

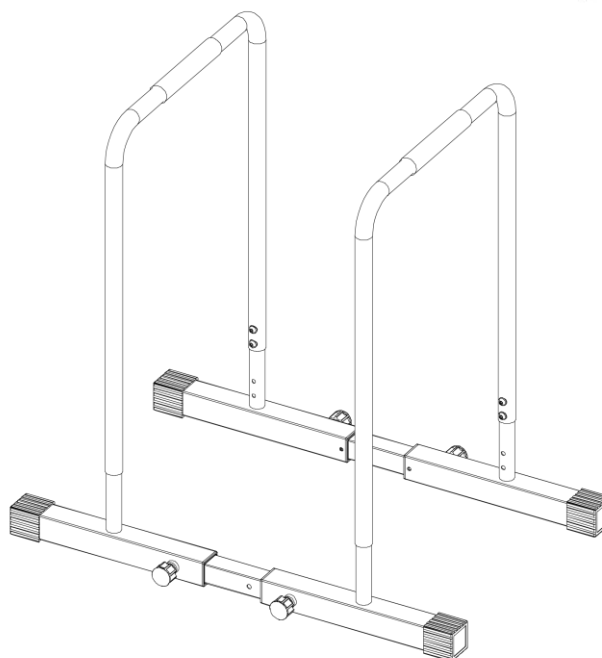
ZIPRO

Deepdip



Scan for full
product guide

EN Parallel body stand
BG Паралелни стойки
CZ Bradla
DA Parallelstænger
DE Barren
ET Rõõprauad
ES Barras paralelas
EL Παράλληλοι ζυγοί
FI Nojapuut
FR Barres parallèles
HR Paralelne ručke
HU Tolódkodó állvány
IT Parallele
LT Lygiagretės
LV Paralelās bradlas
NL Evenwijdige stangen
PL Poręcze równoległe
PT Barras paralelas
RO Bare paralele
RU Параллельные брусья
SI Vzporedne bradlje
SK Bradlá
TR Paralel bar
UA Паралельні бруси



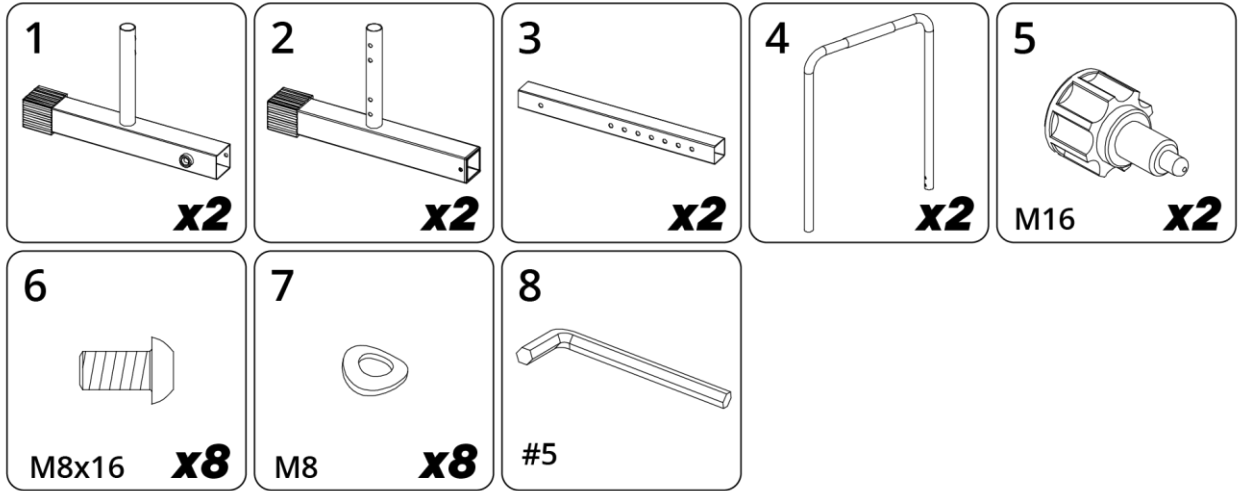
  File version 26.01.0

PL Podręcznik użytkownika	4
EN User manual	7
BG Ръководство за употреба.....	10
CZ Návod k použití	13
DA Brugervejledning.....	16
DE Bedienungsanleitung	19
ET Kasutusjuhend.....	22
ES Manual de usuario	25
EL Εγχειρίδιο χρήσης	28
FI Käyttöohje	31
FR Manuel d'utilisation.....	34
HR Upute za uporabu	37
HU Használati útmutató.....	40
IT Manuale d'uso	43
LT Naudojimo instrukcija	46
LV Lietošanas pamācība.....	49
NL Gebruikershandleiding	52
PT Manual de Utilização	55
RO Manual de utilizare	58
RU Руководство пользователя.....	61
SL Navodila za uporabo	65
SK Príručka pre používateľa	68
TR Kullanım Kılavuzu	71
UA Посібник користувача	74

EN PARTS LIST
 BG СПИСКЪК 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 DETAĻU SARAKSTS
 NL ONDERDELENLIJST
 PL LISTA CZĘŚCI
 PT LISTA DE PEÇAS

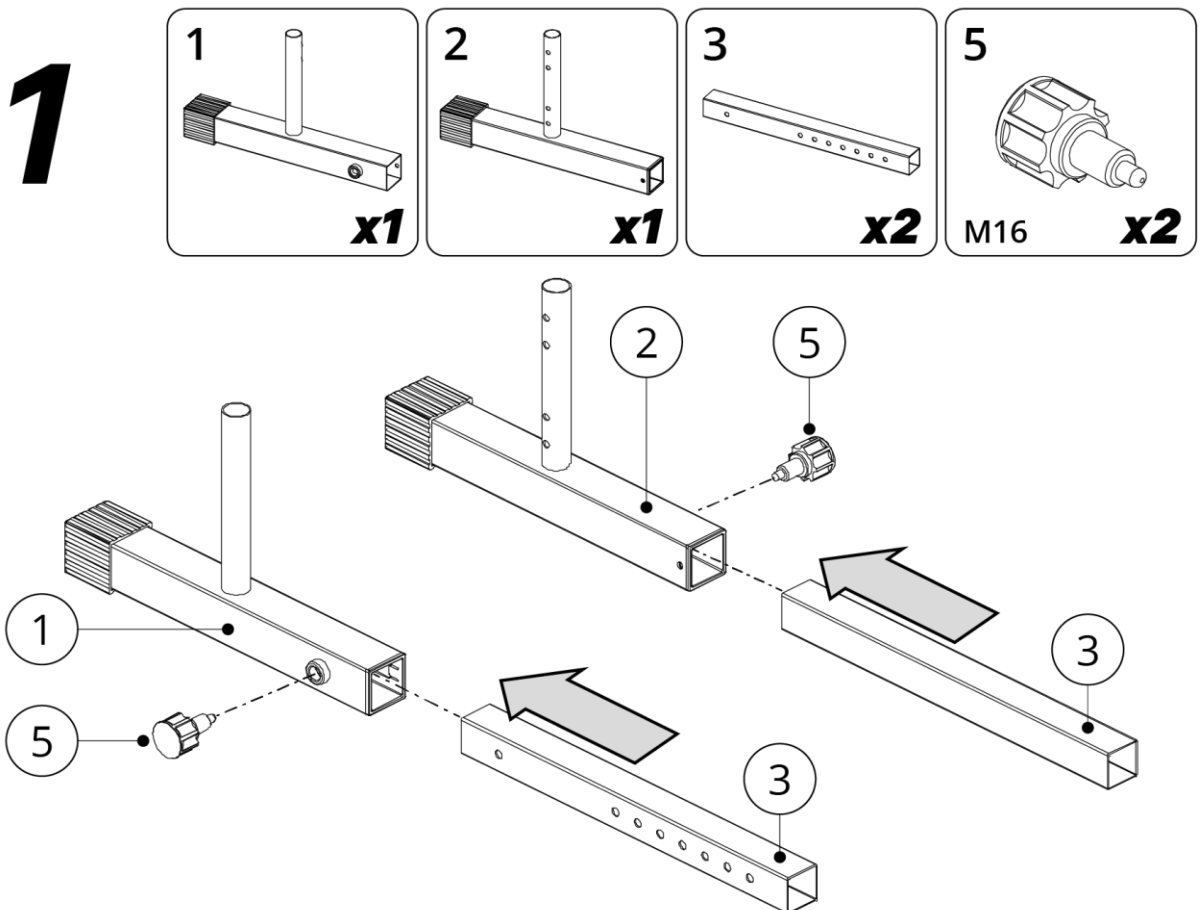
RO LISTĂ DE PIESE
 RU СПИСОК ДЕТАЛЕЙ
 SI SEZNAM DELOV
 SK ZOZNAM DIELOV
 TR PARÇA LİSTESİ
 UA СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



