koruyun.
- 4 – Ürün, toplu ambalaj üzerinde belirtilen maksimum katman sayısında
saklanmalıdır. Bu kılavuzda verilen değer örnek niteliğindedir.
- 5 – Kullanılmış ekipmanın geri dönüşüm noktasına iade edilmesi
gereklidir.
- 6 – Ağır ürün.

Ambalaj, doğru imha yöntemini gösteren sembollerle işaretlenmiştir:



ÇEVRE

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlara karşı korunması için
ambalajında teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve
geri dönüştürülebilir. 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
cihazın tüm işlevlerini ve ayar olanaklarını öğrenin.
- Cihaz, maruz kalabilecek parçalara sahiptir
korozyona. Bu nedenle nemli bir odada bırakılması tavsiye
edilmez.
aynı zamanda dikkat edilmelidir.
ekipmanın su, içecekler, ter vb. ile temas etmemesi için.
- Cihaz yalnızca yetişkinler tarafından egzersiz yapmak için
tasarlanmıştır ve kesinlikle çocuklar için bir oyuncak değildir.
Çocukların kendi sorumluluğunuzda kullanmasına izin
verirseniz, onlara doğru kullanım konusunda mutlaka talimat
verin ve sürekli olarak denetleyin.
- Ekipman terapötik amaçlar için uygun değildir.
- Her antrenmana başlamadan önce güvenlik önlemlerinin, vida
bağlantılarının ve fiş bağlantılarının doğruluğunu kontrol edin.

EKİPMAN BAKIMI

Cihazın bakımını düzenli olarak yapın. Aşağıdaki işlemleri en az 20
saatlik çalışmasından sonra gerçekleştirin.

- Vida ve somun gibi elemanların durumunu kontrol edin.
- Sıkıca bağlandıklarından emin olun.
- Her antrenmandan sonra cihazdaki teri silin.
- Cihazı temizlemek için sadece su kullanın
ve sabun. Temizlik maddeleri kullanmayın.
- Cihazı kuru ve sıcak bir yerde saklayın.
- Cihazı doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

ÇEVRE

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlara karşı korunması için
ambalajında teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve
geri dönüştürülebilir. 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 depolama noktasına gönderin.

Kullanılmış cihazı bir geri dönüşüm depolama noktasına teslim ederek doğal kaynakların tutumlu kullanımına ve doğal çevrenin korunmasına aktif olarak yardımcı olmanızı rica ediyoruz

MONTAJ

Cihazın montajı yetişkin bir kişi tarafından dikkatlice yapılmalıdır. Şüphenez varsa, bu konuda 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 görüp görmediğini kontrol edin. Parça eksikliği veya itirazınız varsa satıcıyla iletişime geçin.
- Çizimleri ve açıklamaları inceleyin ve montajı montaj talimatlarındaki sıraya göre yapın.
- Montaj sırasında dikkatli olun. Alet ve elemanları kullanırken yaralanma riski vardır.
- Güvenli bir ortam sağlamayı unutmayın. Aletleri ve montaj elemanlarını düzensiz bir şekilde yaymayın. Plastik folyo ve torbaların çocuklar için boğulma tehlikesi oluşturduğunu unutmayın.
- Belirli bir adım için gerekli montaj elemanları montaj talimatları çizimlerde ve açıklamalarda gösterilmiştir. İçinde belirtilen elemanları kullanın montaj talimatları.
- Montajın ilk aşamalarında parçaları sonuna kadar sıkımayın. Hepsini yerleştirdikten ve doğru şekilde oturduklarından emin olduktan sonra sıkın.
- Üretici, bazı elemanları önceden monte etme hakkını saklı tutar.

MONTAJ ŞEMASI (→ Bkz. sayfa 2)

DİKKAT! Üretici dışındaki kaynaklardan parça kullanılması yasaktır.

PARÇA LİSTESİ

No	Açıklama	Miktar
1	Ana çerçeve	1
2	Taban borusu	1
3	Manşon	2
4	Vida alyan M8x85	2
5	Kendinden kilitlemeli somun M8	2
6	Düz pul Ø8	4
7	Ağz anahtarı 13-17	1
8	Anahtar alyan 5 mm	1

MONTAJ TALİMATLARI (→ Bkz. sayfa 2)

DİKKAT! Montaj sırasında aşağıdaki adımlara uyun ve ürünle birlikte verilen araçları kullanın.