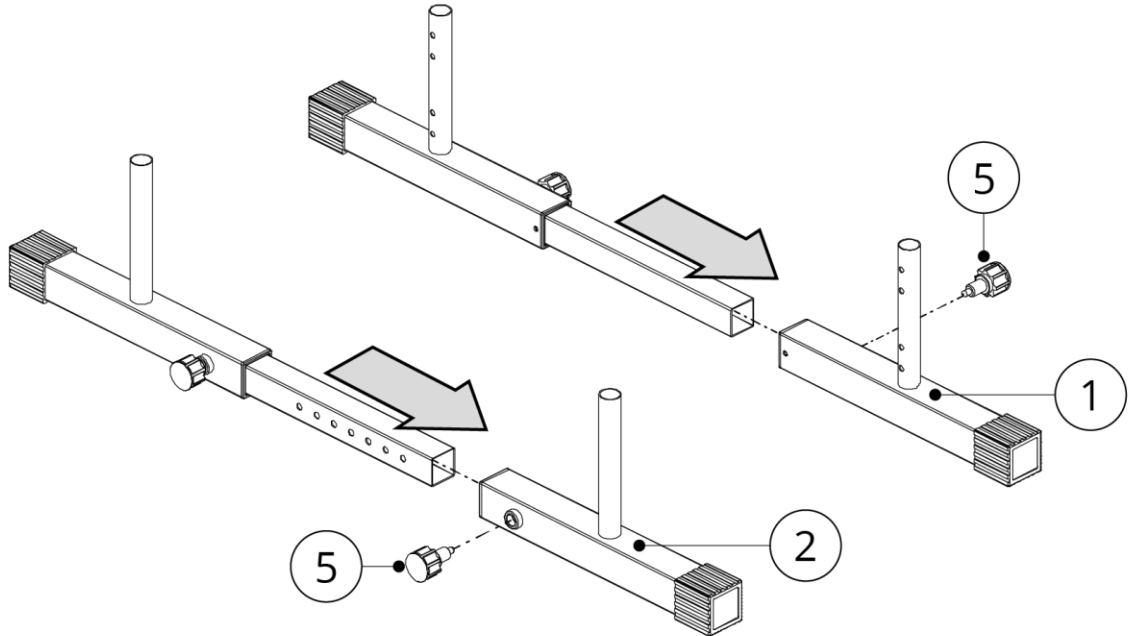
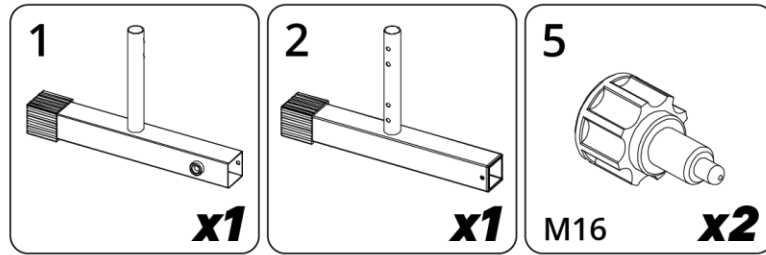
EN ASSEMBLY DIAGRAM
 BG МОНТАЖНА СХЕМА
 CS MONTÁŽNÍ SCHÉMA
 DE MONTAGESCHEMA
 ET KOOSTESKEEM
 ES ESQUEMA DE MONTAJE
 EL ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
 FI KOKOONPANOKAAVIO

FR SCHÉMA DE MONTAGE
 HU ÖSSZESZERELÉSI RAJZ
 IT SCHEMA DI MONTAGGIO
 LT SURINKIMO SCHEMA
 LV MONTĀŽAS SHĒMA
 NL MONTAGESCHEMA
 PL SCHEMAT MONTAŻOWY
 PT ESQUEMA DE MONTAGEM

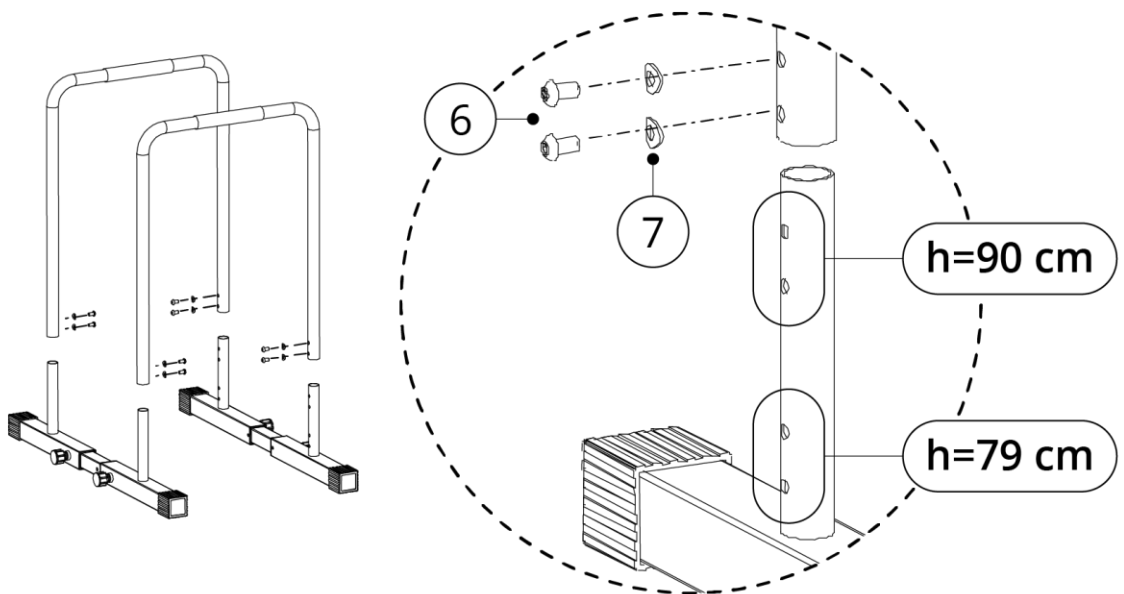
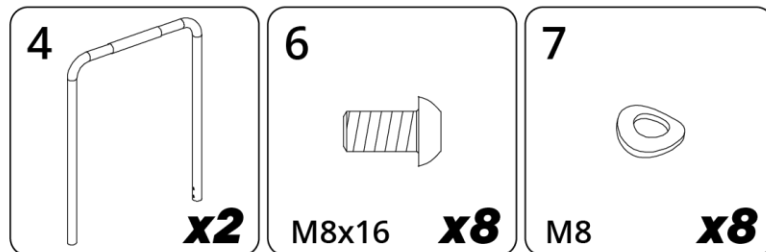
RO SCHEMĂ DE ASAMBLARE
 RU СХЕМА СБОРКИ
 SI MONTAŽNA SHEMA
 SK MONTÁŽNA SCHÉMA
 TR MONTAJ ŞEMASI
 UA СХЕМА МОНТАЖУ



2



3



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	9,5 kg
Temperatura użytkowania	0°C do +40°C
Temperatura przechowywania	-10°C do +60°C
Maksymalna waga użytkownika	120 kg
Maksymalne obciążenie (całkowite)	120 kg
Klasa zastosowania	Klasa H
Norma wyrobu (główna)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Przeznaczenie	Poręczne równoległe 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.

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. Wyrzucaj te materiały do odpowiednich kolorowych pojemników przeznaczonych do selektywnej zbiórki.

OBSŁUGA

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 poinstruuje o prawidłowym korzystaniu i stale nadzoruj.
- Sprzęt nie nadaje się do przeznaczenia terapeutycznego.
- Przed rozpoczęciem każdego treningu sprawdź prawidłowość zabezpieczeń oraz połączeń śrubowych i wtykowych.

KONSERWACJA SPRZĘTU

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

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

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

ŚRODOWISKO

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

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

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

MONTAŻ

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

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

SCHEMAT MONTAŻOWY (→ Patrz strona 2)

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

LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość
1	Lewa rura nogi	2
2	Prawa rura nogi	2
3	Rura regulacyjna	2
4	Wygięta rura podłokietnika	2
5	Trzpień sprężynowy M16	2
6	Śruba imbusowa z łbem walcowym M8x16	8
7	Podkładka łukowa M8	8
8	Klucz imbusowy typu L M5	1

INSTRUKCJA MONTAŻU (→ Patrz strona 2)

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

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

TRENING I FAZY ĆWICZEŃ

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

PODSTAWOWE RODZAJE TRENINGÓW

BUDOWANIE MIĘŚNI

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

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

TONING

Toning to ćwiczenia skoncentrowane na ujędrnieniu i jednoczesnym wyszczupleniu ciała oraz podkreśleniu masy mięśniowej.

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

UTRATA WAGI

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

CROSS TRAINING

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

Przykład zrównoważonego programu treningowego:

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

PERSONALIZACJA TRENINGU

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

1. ROZGRZEWKĄ

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 ŚCIĘGIEŃ 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 pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - b. ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży,
 - c. reklamowanego towaru lub wadliwej części.

W przypadku zakupu na odległość, karta gwarancyjna jest ważna wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (paragon / faktura).

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

EN User manual

Dear User,

Please read the following instructions before assembly and 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	9,5 kg
Operating temperature	0°C to +40°C
Storage temperature	-10°C to +60°C
Maximum user weight	120 kg
Maximum load (total)	120 kg
Application class	Class H
Product standard (main)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Intended use	Parallel bars for home use

SAFETY

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

- The device has been designed and constructed based on the latest knowledge in the field of safety. Dangerous elements that could potentially pose a risk of injury have been eliminated or relatively secured.
- Repairs and modifications on your own are not allowed.
- Check the tightness of screws, bolts and nuts once every one or two months.
- In order to permanently ensure safety, regularly (i.e. once a year) check and maintain the equipment in specialized retail outlet.
- Any modifications to the equipment that are not described in this manual may cause damage or directly endanger the health and life of the user. Modifications to the equipment may only be carried out by the manufacturer's service personnel or persons trained by them in this regard.
- All devices are subject to constant 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 retail outlet.

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

WARNING! Consult your doctor before exercising to make sure you have no health contraindications to training on the equipment. Based on the specialist's opinion, you can develop your training plan. An incorrectly chosen program or excessive exercise can be dangerous to your health and life.

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

WARNING! Strictly observe the training instructions contained in this manual.

- When choosing a place to train, consider ensuring 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.

WARNING! Be careful when assembling the device and do not allow children to be nearby. Small parts (nuts, bolts, 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 incorrectly, there is a residual risk, i.e. a person falling causing skin abrasions, bruises, fractures or in the worst case, death.
- There is a residual risk of unintended overloading of the exerciser due to improper operation.

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

In the risk analysis, the assessment was made on the basis of the "current state of the device." The product assessment and control 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 to the exerciser or third parties.

HANDLING MARKS ON TRANSPORT PACKAGING



- 1 - This side up. Do not turn over.
- 2 - Protect from falling.
- 3 - Protect from moisture.
- 4 - The product should be stored in a maximum number of layers indicated on the collective packaging. The value given in this manual is for example only.
- 5 - It is necessary to return the used equipment to a recycling point.

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



ENVIRONMENT

The device is delivered in packaging to protect against possible 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.

OPERATION

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

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

EQUIPMENT MAINTENANCE

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

- Check the condition of parts such as screws and nuts. Make sure they are well tightened.
- Wipe sweat off 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 against possible 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 waste bin. Return them to the place of purchase or hand them over to a separate recycling point.

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

ASSEMBLY

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

- Before starting assembly, make sure that the set with the device contains all the elements from the parts list and whether any parts have been damaged during transport. If parts are missing or you have any reservations, 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 spread tools and assembly elements chaotically. Remember that plastic films and bags pose a risk of suffocation for children.
- The assembly elements needed to perform a given step of the 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 completely. Do this after placing all and making sure they are properly seated.
- The manufacturer reserves the right to pre-assemble some parts.

ASSEMBLY DIAGRAM (→ See page 2)

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

PARTS LIST

No.	Description	Quantity
1	Left leg tube	2
2	Right leg tube	2
3	Adjustable tube	2
4	Curved armrest tube	2
5	Spring plunger M16	2
6	Screw allen with cylindrical head M8×16	8
7	Curved washer M8	8
8	Allen key allen L-type M5	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (→ See page 2)

WARNING! 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 heavy weight of some parts, it is recommended to assemble the device with two people.

TRAINING AND EXERCISE PHASES

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

BASIC TYPES OF TRAINING

MUSCLE BUILDING

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

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

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

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

Start with 3 sets of 8 repetitions for each exercise.

Rest for 3 minutes after each set.

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

TONING

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

Muscles can be toned by 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 rather than using heavy resistance.

WEIGHT LOSS

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

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

CROSS TRAINING

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

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

Example of a balanced 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 stationary or elliptical bike.

- 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 the muscles. It also reduces the risk of cramps and injuries.

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

STRETCHING INNER THIGH MUSCLES

Sit on a flat surface with your legs bent and your knees pointing outwards. Join the soles of your feet and bring them as close together as possible. Gently press down on your knees, directing them towards the ground and hold 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 arm 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 arm as high as possible and hold for a few seconds. Repeat with your right arm.

ACHILLES TENDON STRETCH

Stand facing a 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 forward. Remember not to arch your back during the exercise.

BENDS

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

2. WORKOUT

Each workout should include 6 to 10 different exercises.

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

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

Performing exercises correctly is crucial. This requires performing the correct movements and moving only the correct parts of the body.

Uncontrolled movements cause fatigue and can contribute to injury.

Repetitions in each set should be performed smoothly and without pauses.

Proper breathing is important. Exhalation should occur during the exertion phase of each repetition and inhalation during the return. Never hold your breath. Rest for a short period of time.

3. COOL-DOWN PHASE

This phase allows you to calm 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 daily results to monitor your progress

WARRANTY

The seller, on behalf of the Guarantor, provides a warranty on 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 rights of the Buyer resulting from the Act on Consumer Rights.

The warranty card is on the last page.

WARRANTY CONDITIONS

1. Only hidden defects caused by the manufacturer are subject to complaint and warranty.
2. The warranty will be honored by the store or service center upon presentation by the customer of:
 - a. a valid, legible 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 distance purchase, the warranty card is valid only on the basis of the purchase document (receipt / invoice).
3. The complaint will be processed within 14 days from the moment the 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 them, but not longer than 40 days.
6. The warranty does not cover:
 - a. mechanical damage and defects caused by them,
 - b. damage and defects resulting from improper use and storage, improper assembly and maintenance,
 - c. damage and wear of consumable parts such as: cables, belts, rubber elements, foam grips, upholstery.
 - d. activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction manual, 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. if the defect results from incorrect installation or failure to follow the correct operating principles described in the user manual,
 - d. use other than domestic use,
 - e. damage caused during transport.
8. Duplicates of the warranty card will not be issued.
9. Under the warranty, the customer has the right to demand the following types of free compensation:
 - a. product repair,
 - b. product replacement,
 - c. price reduction,
 - d. termination of the contract and full refund of costs incurred.
10. To 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 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, clean it.
11. If the complaint is accepted, the equipment will be repaired or replaced with a new one, or the customer will be refunded. The costs of transporting the goods to the customer are covered by the manufacturer's service.
12. In the event of rejection of the warranty claim, the customer will receive a detailed justification for the decision and within 14 days from the moment the decision is made, the equipment will be returned 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	9,5 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)	120 kg
Клас на приложение	Клас H
Стандарт на продукта (основен)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Предназначение	Парапети паралелни за домашна употреба

БЕЗОПАСНОСТ

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

- Устройството е проектирано и конструирано въз основа на най-новите познания в областта на безопасността. Опасните елементи, които биха могли да представляват риск от нараняване, са елиминирани или относително защитени.
- Не се допускат ремонти и промени на собствена ръка.
- Веднъж на един или два месеца проверявайте дали винтовете, болтовете и гайките са затегнати правилно.
- За да се осигури трайна безопасност, проверявайте и поддържайте оборудването редовно (т.е. веднъж годишно) в специализиран търговски обект.
- Всички промени по устройството, които не са описани в това ръководство, могат да причинят повреди или директно да застрашат здравето и живота на трениращия. Промени по устройството могат да се извършват само от служители на сервиза на производителя или лица, обучени от тях в тази област.
- Всички устройства са обект на постоянни иновации 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 използване на оборудването, трябва да бъдат предупредени за възможните 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 провеждане на 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 тренировка може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако се чувствате зле, незабавно спрете да тренирате.

ВНИМАНИЕ! Задължително спазвайте указанията относно провеждането на тренировката, съдържащи се в това ръководство.

- Когато избирате място за провеждане на тренировката, осигурете си безопасни разстояния от възможни

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

- Забранява се използването на оборудването на близко разстояние от стената. 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 случай, че защитата срещу падане не е приложена или е приложена неправилно, съществува остатъчен риск, т.е. падане на лице, причиняващо ожулвания на кожата, синини, счупвания или в най-лошия случай, смърт.
- Съществува остатъчен риск от неволно претоварване на трениращия поради неправилна работа.
- Не може да се изключи остатъчен риск от задушаване.
- Рискът може да бъде ограничен, като се спазва информацията за безопасност, съдържаща се в ръководството за употреба.
- Не може да се изключи, че неволна или неразрешена употреба ще причини други, невключени рискове, а включените рискове са оценени неправилно.

В анализа на риска оценките са направени въз основа на „текущото 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 действие и приложение) не предизвиква - в нормални условия - неоправдан риск за трениращия или трети лица.

МАНИПУЛАЦИОННИ МАРКИРОВКИ ВЪРХУ ТРАНСПОРТНИТЕ 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 в максимален брой слоеве, посочен върху сборната опаковка. Стойността, посочена в това ръководство, е примерна.
- 5 – Необходимо е предаване на използваното оборудване в пункт за рециклиране.

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



ОКОЛНА СРЕДА

Устройството се доставя в опаковка, за да се предпази от възможни 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 монтирано правилно.

- Преди да започнете първата тренировка, се запознайте с всички функции и възможности за регулиране на устройството.
- Устройството има елементи, които могат да бъдат изложени на корозия. Поради тази причина не се препоръчва да остава във влажно помещение. Трябва също да се уверите, че оборудването не е изложено на контакт с вода, напитки, пот и др.
- Устройството е предназначено само за тренировки само от възрастни и в никакъв случай не е играчка за деца. Ако на своя отговорност позволите на деца да го използват,

абсолютно ги инструктирайте за правилната употреба и постоянно ги наблюдавайте.

- Оборудването не е подходящо за терапевтични цели.
- Преди 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.