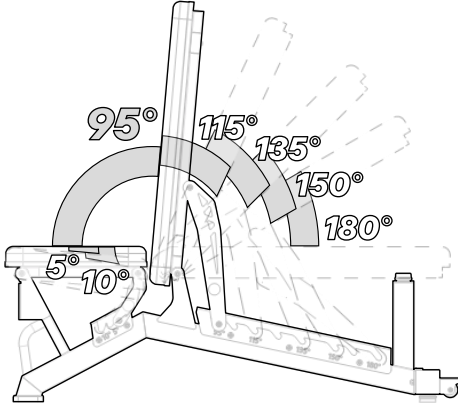
Cihazı monte etmek için yeterli miktarda boş alan hazırlayın. Bazı parçaların ağırlığı nedeniyle montajın iki kişi tarafından yapılması önerilir.

Ayarlama ve kullanım talimatları

Arka ana çerçevede 8 adet ayar deliği bulunmaktadır. Sırtlık eğim açısını ayarlamak için, sırtlık yastığını manuel olarak kaldırın ve ardından sırtlık ayar tutamağını arka ana çerçevedeki ilgili ayar deliğine güvenli bir şekilde yerleştirin.

Sırtlık yastığının eğim açısı (8 seçenek):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



EGZERSİZ EĞİTİMİ VE AŞAMALARI

Cihazı kullanmak size birçok fayda sağlayacaktır. Her şeyden önce, kondisyonunuzu iyileştirecek, güçlendirecektir kaslar, ve uygun bir diyetle birlikte fazla yağ dokusunu yakmanızı sağlayacaktır.

TEMEL ANTRENMAN TÜRLERİ

KAS GELİŞTİRME

Kas boyutunu ve gücünü artırmayı amaçlayan eğitim. Kademeli olarak arttıkça yoğunluk egzersizler, kaslar efora uyum sağlar ve si'yi artırır Egzersiz yoğunluğunu arttırmak mümkün elde etmek iki şekilde: - uygulanan direnci daha büyük bir dirence değiştirerek, - değiştirerek sayı yapılan tekrar veya egzersiz setleri.

Her egzersiz için doğru direnci miktarı, kullanıcıya göre değişir.

Kısıtlamalarınızı değerlendirmelisiniz

ve sizin için uygun olan direnci seçin.

Her egzersiz için 8 tekrardan oluşan 3 setle başlayın.

Her setten sonra 3 dakika dinlenin.

12 tekrardan oluşan 3 seti tamamlayabildiğinizde

zorlanmadan direnci arttırın.

TONLAMA

Tonlama vücudu sıkılaştırmaya odaklanan egzersizlerdir ve aynı anda vücudu inceltmek ve kas kütlelerini vurgulamak.

Kaslar tonlanabilir, uygulayarak dengeli bir egzersiz.

Orta düzeyde bir direnci seçin ve her setteki tekrar sayısını artırın.

Rahatsızlık duymadan mümkün olduğunca 15 ila 20 tekrardan oluşan setler yapın.

Her setten sonra 1 dakika dinlenin.

Büyük direnci uygulamak yerine daha fazla egzersiz seti yaparak kaslarınızı çalıştırın.

KİLO KAYBI

Kilo vermek için düşük direnci kullanın ve her setteki tekrar sayısını kademeli olarak artırın.

Antrenmanı 20 ila 30 dakika arasında, setler arasında 30 saniyeden uzun olmayan molalarla yapın.

CROSS TRAINING

Çapraz antrenman, eksiksiz bir antrenman elde etmenin etkili bir yoludur

ve iyi dengelenmiş bir egzersiz programıdır.

Kuvvet antrenmanı ve aerobik egzersizin birleşimi vücudu şekillendirir ve güçlendirir.

Dengeli bir egzersiz programı örneği:

- Günaşırı kuvvet antrenmanı yapmak.

- Kalan günlerde 20-30 dakika aerobik egzersiz yapmak, örneğin: koşu bandında koşmak, bisiklete binmek sabit veya eliptik bisiklet kullanmak.

- Vücudun yenilenmesi için antrenmanlardan dinlenmek için en az bir gün ayırmak.