- Проверете състоянието на елементите 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 възможни 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 контейнера за битови отпадъци. Върнете ги на мястото на закупуване или ги предайте в отделен пункт за съхранение на вторични суровини.

Моля, помогнете активно за пестенето на природни ресурси и опазването 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. В случай на липсващи елементи или резерви, свържете се с продавача.
- Запознайте се с чертежите и обясненията и извършете монтажа в съответствие с реда, съдържащ се в инструкциите за монтаж.
- Бъдете внимателни по време на монтажа. Съществува риск от нараняване при използване на инструменти и елементи.
- Не забравяйте да поддържате безопасна среда. Не разпръсквайте хаотично инструменти и монтажни елементи. Не забравяйте, че пластмасовите фолиа и торбички представляват опасност от задушаване за децата.
- Монтажните елементи, необходими за извършване на дадена стъпка от инструкциите за монтаж са представени на чертежите и обясненията. Използвайте елементите, посочени в инструкциите за монтаж.
- В първите фази на монтажа не затягайте частите докрай. Направете го, след като поставите всички и се уверите, че са правилно поставени.
- Производителят си запазва правото да монтира предварително някои елементи.

МОНТАЖНА СХЕМА (→ Вижте страница 2)

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

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Nr		
1	Лява тръба на крака	2
2	Дясна тръба на крака	2
3	Регулираща тръба	2
4	Извита тръба за подлакътник	2
5	Пружинен щифт M16	2
6	Винт с вътрешен шестостен с цилиндрична глава M8x16	8
7	Дъгообразна шайба M8	8
8	Ключ с вътрешен шестостен тип L M5	1

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ (→ Вижте страница 2)

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

Подгответе достатъчно свободно място за сглобяване на устройството.

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

ТРЕНИРОВКИ И ФАЗИ НА УПРАЖНЕНИЯ

Използването на устройството ще ви донесе много ползи. Преди всичко ще подобри вашето състояние и ще укрепи мускулите, а в комбинация с подходяща диета ще ви помогне да изгорите ненужните мазнини.

ОСНОВНИ ВИДОВЕ ТРЕТОНИЗИРАНЕ

ИЗГРАЖДАНЕ НА МУСКУЛИ

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

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

- чрез промяна на използваното съпротивление на по-голямо,
- 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 в продължение на 3 минути след всяка серия.

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

ТОНИЗИРАНЕ

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

Мускулите могат да бъдат тонизирани, използвайки балансирана тренировка.

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

Почивайте в продължение на 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 малко съпротивление и постепенно увеличавайте броя на повторенията във всяка серия.

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

КРОС ТРЕНИНГ

Крос тренировките са ефективен начин за получаване на 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 силови тренировки през ден.

- В останалите дни изпълнение на 20-30 минути аеробни упражнения, напр.

бягане на пътека, каране на колело стационарен или елиптичен.

- Отделяне на поне един ден за почивка от тренировките, за да може тялото да има време за възстановяване.

ПЕРСОНАЛИЗИРАНЕ НА ТРЕНИРОВКАТА

Определянето на точното време на продължителност 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 поява на болка или замаяване по време на упражненията, трябва незабавно да спрете и да се консултирате с лекар преди подновяване 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 с цел загреване. Загревката подготвя тялото Ви за по-

интензивни упражнения чрез увеличаване на циркулацията, повишаване на телесната температура и доставяне на повече кислород до мускулите. Намалява също риска от поява на крампи и получаване на контузии.
Ако чувствате болка, спрете да тренирате или намалете обхвата на извършваното движение.

РАЗТЯГАНЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ МУСКУЛИ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност със свити крака и колене, насочени навън. Съединете стъпалата и ги приближете едно към друго възможно най-близо. Внимателно натиснете коленете, насочвайки ги към пода и задръжте тази позиция за 15 секунди.

РАЗТЯГАНЕ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност. Изпънете десния крак, а ходилото на левия крак поставете до дясното бедро. Протегнете дясната ръка към пръстите на десния крак, доколкото е възможно. 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 завъртете наляво и изправете.

ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТА

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

РАЗТЯГАНЕ НА АХИЛЕСОВОТО СУХОЖИЛИЕ

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

НАВЕЖДАНИЯ

Застанете с крака, събрани заедно. Наведете се напред, като се стремите да приближите гърдите си максимално близо до коленете. Задръжте за 15 секунди. Не забравяйте да не свивате коленете си.

2. ТРЕНИРОВКА

Всяка тренировка трябва да включва от 6 до 10 различни упражнения.
С цел баланс и разнообразие на тренировката, сменяйте упражненията от сесия на сесия. Планирайте тренировките си за времето на деня, когато енергийното ви ниво е най-високо. Тренировъчният план трябва да включва упражнения за всяка основна мускулна група, като се акцентира върху областите, които искате да развиете най-много.
Изпълнението на упражненията правилно е от ключово значение. Това изисква извършване на подходящи движения и движение само на правилните части на тялото. Неконтролираните движения причиняват умора и могат да допринесат за наранявания. Повторенията във всеки сет трябва да се изпълняват плавно и без паузи.

Важно е правилното дишане. Издишането трябва да се извършва по време на фазата на усилие на всяко повторение, а вдишването по време на връщането. Никога не задръжтайте дъха си. След всеки сет си почивайте за кратък период от време.

3. ФАЗА НА ОТПУСКАНЕ

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

МОТИВАЦИЯ

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

ГАРАНЦИЯ

Продавачът от името на Гаранта предоставя гаранция на територията на Република България за период от 24 месеца от

датата на продажба. Гаранцията за продадената стока не изключва, ограничава или суспендира правата на Купувача, произтичащи от Закона за защита на потребителите.

Гаранционната карта се намира на последната страница.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

1. Рекламациите и гаранцията покриват само 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 за продажба и подпис на продавача,
 - b. валиден документ за покупка на оборудването с дата на продажба,
 - c. рекламираната стока или дефектна 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 заявяване на дефекта от Клиента.
4. Фабричните дефекти и повреди, разкрити по време на гаранционния период, ще бъдат отстранени безплатно в срок не по-дълъг от 21 дни от датата на доставка на стоката в магазина или сервиза.
5. В случай на необходимост от внос на части, срокът за изпълнение на гаранционния ремонт може да бъде удължен с времето, необходимо за вноса им, но не повече от 40 дни.
6. Гаранцията не покрива:
 - a. механични повреди и дефекти, причинени от тях,
 - b. повреди и дефекти, възникнали в резултат на 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 ръководството за потребителя потребителят е длъжен да извърши самостоятелно.
7. Гаранцията не се прилага в следните случаи:
 - a. изтичане на срока на валидност,
 - b. извършване на самостоятелен ремонт или модификация от клиента с неоригинални части,
 - c. когато дефектът е резултат от неправилен монтаж или поради неспазване на правилата за правилна експлоатация, описани в ръководството за употреба,
 - d. използване, различно от домашна употреба,
 - e. повреди, причинени по време на транспортиране.
8. Не се издават дубликати на гаранционната карта.
9. В рамките на гаранцията клиентът има право да поиска следните видове безплатни компенсации:
 - 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, посочващ името и адреса на продавача, датата и мястото на покупката, вида на продукта или валидна гаранционна карта с печат на магазина.
 - c. В случай на доставен мръсен продукт, сервизът може да откаже да го приеме или да го почисти за сметка на клиента с неговото писмено съгласие.
11. В случай на одобрена рекламация, уредът ще бъде ремонтиран или заменен с нов, или на клиента ще бъдат върнати парите. Разходите за транспортиране на стоката до клиента се покриват от сервиза на производителя.
12. В случай на отхвърлена гаранционна рекламация, клиентът ще получи подробно обяснение на взетото решение и в срок до 14 дни от момента на предаване на решението, уредът ще бъде изпратен обратно на клиента за негова сметка.

CZ Návod k použití

Uživatelé,

Před zahájením montáže se seznámte s následujícími pokyny a prvním použitím zařízení. Tento návod obsahuje důležité informace týkající se bezpečnosti používání a údržby zařízení. Ušchevejte jej pro možnost využití informací týkajících se údržby nebo objednávaní náhradních dílů.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost	9,5 kg
Teplota použití	0°C až +40°C
Teplota skladování	-10°C až +60°C
Maximální hmotnost uživatele	120 kg
Maximální zatížení (celkové)	120 kg
Třída použití	Třída H
Norma výrobku (hlavní)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Určení	Madla paralelní pro domácí použití

BEZPEČNOST

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

- Zařízení bylo navrženo a zkonstruováno na základě nejnovějších poznatků v oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, které by mohly potenciálně představovat riziko zranění, byly odstraněny nebo relativně zajištěny.
- Opravy a úpravy na vlastní pěst nejsou povoleny.
- Jednu za jeden nebo dva měsíce zkontrolujte správné utažení šroubů, vrutů a matic.
- Pro trvalé zajištění bezpečnosti pravidelně (tj. jednou ročně) kontrolujte a udržujte zařízení v specializované obchodní provozovně.
- Veškeré změny na zařízení, které nejsou popsány v tomto návodu, mohou způsobit poškození nebo přímo ohrozit zdraví a život cvičící osoby. Změny na zařízení mohou provádět pouze servisní pracovníci výrobce nebo osoby jím proškolené.
- Všechna zařízení podléhají neustálým inovacím, aby byla zajištěna vysoká kvalita. Z tohoto důvodu si výrobce vyhrazuje právo provádět technické změny.
- Veškeré dotazy nebo pochybnosti týkající se zařízení směřujte na specializovanou obchodní provozovnu.

POZOR! Osoby, které se nacházejí v blízkosti během používání zařízení, by měly být upozorněny na možná nebezpečí. Buďte zvláště opatrní v přítomnosti dětí.

POZOR! Před zahájením cvičení se poradte s lékařem abyste se ujistili, že nemáte žádné zdravotní kontraindikace pro trénink na zařízení. Na základě názoru odborníka si můžete sestavit svůj tréninkový plán. Nesprávně zvolený program nebo nadměrné cvičení mohou být nebezpečné pro vaše zdraví a život.

VAROVÁNÍ! Přetížení během cvičení může vést k vážným zraněním nebo smrti. Pokud se necítíte dobře, okamžitě přestaňte cvičit.

POZOR! Bezpodmínečně dodržujte pokyny pro trénink obsažené v tomto návodu.

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

POZOR! Během montáže zařízení buďte opatrní a nedovolte dětem, aby se pohybovaly v blízkosti. Během montáže se používají drobné díly (matice, šrouby atd.), které mohou být spolknuty.

ZBYTKOVÉ RIZIKO

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

oděrky 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 nesprávně odhadnuta.

V analýze rizik bylo hodnocení provedeno na základě „současného stavu zařízení“. Z provedeného posouzení a kontroly produktu vyplývá, že pravděpodobnost vzniku nepřijatelného 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 – Chraňte před pádem.

3 – Chraňte před vlhkostí.

4 - Produkt skladujte maximálně v počtu vrstev uvedeném na sběrném obalu. Hodnota uvedená v tomto návodu je pouze příkladem.

5 - Je nutné odevzdat opotřebené zařízení do recyklačního střediska.

Obal byl označen symboly informujícími o způsobu správné likvidace:



ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Zařízení je dodáváno v obalu, který jej chrání před případným poškozením během přepravy. Obaly jsou nepracované suroviny a mohou být recyklovány.

OBSLUHA

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

- 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 zůstávalo ve vlhkém prostředí. Měli byste se také ujistit, že zařízení není vystaveno kontaktu s vodou, nápoji, potem atd.
- Zařízení je určeno pouze pro trénink dospělých a v žádném případě není hračkou pro děti. Pokud na vlastní odpovědnost dovolíte dětem používat jej, 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

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

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

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Zařízení je dodáváno v obalu, který jej chrání před případným poškozením během přepravy. Obaly jsou nepracované suroviny a mohou být recyklovány.

Chraňte životní prostředí a nevyhazujte použité baterie do domovního odpadu. Odevzdávejte je v místě nákupu nebo je odevzdávejte do odděleného sběrného místa druhotných surovin.

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

MONTÁŽ

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

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

MONTÁŽNÍ SCHÉMA (→ Viz strana 2)

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

SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Množství
1	Levá trubka nohy	2
2	Pravá trubka nohy	2
3	Regulační trubka	2
4	Ohnutá trubka područky	2
5	Pružinový kolík M16	2
6	Šroub imbusový s válcovou hlavou M8×16	8
7	Pružná podložka M8	8
8	Klíč imbusový typu L M5	1

NÁVOD K MONTÁŽI (→ Viz strana 2)

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

Připravte si dostatek volného prostoru pro montáž zařízení.

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

TRÉNINK A FÁZE CVIČENÍ

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

ZÁKLADNÍ DRUHY TRETONIZACE

BUDOVÁNÍ SVALŮ

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

Zvyšování intenzity cvičení lze dosáhnout dvěma způsoby:

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

Vhodná velikost odporu pro každé cvičení závisí individuálně na uživateli. Musíte posoudit svá omezení a vybrat odpor, který je pro vás vhodný.

Začněte se 3 sériemi po 8 opakováních pro každé cvičení.

Odpočívajte 3 minuty po každé sérii.

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

TONIZACE

Tonizace jsou cvičení zaměřená na zpevnění a současném zestíhnutí těla a zvýraznění svalové hmoty.

Svaly lze tonizovat, používáním vyváženého tréninku.

Vyberte si mírný odpor a zvyšujte počet opakování v každé sérii.

Proveďte co nejvíce sérií po 15 až 20 opakováních, tolik, kolik je možné bez nepohodlí.

Odpočívajte 1 minutu po každé sérii.

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

SNÍŽENÍ HMOTNOSTI

Chcete-li zhubnout, používejte malý odpor a postupně zvyšujte počet opakování v každé sérii.

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

KONDIČNÍ TRÉNINK

Kondiční trénink je účinný způsob, jak získat kompletní

a dobře vyváženého cvičebního programu.

Kombinace silového tréninku a aerobního cvičení formuje a posiluje tělo.

Příklad vyváženého tréninkového programu:

- Provádění silového tréninku každý druhý den.

- Ve zbývající dny provádění 20-30 minut aerobního cvičení, např. běh na běžecském pásu, jízda na kole stacionárním nebo eliptickém.

- Vyhrazení alespoň jednoho dne na odpočinek od tréninků, aby měl organismus čas na regeneraci.

PŘIZPŮSOBENÍ TRÉNINKU

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

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

1. ZAHŘÁTÍ

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

Pokud cítíte bolest, přestaňte cvičit nebo snižte rozsah prováděného pohybu.

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH SVALŮ STEHEN

Posadte se na rovnou podložku s ohnutýma nohama a kolena směřujícími ven. Spojte chodidla a přiblížte je k sobě tak blízko, jak je to možné. Jemně zatlačte na kolena směřující je směrem k zemi a vydržte v této poloze po dobu 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 po dobu 15 sekund. Opakujte s levou nohou.

OTOČENÍ HLAVY

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

ZVEDÁNÍ RAMEN

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

PROTAHOVÁNÍ ACHILLOVÝCH ŠLACH

Postavte se čelem ke zdi, levou nohu vysuňte dopředu a mírně pokrčte v kolenní. 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, že během cvičení nesmíte prohýbat záda v oblouk.

ÚKLONY

Postavte se s nohama spojenýma dohromady. Proveďte úklon vpřed a snažte se co nejvíce přiblížit hrudník ke kolenům. Vydržte po dobu 15 sekund. Nezapomeňte, že nesmíte ohýbat kolena.

2. TRÉNINK

Každý trénink by měl obsahovat 6 až 10 různých cviků.

Za účelem vyváženosti a zpestření tréninku, měňte cviky ze sezení na sezení. Naplánujte si tréninky na tu denní dobu, kdy je vaše energetická hladina nejvyšší.

Tréninkový plán by měl obsahovat cviky na každou hlavní svalovou skupinu s důrazem na oblasti, které chcete nejvíce rozvinout.

Provádění cviků správným způsobem je klíčové. Vyžaduje to provádění správných pohybů a pohyb pouze správnými částmi těla.

Nekontrolované pohyby způsobují únavu a mohou přispět ke vzniku zranění.

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

Je důležité správné dýchání. Výdech by měl nastat během silové fáze každého opakování a nádech během návratu. Nikdy nezadržujte dech. Po každé sérii si krátce odpočiňte dobu.

3. FÁZE UVOLNĚNÍ

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

MOTIVACE

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

ZÁRUKA

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

Záruční list naleznete na poslední straně.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Reklamací a záruce podléhají pouze skryté vady vzniklé vinou výrobce.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení klientem:
 - a. platného, čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem prodeje a podpisem prodávajícího,
 - b. platného dokladu o koupi zařízení s datem prodeje,
 - c. reklamovaného zboží nebo vadné části.

V případě nákupu na dálku je záruční list platný pouze na základě dokladu o koupi (paragon / faktura).
3. Reklamacie bude vyřízena do 14 dnů od okamžiku nahlášení vady klientem.
4. Tovární vady a poškození zjištěné v záruční době budou opraveny bezplatně ve lhůtě nepřesahující 21 dnů od data doručení zboží do obchodu nebo servisu.
5. V případě potřeby dovozu dílů ze zahraničí se může doba realizace záruční opravy prodloužit o dobu nezbytnou k jejich dovozu, avšak nejdéle o 40 dní.
6. Záruka se nevztahuje na:
 - a. mechanické poškození a vady jím způsobené,
 - b. poškození a vady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování, nesprávné montáže a údržby,
 - c. poškození a opotřebení spotřebních dílů, jako jsou: lanka, pásky, gumové prvky, pěnové rukojeti, čalounění.
 - d. činnosti související s montáží, údržbou, které je uživatel povinen provést ve vlastní režii v souladu s návodem k obsluze.
7. Záruka se nevztahuje na následující případy:
 - a. uplynutí doby platnosti,
 - b. provedení oprav a úprav zákazníkem svépomocí s použitím neoriginálních dílů,
 - c. když vzniklá vada vyplývá z nesprávné instalace nebo v důsledku nedodržování zásad správného provozu popsaných v návodu k obsluze,
 - d. používání jiným způsobem než pro domácí použití,
 - e. poškození vzniklých při přepravě.
8. Duplikáty záručního listu nebudou vydávány.
9. V rámci záruky má zákazník právo požadovat následující druhy bezplatného odškodnění:
 - a. opravy produktu,
 - b. výměny produktu,
 - c. snížení ceny,
 - d. odstoupení od smlouvy a plného vrácení vzniklých nákladů.
10. Pro uplatnění reklamace je třeba:
 - a. Předložit produkt nebo jeho část, které se záruka týká.
 - b. Doklad o koupi určující název a adresu prodávajícího, datum a místo nákupu, druh produktu nebo platný záruční list s razítkem obchodu.
 - c. V případě dodání znečištěného produktu může servis odmítnout jeho přijetí nebo na náklady zákazníka s jeho písemným souhlasem provést čištění.
11. V případě kladného vyřízení reklamace bude zařízení opraveno nebo vyměněno za nové, případně budou zákazníkovi vráceny peníze. Náklady na přepravu zboží k zákazníkovi hradí servis výrobce.
12. V případě zamítnutí záruční reklamace obdrží zákazník podrobné zdůvodnění přijatého rozhodnutí a ve lhůtě do 14 dnů od okamžiku předání rozhodnutí bude zařízení odesláno zákazníkovi na jeho náklady.