EGZERSİZİN KİŞİSELLEŞTİRİLMESİ

Her egzersizin kesin süresini ve yapılan tekrar ve set sayısını belirlemek kişisel bir konudur. Kendi hızınızda gelişmeli ve vücudunuzun sinyallerine duyarlı olmalısınız. Egzersiz sırasında ağrı veya baş dönmesi hissederseniz, derhal durun ve antrenmanlara devam etmeden önce bir doktora danışın.

Unutmayın ki dinlenme ve uygun beslenme her egzersiz programında önemli faktörlerdir.

1. ISINMA

Her antrenmana 5 ila 10 dakika germe ve hafif egzersizlerle başlayarak ısının. 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 BACAK KASLARINI ESNETME

Düz bir zemine oturun, bacaklarınızı bükülü ve dizleriniz dışarı doğru bakacak şekilde. Ayak tabanlarınızı birleştirin ve birbirine olabildiğince yaklaştırın. Dizlerinizi nazikçe zemine doğru bastırın ve bu pozisyonda 15 saniye bekleyin.

BACAK ESNETME

Düz bir zemine oturun. Sağ bacağınızı düzeltin ve sol ayağınızın tabanını sağ uyluğunuza dayayın. Sağ elinizi sağ bacağınızın parmaklarına doğru olabildiğince uzatın. 15 saniye bekleyin. Aynı işlemi sol bacağınızla tekrarlayın.

KAFA DÖNDÜRME

Başınızı düz tutarak önünüze bakın. Omuzlarınızı hareket ettirmeden başınızı sağa çevirin ve düzeltin, ardından sola çevirin ve düzeltin.

KOL KALDIRMA

Sol kolunuzu olabildiğince yukarı kaldırın ve birkaç saniye bekleyin. Aynı işlemi sağ kolunuzla tekrarlayın.

AŞİL TENDONUNU ESNETME

Duvara dönük durun, sol bacağınızı öne doğru uzatın ve hafifçe bükün dizden. Sağ bacağınızı arkada tutun – düz, topuğu yere düz olarak yerleştirilmiş. Her iki topuğu da yere düz tutun ve kalçalarınızı duvara doğru itin. Bu pozisyonu 30 saniye koruyun. Aynı işlemi sağ bacağınızı uzatarak tekrarlayın. Egzersiz sırasında sırtınızı kamburlaştırmamaya dikkat edin.

EĞİLME

Ayaklarınız birleşik olarak durun. Göğsünüzü dizlerinize olabildiğince 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 grubunu hedef alan egzersizleri içermeli ve en çok geliştirmek istediğiniz bölgelere odaklanmalıdır.

Egzersizleri doğru şekilde yapmak çok önemlidir. Bu, uygun hareketleri yapmayı ve vücudun yalnızca doğru kısımlarını hareket ettirmeyi gerektirir. Kontrolsüz hareketler yorgunluğa neden olur ve yaralanmaya katkıda bulunabilir.

Her setteki tekrarlar sorunsuz ve duraksamadan yapılmalıdır.

Doğru nefes almak önemlidir. Nefes verme her tekrarı eforlu aşamasında ve nefes alma geri dönüş sırasında olmalıdır. Asla nefesinizi tutmayın.

Her setten sonra kısa bir süre dinlenin süre boyunca..

3. SOĞUMA AŞAMASI

Bu aşama dolaşımı sakinleştirmeye ve kasları gevşetmeye yardımcı olur. Isınma egzersizlerinin tekrarıdır. Her antrenmanı 5-10 dakika bu egzersizlerle bitirin. Kasları aşırı yormamaya dikkat edin.

MOTİVASYON

Antrenmanınız

düzenli ve keyifli bir parça haline getirin.

İlerlemenizi takip etmek için günlük sonuçlarınızı kaydedin

GARANTİ

Satıcı, Garantör adına, satış tarihinden itibaren 24 ay süreyle Türkiye Cumhuriyeti topraklarında garanti vermektedir. Satılan malın garantisini, Tüketicici Hakları Kanunu'ndan kaynaklanan Alıcının haklarını ortadan kaldırmaz, kısıtlamaz veya askıya almaz.

Garanti belgesi son sayfadadır.