DA Brugervejledning

Bruger,
Læs denne vejledning før du starter samlingen og første brug af enheden. Denne vejledning indeholder vigtige oplysninger om sikkerhed ved brug og vedligeholdelse af udstyret. Opbevar den for at kunne bruge oplysninger om vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.

TEKNISKE DATA

Vægt	9,5 kg
Driftstemperatur	0°C til +40°C
Opbevaringstemperatur	-10°C til +60°C
Maksimal brugervægt	120 kg
Maksimal belastning (total)	120 kg
Anvendelsesklasse	Klasse H
Produktstandard (hoved)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Formål	Gelændere parallel til hjemmebrug

SIKKERHED

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

- Enheden er designet og konstrueret baseret på den nyeste viden inden for sikkerhed. Farlige elementer, der potentielt kan udgøre en risiko for personskade, er blevet elimineret eller relativt sikret.
- Reparationer og ændringer på egen hånd er ikke tilladt.
- Kontroller hver måned eller hver anden måned, om skruer, bolte og møtrikker er spændt korrekt.
- For permanent at sikre sikkerheden 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 skader eller direkte true den trænendes sundhed og liv. Ændringer på enheden må kun foretages af producentens servicepersonale eller personer, der er uddannet af dem til dette.
- Alle enheder er underlagt løbende innovative tiltag for at sikre høj kvalitet. Af denne grund forbeholder producenten sig retten til at foretage tekniske ændringer.
- Alle 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 starter træningen, skal du konsultere en læge for at sikre, at du ikke har nogen helbreds-mæssige 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 de bemærkninger om træning, der findes i denne vejledning.

- Når du vælger et sted at træne, skal du sørge for at holde 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 en væg. Sikkerhedszonen er 2000 mm og mindst lige så bred som enheden.

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

RESTRIKO

- I en situation, hvor faldbeskyttelse ikke anvendes, eller anvendes 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 håndtering.
- Restrisikoen for kvælning kan ikke udelukkes.
- Risikoen kan reduceres ved at følge informationen om sikkerhed i brugsanvisningen.
- Det kan ikke udelukkes, at utilsigtet eller uautoriseret brug vil medføre andre, ikke-hensyntagte risici, og at de hensyntagte 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 uacceptabel risiko er meget lav. Enheden (dens konstruktion, drift og anvendelse) udgør ikke - under normale forhold - en urimelig risiko for den trænende eller tredjeparter.

HÅNTERINGSMÆRKER PÅ TRANSPORTEMBALLAGE



- 1 - Denne side op. Må ikke vendes.
- 2 - Beskyttes mod fald.
- 3 - Beskyttes mod fugt.
- 4 - Produktet må maksimalt opbevares i det antal lag, der er angivet på samleemballagen. Værdien angivet i denne vejledning er kun vejledende.
- 5 - Det er nødvendigt at returnere udtjent udstyr til et genbrugssted.

Emballagen er blevet mærket med symboler, der angiver, hvordan den bortskaffes korrekt:



MILJØ

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

BETJENING

Før du starter træningen, skal du sikre dig, at enheden er korrekt monteret.

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

VEDLIGEHOLDELSE AF UDS TYRET

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 spændt godt fast.
- Tør sved af enheden efter hver træning.
- Brug kun vand til at rengøre enheden med sæbe. Brug ikke rengøringsmidler.
- Opbevar enheden på et tørt og varmt sted.
- Udsæt ikke enheden for sollys.

MILJØ

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

Beskyt miljøet og smid ikke brugte batterier i husholdningsaffaldet. Aflever dem på købsstedet eller aflever dem til et separat indsamlingssted for genbrugsmaterialer.

Vi beder om din aktive hjælp til sparsommelig forvaltning af naturressourcer og beskyttelse af det naturlige miljø ved at aflevere den brugte enhed til et indsamlingssted for genbrugsmaterialer

MONTAGE

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

- Før du starter installationen, skal du sørge for, at sættet med enheden indeholder alle elementerne fra dellisten og om nogen elementer er blevet beskadiget under transporten. Hvis der mangler elementer, eller du har indvendinger, skal du kontakte forhandleren.
- Se tegningerne og forklaringerne og udfør installationen i den rækkefølge, der er angivet i installationsvejledningen.
- Vær forsigtig under installationen. Der er risiko for personskade, når du bruger værktøj og elementer.
- Husk at opretholde et sikkert miljø. Spred ikke værktøj og installationselementer kaotisk. Husk, at folier og plastposer udgør en risiko for kvælning for børn.
- De installationselementer, der er nødvendige for at udføre et givet trin i installationsvejledningen er vist i tegningerne og forklaringerne. Brug de elementer, der er angivet i installationsvejledningen.
- Spænd ikke delene helt fast i de første faser af installationen. Gør det, når alle er placeret, og du har sikret dig, at de er korrekt installeret.
- Producenten forbeholder sig retten til at formontere visse elementer.

INSTALLATIONS DIAGRAM (→ Se side 2)

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

DELLISTE

Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Venstre benrør	2
2	Højre benrør	2
3	Justeringsrør	2
4	Buet armlænsrør	2
5	Fjederstift M16	2
6	Skrue unbrako med cylinderhoved M8×16	8
7	Buet skive M8	8
8	Unbrakonøgle unbrako type L M5	1

MONTAGEVEJLEDNING (→ Se side 2)

ADVARSEL! Under monteringen skal du følge nedenstående trin og bruge det værktøj, der følger med produktet.

Forbered tilstrækkelig fri plads til montering af enheden.

På grund af den store vægt af nogle elementer anbefales det at samle dem af to personer.

TRÆNING OG ØVELSESFASER

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

GRUNDLÆGGENDE TRÆNINGSFORMEREOPBYGNING AF MUSKLER

MUSKELOPBYGNING

Træning designet til at øge muskelstørrelse og styrke. Efterhånden som du gradvist øger intensiteten af øvelserne, tilpasser musklerne sig til indsatsen og øger styrken

Intensivering af øvelser kan opnås på to måder:

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

Den korrekte størrelse af modstand 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 af 15 til 20 gentagelser som muligt uden ubehag. Hvil i 1 minut efter hvert sæt.

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

VÆGT TAB

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

Udfør træning i 20 til 30 minutter, med pauser på højst 30 sekunder mellem sætterne.

CROSS-TRÆNING

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

Kombinationen af styrketræning og aerobic former og styrker kroppen.

Eksempel på et afbalanceret træningsprogram:

- Udfør styrketræning hver anden dag.

- På de andre dage skal du udføre 20-30 minutters aerobic, f.eks.

løb på løbebånd, cykling på cykel stationær eller elliptisk.

- Afsæt mindst én dag til hvile fra træning, så kroppen har tid til at komme sig.

TILPASNING AF TRÆNING

Bestemmelse af den nøjagtige varighed af hver træning og antallet af udførte gentagelser og sæt af øvelser er individuelt. Du bør udvikle dig i dit eget tempo og være opmærksom på din krops signaler. Hvis du oplever smerter eller svimmelhed under træningen, 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. Opvarmning forbereder din krop til mere intens træning ved at øge cirkulationen, hæve kropstemperaturen og levere mere ilt til musklerne. Det reducerer også risikoen for krampes og skader.

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

UDSTRÆKNING AF INDRE LÅRMUSKLER

Sid på et fladt underlag med bøjede ben og knæene vendt udad. Saml fodsålerne og bring dem så tæt på hinanden som muligt. Tryk forsigtigt på knæene og ret dem mod underlaget og hold positionen i 15 sekunder.

UDSTRÆKNING AF LÅR

Sæt dig på et fladt underlag. Stræk det højre ben, og læg sålen på venstre fod mod højre lår. Stræk højre hånd 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 drejes det til højre og rettes ud, og derefter drejes det til venstre og rettes ud.

LØFT AF ARME

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

UDSTRÆKNING AF ACHILLES SENE

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

BØJNINGER

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

2. TRÆNING

Hver træning bør indeholde 6 til 10 forskellige øvelser.