GARANTİ ŞARTLARI

1. Şikayet ve garanti kapsamına yalnızca üreticiden kaynaklanan gizli kusurlar girer.
2. Garanti, müşteri tarafından aşağıdakilerin sunulması üzerine mağaza veya servis tarafından kabul edilecektir:
 - a. satış damgası ve satıcının imzası bulunan geçerli, okunaklı ve doğru doldurulmuş garanti belgesi,
 - b. satış tarihini gösteren ekipmanın geçerli satın alma belgesi,
 - c. şikayet edilen mal veya kusurlu parça.

Uzaktan satın alma durumunda, garanti belgesi yalnızca satın alma belgesine (fatura / fiş) dayanarak geçerlidir.
3. Şikayet, Müşteri tarafından kusurun bildirilmesinden itibaren 14 gün içinde değerlendirilecektir.
4. Garanti süresi içinde ortaya çıkan üretim hataları ve hasarlar, malın mağazaya veya servise teslim tarihinden itibaren 21 günü aşmayan bir süre içinde ücretsiz olarak onarılacaktır.
5. İthalat yoluyla parça getirilmesi gerektiğinde, garanti onarımının tamamlanma süresi, parçanın getirilmesi için gereken süre kadar uzayabilir, ancak 40 günü geçemez.
6. Garanti kapsamına girmeyenler:
 - a. mekanik hasarlar ve bunlardan kaynaklanan kusurlar,
 - b. amaç dışı kullanım ve depolama, yanlış montaj ve bakımdan kaynaklanan hasar ve kusurlar,

- c. halatlar, kayışlar, lastik parçalar, sünger tutamaklar, döşeme gibi sarf malzemelerinin hasar görmesi ve aşınması.
 - d. kullanım kılavuzuna göre kullanıcının kendi başına yapması gereken montaj ve bakım ile ilgili işlemler.
7. Garanti aşağıdaki durumlarda geçerli değildir:
 - a. geçerlilik süresinin dolması,
 - b. müşteri tarafından orijinal olmayan parçalar kullanılarak bağımsız onarımlar ve modifikasyonlar yapılması,
 - c. kusurun yanlış kurulumdan veya kullanım kılavuzunda açıklanan doğru çalışma ilkelerine uyulmamasından kaynaklanması,
 - d. ev kullanımı dışında kullanım,
 - e. nakliye sırasında meydana gelen hasarlar.
 8. Garanti belgesinin suretleri verilmeyecektir.
 9. Garanti kapsamında, müşteri aşağıdaki ücretsiz 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:
 - a. Ürünü veya garanti kapsamındaki parçasını sunun.
 - b. Satıcının adını ve adresini, satın alma tarihini ve yerini, ürün türünü veya geçerli bir garanti belgesini belirten satın alma kanıtı mağaza damgası ile.
 - c. Kirli bir ürün teslim edilmesi durumunda, servis ürünü kabul etmeyi reddedebilir veya müşterinin yazılı onayı ile temizliği müşteri masraflarıyla yapılabilir.
 11. Şikayetin olumlu sonuçlanması durumunda, ekipman onarılacak veya yenisiyle değiştirilecek veya müşteriye parası iade edilecektir. Ürünün müşteriye nakliye masrafları üretici servisi tarafından karşılanır.
 12. Garanti talebinin reddedilmesi durumunda, müşteri alınan kararın ayrıntılı bir gerekçesini alacak ve 14 günden itibaren kararın iletilmesinden sonra, ekipman müşteriye masrafları kendisine ait olmak üzere geri gönderilecektir.

UA Посібник користувача

Користувачу,
Ознайомтеся з цією інструкцією перед початком монтажу і 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	29 кг
Температура використання	0°C до +40°C
Температура зберігання	-10°C до +60°C
Максимальна вага користувача	120 кг
Максимальне навантаження (загальне)	150 кг
Клас застосування	Клас Н
Норма виробу (головна)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Призначення	Лавка тренувальна (регульована) 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 шкоду, спричинену неправильним використанням пристрою.

- Пристрій розроблено та сконструйовано на основі новітніх знань у сфері безпеки. Небезпечні елементи, які потенційно можуть становити загрозу отримання травм, були усунені або відносно захищені.
- Не допускається ремонт і 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.
- Будь-які зміни в пристрої, які не описані в цій інструкції, можуть призвести до пошкоджень або безпосередньо загрожувати здоров'ю та життю особи, яка займається. Зміни в пристрої можуть вносити лише працівники сервісу виробника або особи, навчені ними в цій сфері.
- Усе обладнання підлягає постійним інноваційним діям для забезпечення високої якості. З цієї причини виробник залишає за собою право вносити технічні зміни.
- Усі питання або сумніви щодо обладнання направляйте до спеціалізованого торгового закладу.

УВАГА! Осіб, які перебувають поблизу під час використання обладнання, слід попередити про можливі загрози. Будьте особливо обережні в присутності дітей.

УВАГА! Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем щоб переконатися, що у вас немає жодних протипоказань для проведення тренувань на пристрої. На основі на висновок 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 занять 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, врахуйте забезпечення безпечної відстані 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 пристрій.

УВАГА! Під час монтажу пристрою будьте обережні та не дозволяйте дітям перебувати поблизу. Під час монтажу використовуються дрібні частини (гайки, гвинти тощо), які можуть бути ними проковтнуті.

ЗАЛИШКОВИЙ РИЗИК

- У ситуації, коли захист від падіння не буде застосовано або буде застосовано, але неправильно, існує залишковий ризик, тобто падіння людини, 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 удусення.
- Ризик можна обмежити, дотримуючись інформації про безпеку, що міститься в інструкції з експлуатації.
- Не можна виключити, що ненавмисне або незволене використання спричинить інші, невраховані ризики, а врахований ризик було оцінено неправильно.

В аналізі ризику оцінку було проведено на основі «поточного стану пристрою». З проведеної оцінки та контролю продукту випливає, що ймовірність виникнення неприпустимого ризику є дуже низькою. Пристрій (його будова, спосіб дії та застосування) не спричиняє — за нормальних умов — невідповідного ризику для особи, яка займається, або третіх осіб.

МАНІПУЛЯЦІЙНІ ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНІЙ УПАКОВЦІ



- 1 – Цією стороною вгору. Не перекидати.
- 2 – Берегти від падіння.
- 3 – Берегти від вологи.
- 4 - Продукт слід зберігати максимально в кількості шарів, зазначених на збірній упаковці. Значення, наведене в цій інструкції, має характер прикладу.
- 5 - Необхідно здати використане обладнання до пункту переробки.
- 6 - Важкий продукт.

Упаковка позначена символами, що інформують про спосіб правильної утилізації:



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.

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Перед початком тренування переконайтеся, що пристрій 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 контактувало з водою, напоями, потом тощо.
- Пристрій призначений тільки для проведення тренувань тільки дорослими і абсолютно не є іграшкою для дітей. Якщо на власну відповідальність ви дозволите дітям користуватися ним, обов'язково проінструкуйте їх про правильне використання та постійно наглядуйте за ними.
- Обладнання не придатне для терапевтичного призначення.
- Перед початком кожного тренування перевіряйте правильність запобіжників, а також гвинтових і штекерних з'єднань.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ

Регулярно проводьте технічне обслуговування пристрою. Наведені нижче дії слід виконувати не рідше ніж кожні 20 годин його роботи.

- Контролюйте стан елементів, таких як гвинти та гайки. Слідкуйте за тим, щоб вони були добре затягнуті.
- Після кожного тренування витирайте піт з пристрою.
- Для очищення пристрою використовуйте тільки воду з милом. Не використовуйте миючі засоби.
- Зберігайте пристрій у сухому і 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 сміттевий бак. Віддавайте їх у місці покупки або передавайте до виділеного пункту складування вторинної сировини.

Просимо про активну допомогу в оцідливому господарюванні природними ресурсами та захисті навколишнього середовища шляхом передачі використаного пристрою до пункту складування вторинної сировини

МОНТАЖ

Монтаж пристрою повинен бути ретельно проведений дорослою людиною. У разі сумнівів попросіть про допомогу когось з більшим досвідом у цій галузі.

- Перед початком монтажу переконайтеся, чи комплект з пристроєм містить всі елементи з списку частин а також чи якісь елементи не були пошкоджені під час транспортування. У разі відсутності елементів або застережень зверніться до продавця.
- Ознайомтеся з малюнками та поясненнями і виконуйте монтаж згідно з послідовністю, що міститься в інструкції з монтажу.
- Будьте обережні під час монтажу. Під час користування інструментами та елементами існує ризик порізатися.
- Пам'ятайте про збереження безпечного оточення. Не розкладайте хаотично інструменти та монтажні елементи. Пам'ятайте, що фольги та мішки з пластику становлять загрозу задушення для дітей.
- Елементи монтажу, необхідні для виконання даного кроку інструкції з монтажу представлені на малюнках і поясненнях. Користуйтеся елементами, зазначеними в інструкції з монтажу.
- На перших етапах монтажу не затягуйте частини до упору. Зробіть це після розміщення всіх і переконавшись, що вони правильно встановлені.
- Виробник залишає за собою право на попередній монтаж деяких елементів.