For at balancere og variere træningen, skal du ændre øvelser fra session til session. Planlæg træning på det tidspunkt af 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 vigtigt at udføre øvelserne korrekt. Dette kræver, at du udfører de rigtige bevægelser og kun bevæger de rigtige dele af kroppen. Ukontrollerede bevægelser forårsager træthed og kan bidrage til skader. Gentagelserne i hvert sæt skal udføres jævnt og uden pauser.

Korrekt vejtrækning er vigtig. Udåndingen skal finde sted under anstrengelsesfasen af hver gentagelse og indåndingen under tilbagevenden. Hold aldrig vejret. Hvil dig efter hvert sæt i en kort tidsperiode.

3. AFSLAPNINGSFASEN

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

MOTIVATION

Det er lettere at opnå de bedste resultater, hvis træningen er en regelmæssig og behagelig del af hverdagen. Registrer dine daglige resultater for at overvåge dine fremskridt

GARANTI

Sælgeren giver på vegne af Garanten en garanti på Republikken Polens territorium i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen. Garantien på de solgte varer udelukker, begrænser eller suspenderer ikke Køberens rettigheder i henhold til forbrugerrettilighedsloven.

Garantibeviset findes på sidste side.

GARANTIBETINGELSER

1. Kun skjulte defekter, der er opstået som følge af producentens fejl, er omfattet af reklamation og garanti.
2. Garantien respekteres af butikken eller servicen, når kunden præsenterer:
 - a. et gyldigt, læseligt og korrekt udfyldt garantibevis med salgstempel og sælgers underskrift,
 - b. et gyldigt bevis for køb af udstyr med salgsdato,
 - c. den reklamerede vare eller defekte del.

Ved fjernkøb er garantibeviset kun gyldigt på baggrund af købsdokumentet (kvittering/faktura).
3. Reklamationen behandles inden for 14 dage fra det tidspunkt, hvor Klienten har anmeldt manglen.
4. Fabriksfejl og skader, der afsløres i garantiperioden, reparerer gratis inden for 21 dage fra datoen for levering af varerne til butikken eller servicen.
5. Hvis det er nødvendigt at importere dele, kan perioden for garantirenoveringen forlænges med den tid, der er nødvendig for at importere den, dog ikke længere 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 forbrugsdele såsom: kabler, remme, gummideler, skumgreb, polstring.
 - d. aktiviteter relateret til montering, vedligeholdelse, som brugeren er forpligtet til at udføre på egen hånd i henhold til brugsanvisningen.
7. Garantien gælder ikke i følgende tilfælde:
 - a. udløb af garantiperioden,
 - b. kundens egne reparationer og ændringer med brug af uoriginale dele,
 - c. hvis defekten skyldes forkert installation eller manglende overholdelse af principperne for korrekt drift, som beskrevet i brugsanvisningen,
 - d. anden brug end husholdningsbrug,
 - e. skader opstået under transport.
8. Der udstedes ikke duplikater af garantibeviset.
9. Under 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 dækker.
 - b. Fremvise købsbevis, der angiver sælgers navn og adresse, købsdato og -sted, produkttype eller gyldigt garantibevis med butiksstempel.
- c. Hvis et produkt indleveres beskadigt, kan serviceværkstedet nægte at modtage det eller rengøre det på kundens regning med kundens skriftlige samtykke.
11. I tilfælde af en godkendt reklamation vil udstyret blive repareret eller udskiftet med et nyt, eller kunden vil få pengene tilbage. Omkostningerne ved transport af varen til kunden dækkes af producentens serviceværksted.
12. I tilfælde af afvisning af en garantireklamation vil kunden modtage en detaljeret begrundelse for den trufne afgørelse, og inden for 14 dage fra tidspunktet for meddelelse af afgørelsen, vil udstyret blive returneret til kunden på kundens 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 der Nutzung und Wartung des Geräts. Bewahren Sie sie auf, um Informationen zur Wartung zu erhalten oder Ersatzteile zu bestellen.

TECHNISCHE DATEN

Gewicht	9,5 kg
Betriebstemperatur	0°C bis +40°C
Lagertemperatur	-10°C bis +60°C
Maximales Benutzergewicht	120 kg
Maximale Belastung (gesamt)	120 kg
Anwendungsklasse	Klasse H
Produktnorm (hauptsächlich)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Bestimmungsgemäße Verwendung	Barren parallel für den Heimgebrauch

SICHERHEIT

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

- Das Gerät wurde entworfen und konstruiert auf der Grundlage 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 richtig angezogen sind.
- Um die Sicherheit dauerhaft zu gewährleisten, überprüfen und warten Sie das Gerät regelmäßig (d.h. einmal jährlich) im fachhandelsüblichen Verkaufsstelle.
- Alle Änderungen am Gerät, die nicht beschrieben wurden in dieser Anleitung enthalten sind, können Schäden verursachen oder die Gesundheit und das Leben des Trainierenden direkt gefährden. Änderungen am Gerät dürfen nur von Kundendienstmitarbeitern des Herstellers oder von von ihm 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 eine fachhandelsübliche Verkaufsstelle.

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

ACHTUNG! Konsultieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Kontraindikationen für das Training mit dem Gerät vorliegen. Basierend auf der Meinung eines Spezialisten können Sie Ihren Trainingsplan entwickeln. Ein falsch gewähltes Programm oder übermäßige Übungen können für Ihre Gesundheit und Ihr Leben gefährlich sein.

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

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

- Achten Sie bei der Wahl des Trainingsortes darauf, sichere Abstände zu möglichen Hindernissen einzuhalten. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Verkehrswegen (Straßen, Toren, Übergängen usw.) auf.
- Es ist verboten, das Gerät in unmittelbarer Nähe einer Wand zu benutzen. Der Sicherheitsbereich 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 Absturzsicherung nicht oder fehlerhaft eingesetzt wird, besteht ein Restrisiko, d. h. der Sturz einer Person, der zu Hautabschürfungen, Prellungen, Knochenbrüchen führt oder im schlimmsten Fall zum Tod.
- Es besteht ein Restrisiko einer unbeabsichtigten Überlastung des Trainierenden durch unsachgemäße Handhabung.
- Ein Restrisiko des Erstickens kann nicht ausgeschlossen werden.
- Das Risiko kann durch Befolgen der Informationen reduziert werden über die Sicherheit in der Bedienungsanleitung.
- Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass eine unbeabsichtigte oder unzulässige Verwendung andere, nicht berücksichtigte Risiken verursacht, und dass das berücksichtigte Risiko falsch eingeschätzt wurde.

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

HANDHABUNGSHINWEISE AUF TRANSPORTVERPACKUNGEN



- 1 – Diese Seite nach oben. Nicht umkippen.
- 2 - Vor Stürzen schützen.
- 3 - Vor Feuchtigkeit schützen.
- 4 - Das Produkt sollte maximal in der auf der Sammelverpackung angegebenen Anzahl von Schichten gelagert werden. Der in dieser Anleitung angegebene Wert ist beispielhaft.
- 5 - Notwendigkeit, Altgeräte an einer Recyclingstelle abzugeben.

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 selektive Sammlung.

HANDHABUNG

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

- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Geräts vertraut.
- Das Gerät enthält Elemente, die anfällig sein können für Korrosion. Aus diesem Grund wird nicht empfohlen, es in einem feuchten Raum zu belassen. 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 absolut kein Spielzeug für Kinder. Wenn Sie auf eigene Verantwortung Kinder das Gerät benutzen lassen, weisen Sie sie unbedingt in die korrekte Verwendung 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.

GERÄTEWARTUNG

Warten Sie das Gerät regelmäßig. Führen Sie die folgenden Maßnahmen 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 ausschließlich 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 selektive Sammlung. Schützen Sie die Umwelt und entsorgen Sie gebrauchte Batterien nicht im Hausmüll. Geben Sie sie dort zurück, wo Sie sie gekauft haben, oder bringen Sie sie zu einer getrennten Sammelstelle für Wertstoffe. Bitte helfen Sie aktiv mit, natürliche Ressourcen zu schonen und die Umwelt zu schützen, indem Sie das Altgerät einer Wertstoffsammelstelle übergeben

MONTAGE

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

- Vergewissern Sie sich vor Beginn der Montage, ob das Set mit dem Gerät alle Elemente aus der Teileliste enthält und ob irgendwelche Elemente während des Transports beschädigt wurden. Wenden Sie sich bei fehlenden Elementen oder Vorbehalten an den Verkäufer.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erläuterungen vertraut und führen Sie die Montage in der in der Montageanleitung angegebenen Reihenfolge durch.
- Seien Sie bei der Montage vorsichtig. Bei der Verwendung von Werkzeugen und Elementen besteht Verletzungsgefahr.
- Denken Sie daran, eine sichere Umgebung zu gewährleisten. Verteilen Sie Werkzeuge und Montageelemente nicht chaotisch. Denken Sie daran, dass Folien und Tüten aus Kunststoff eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen.
- Die für die Ausführung des jeweiligen Schritts erforderlichen Montageelemente der Montageanleitung 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 bis zum Anschlag fest. Tun Sie dies, nachdem Sie alle platziert und sichergestellt haben, dass sie richtig eingesetzt sind.
- Der Hersteller behält sich das Recht vor, bestimmte Elemente vorab zu montieren.