СХЕМА МОНТАЖУ (→ Див. сторінку 2)

УВАГА! Забороняється використовувати частини, отримані з інших джерел, ніж від виробника.

СПИСОК ЧАСТИН

Nr		
1	Головна рама	1
2	Труба основи	1
3	Втулка	2
4	Гвинт із внутрішнім шестигранником M8x85	2
5	Самоконтролююча гайка M8	2
6	Плоска шайба Ø8	4
7	Гайковий ключ 13-17	1
8	Ключ із внутрішнім шестигранником 5 mm	1

ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ (→ 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. З огляду на велику вагу деяких елементів, рекомендується монтаж у дві особи.

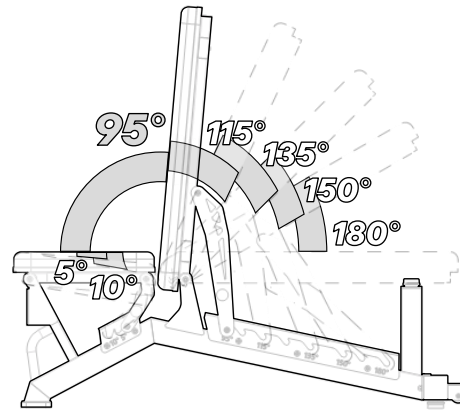
Інструкція з регулювання та використання

На задній головній рамі є 8 регулювальних отворів.

Щоб відрегулювати кут нахилу спинки, необхідно вручну підняти подушку спинки, а потім безпечно розмістити ручку регулювання спинки у відповідному регулювальному отворі на задній головній рамі.

Кут нахилу подушки спинки (8 опцій):

95°; 105°; 115°; 125°; 135°; 150°; 160°; 180°



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 правильною дієтою допоможе спалити зайвий жир.

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 та збільшують си Збільшення інтенсивності вправ можна досягти двома способами: - змінивши застосовуваний опір на більший, - змінюючи кількість виконуваних повторень або наборів вправ.

Відповідний розмір опору для кожної вправи залежить індивідуально від користувача. Ви повинні оцінити свої обмеження і вибрати опір, який підходить саме вам. Розпочніть з 3 сетів по 8 повторень для кожної вправи. Відпочивайте 3 хвилини після кожного сету. Коли ви зможете виконати 3 сету по 12 повторень без труднощів, збільште опір.

ТОНІЗУВАННЯ

Тонізування 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 сеті. Виконайте якомога більше сетів по 15-20 повторень, стільки, скільки це можливо без дискомфорту. Відпочивайте 1 хвилину після кожного сету. Працюйте над м'язами, виконуючи більше сетів вправ, а не використовуючи великий опір.

ВТРАТА ВАГИ

Для схуднення використовуйте невеликий опір і поступово збільшуйте кількість повторень у кожному сеті. Проводьте тренування від 20 до 30 хвилин, з перервами не довше 30 секунд між сетами.

CROSS TRAINING

Крос-тренінг - це ефективний спосіб отримати повну і добре збалансовану програму вправ. Поєднання силових тренувань і аеробних вправ формує та зміцнює тіло.

Приклад збалансованої програми тренувань:

- Проведення силових тренувань через день.
- В інші дні виконання 20-30 хвилин аеробних вправ, наприклад, біг на доріжці, їзда на велосипеді стаціонарному або еліптичному.
- Призначення щонайменше 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. Слід розвиватися у своєму власному темпі і бути чутливим до сигналів свого тіла. У разі появи болю або запаморочення під час вправ, слід негайно припинити і звернутися до лікаря перед відновленням тренувань.

Слід пам'ятати, що відпочинок і правильна дієта є важливими факторами в кожній програмі вправ.

1. РОЗІГРІВ

Розпочніть кожне тренування від 5 до 10 хвилин розтяжки і легких вправ для розігріву. Розігрів готує Ваше тіло до більш інтенсивних вправ шляхом збільшення кровообігу, підвищуючи температуру тіла і доставляючи більше кисню до м'язів. Зменшує також ризик виникнення судом і отримання травм. Якщо відчуваєте біль, припиніть вправи або зменшіть діапазон виконуваного руху.

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН

Сядьте на плоскій поверхні зі зігнутими ногами і колінами, спрямованими назовні. З'єднайте підшви ніг і наблизьте їх один до одного так близько, як це можливо. Делікатно натисніть на коліна, направляючи їх у напрямку поверхні і витримайте в цій позиції протягом 15 секунд.

РОЗТЯГУВАННЯ СТЕГОН

Сядьте на плоскій поверхні. Випряміть праву ногу, а підшву лівої стопи прикладіть до правого стегна. Витягніть праву руку у 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 рухайте плечима, поверніть її вправо і випряміть, а потім поверніть вліво і випряміть.

ПІДНЯТТЯ ПЛЕЧЕЙ

Підніміть якомога вище вгору ліву руку і витримайте протягом кількох секунд. Повторіть дію з правою рукою.

РОЗТЯГУВАННЯ АХІЛЛЕСОВИХ СУХОЖИЛЬ

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 з 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 час дня, коли ваш рівень енергії є найвищим. План тренувань повинен містити вправи на кожну основну групу м'язів, роблячи наголос на області, які ви хочете найбільше розвинути. Виконання вправ у правильний спосіб є ключовим. Вимагає це виконання відповідних рухів і руху тільки відповідними 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 навантаження 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 розігрівачих вправ. Кожне тренування закінчить 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 та приємною частиною повсякденного життя. Записуйте щоденні результати, щоб спостерігати за своїм прогресом

ГАРАНТІЯ

Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території України на термін 24 місяців з дати продажу. Гарантія на проданий товар не виключає, не обмежує і не припиняє права Покупця, що випливають із Закону України «Про захист прав споживачів».

Гарантійна картка знаходиться на останній сторінці.

УМОВИ ГАРАНТІЇ

1. Рекламация і гарантія підлягають виключно прихованим дефектам, що виникли з вини виробника.
2. Гарантія буде поважатися магазином або сервісом після пред'явлення клієнтом:
 - a. дійсної, чітко та правильно заповненої гарантійної картки з печаткою продажу та підписом продавця,
 - b. дійсного доказу придбання обладнання з датою продажу,
 - c. рекламного товару або дефектної частини. У разі придбання дистанційно, гарантійна картка дійсна виключно на підставі документа про покупку (чек / 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 сервісу.
5. У разі необхідності ввезення запчастин з імпорту термін виконання гарантійного ремонту може бути продовжено на час, необхідний для їх ввезення, 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 експлуатаційних елементів, таких як: троси, ремінь, гумові елементи, ручки з губки, оббивка.
 - d. дії, пов'язані з монтажем, обслуговуванням, які, згідно з інструкцією з експлуатації, користувач зобов'язаний виконати самостійно.
7. Гарантія не застосовується в наступних випадках:
 - a. закінчення терміну дії,
 - b. здійснення клієнтом самостійного ремонту та модифікацій з використанням неоригінальних запчастин,
 - c. коли дефект виник внаслідок неправильної установки або внаслідок недотримання правил правильної експлуатації, описаних в інструкції з експлуатації,
 - d. використання, відмінного від домашнього використання,
 - e. пошкоджень, що виникли під час транспортування.
8. Дублікати гарантійної картки не видаються.
9. В рамках гарантії клієнт має право вимагати наступні види безкоштовного відшкодування:
 - a. ремонту продукту,
 - b. заміни продукту,
 - c. зниження ціни,
 - d. розірвання договору та повного відшкодування понесених витрат.
10. Для подання рекламации необхідно:
 - a. Представити продукт або його частину, на яку поширюється гарантія.
 - b. Доказ покупки, що визначає назву та адресу продавця, дату та місце покупки, тип продукту або дійсну гарантійну картку з печаткою магазину.
 - c. У разі доставки брудного продукту сервіс може відмовити в його прийнятті або за рахунок клієнта за його письмовою згодою здійснити чищення.
11. У разі позитивного розгляду рекламации 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 рекламации 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** Záručný 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 αποστάσεως. 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

Wiejska 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