MONTAGEPLAN (→ Siehe Seite 2)

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

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Linkes Beinrohr	2
2	Rechtes Beinrohr	2
3	Verstellrohr	2
4	Gebogenes Armlehnenrohr	2
5	Federstift M16	2
6	Schraube Innensechskant mit Zylinderkopf M8x16	8
7	Bogenscheibe M8	8
8	Schlüssel Innensechskant Typ L M5	1

MONTAGEANLEITUNG (→ Siehe Seite 2)

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

TRAINING UND ÜBUNGSPHASEN

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

GRUNDLEGENDE ARTEN VON TRETONING

MUSKELAUFBAU

Training, das darauf abzielt, die Größe und Kraft der Muskeln zu erhöhen. Mit der schrittweisen Erhöhung der Intensität der Übungen passen sich die Muskeln an die Anstrengung an und erhöhen die Kraft. Die Erhöhung der Trainingsintensität kann erreicht werden auf zwei Arten:

- durch Änderung des angewandten Widerstands auf einen höheren,
- 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 den Widerstand wählen, der für Sie geeignet ist. Beginnen Sie mit 3 Sätzen à 8 Wiederholungen für jede Übung. Ruhen Sie sich 3 Minuten nach jedem Satz aus. Wenn Sie in der Lage sind, 3 Sätze à 12 Wiederholungen auszuführen, ohne Schwierigkeiten, erhöhen Sie den Widerstand.

TONING

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

Muskeln können gestrafft werden, indem man ein ausgewogenes Training anwendet.

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 wie möglich ohne Beschwerden aus.

Ruhen Sie sich 1 Minute nach jedem Satz aus.

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

GEWICHTSVERLUST

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

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

CROSS TRAINING

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

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

Beispiel für ein ausgewogenes Trainingsprogramm:

- Krafttraining jeden Tag.
- An den übrigen Tagen 20-30 Minuten Aerobic, z.B. Laufen auf dem Laufband, Radfahren auf dem stationären oder elliptischen Gerät.
- Mindestens einen Tag zur Erholung von den Trainingseinheiten einplanen, damit sich der Körper regenerieren kann.

PERSONALISIERUNG DES TRAININGS

Die Bestimmung der genauen Dauer jeder Trainingseinheit sowie der Anzahl der ausgeführten Wiederholungen und Übungssätze ist eine individuelle Angelegenheit. Sie sollten sich in Ihrem eigenen Tempo entwickeln und auf die Signale Ihres Körpers achten. Wenn während des Trainings Schmerzen oder Schwindel auftreten, sollten Sie das Training sofort abbrechen und einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.

Denken Sie daran, dass Ruhe und die richtige Ernährung wichtige Faktoren in jedem Übungsprogramm sind.

1. AUFWÄRMEN

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

Wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie auf zu trainieren oder reduzieren Sie den Umfang der Bewegung.

DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen und nach außen gerichteten Knien auf einen ebenen Untergrund. Legen Sie die Fußsohlen aneinander und bringen Sie sie so nah wie möglich zueinander. Drücken Sie die Knie vorsichtig nach unten in Richtung Boden und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.

DEHNUNG DER OBERSCHENKEL

Setzen Sie sich auf eine flache Oberfläche. Strecken Sie das rechte Bein aus und legen Sie die Sohle des linken Fußes an den rechten Oberschenkel. Strecken Sie die rechte Hand in Richtung der Zehen des rechten Beins so weit wie möglich. 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 strecken Sie ihn, dann drehen Sie ihn nach links und strecken Sie ihn.

ARME HEBEN

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

DEHNUNG DER ACHILLESSEHNE

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 ausgestreckten rechten Bein. Denken Sie daran, den Rücken während der Übung nicht zu krümmen.

BEUGEN

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

2. TRAINING

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

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

3. ENTSPANNUNGSPHASE

Diese Phase ermöglicht es, 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, die Muskeln nicht zu überanstrengen.

MOTIVATION

Es ist einfacher, die besten Ergebnisse zu erzielen, wenn das Training ein regelmäßiger und angenehmer Teil des täglichen Lebens ist. Zeichnen Sie die täglichen Ergebnisse auf, um Ihre Fortschritte zu verfolgen

GARANTIE

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

Die Garantiekarte befindet sich auf der letzten Seite.

GARANTIEBEDINGUNGEN

1. Reklamationen und Garantien unterliegen nur versteckten Mängeln, die durch Verschulden des Herstellers entstanden sind.
2. Die Garantie wird vom Geschäft oder Service respektiert, nachdem der Kunde Folgendes vorgelegt hat:

- a. eine gültige, leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
 - b. einen gültigen Kaufbeleg des Geräts mit Verkaufsdatum,
 - c. die reklamierte Ware oder das defekte Teil.
- Im Falle eines Fernkaufs ist die Garantiekarte nur auf der Grundlage des Kaufbelegs (Quittung / Rechnung) gültig.
3. Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Meldung des Mangels durch den Kunden bearbeitet.
 4. Fabrikationsfehler und Schäden, die während der Garantiezeit festgestellt werden, werden innerhalb von 21 Tagen ab dem Datum der Lieferung der Ware an das Geschäft oder den Service kostenlos behoben.
 5. Wenn es notwendig ist, Teile aus dem Import zu importieren, kann sich der Zeitraum für die Durchführung der Garantiereparatur um die für den Import erforderliche Zeit verlängern, jedoch nicht länger als um 40 Tage.
 6. Die Garantie deckt nicht:
 - a. mechanische Beschädigungen und die dadurch verursachten Mängel,
 - b. Schäden und Mängel, die durch unsachgemäße bestimmungsgemäße Verwendung und Lagerung, unsachgemäße Montage und Wartung entstanden sind,
 - c. Beschädigung und Verschleiß von Verschleißteilen wie: Seile, Gurte, Gummiteile, Schaumstoffgriffe, Polsterung.
 - d. Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Montage, Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst ausführen muss.
 7. Die Garantie gilt nicht in folgenden Fällen:
 - a. Ablauf der Garantiezeit,
 - b. durchgeführte eigenständige Reparaturen und Modifikationen des Kunden unter Verwendung von Nicht-Originalteilen,
 - c. wenn der Defekt auf eine fehlerhafte Installation oder die Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen ordnungsgemäßen Betriebsbedingungen zurückzuführen ist,
 - d. eine andere als die häusliche Nutzung,
 - e. Transportschäden.
 8. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
 9. Im Rahmen der Garantie hat der Kunde das Recht, folgende Arten der kostenlosen Entschädigung zu verlangen:
 - a. Reparatur des Produkts,
 - b. Austausch des Produkts,
 - c. Preisminderung,
 - d. Auflösung des Vertrags und vollständige Rückerstattung der entstandenen Kosten.
 10. Um eine Reklamation einzureichen, ist Folgendes erforderlich:
 - a. Das Produkt oder ein Teil davon, auf das sich die Garantie bezieht, vorlegen.
 - b. Kaufbeleg mit Angabe des Namens und der Adresse des Verkäufers, des Kaufdatums und -ortes, der Art des Produkts oder einer gültigen Garantiekarte mit Händlerstempel.
 - c. Wird ein verschmutztes Produkt geliefert, kann der Service dessen Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
 11. Im Falle einer positiven Entscheidung über die Reklamation wird das Gerät repariert oder durch ein neues ersetzt, oder der Kunde erhält sein Geld zurück. Die Transportkosten der Ware zum Kunden trägt der Herstellerservice.
 12. Im Falle der Ablehnung der Garantiereklamation erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der Entscheidung und innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Entscheidungsmittelteilung wird das Gerät auf Kosten des Kunden an diesen zurückgesandt.

ET Kasutusjuhend

Kasutaja, Enne kokkupaneku alustamist tutvuge alloleva juhendiga ja seadme esmakordse kasutamisega. See juhend sisaldab olulist teavet seadme ohutu kasutamise ja hoolduse kohta. Hoidke see alles, et saaksite teavet hoolduse või varuosade tellimise kohta.

TEHNILISED ANDMED

Kaal	9,5 kg
Kasutustemperatuur	0°C kuni +40°C
Säilitustemperatuur	-10°C kuni +60°C
Kasutaja maksimaalne kaal	120 kg
Maksimaalne koormus (kokku)	120 kg
Kasutusklass	Klass H
Toote standard (peamine)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Sihtotstarve	Käsi puud paralleelsed koduseks kasutamiseks

OHUTUS

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

- Seade on projekteeritud ja ehitatud lähtudes uusimatest ohutusalastest teadmistest. Ohtlikud elemendid, mis võivad potentsiaalselt vigastusohtu kujutada, on kõrvaldatud või suhteliselt kaitstud.
- Omalt käel remont ja muudatused ei ole lubatud.
- Üks või kaks korda kuus kontrollige kruvide, poltide ja mutrite pingutamist.
- Püsiva ohutuse tagamiseks kontrollige ja hooldage seadmeid regulaarselt (st üks kord aastas) spetsialiseeritud müügiesinduses.
- Kõik seadme muudatused, mida ei ole kirjeldatud käesolevas juhendis võivad põhjustada kahjustusi või ohustada otseselt treenija tervist ja elu. Seadet võivad muuta ainult tootja teeninduspersonal või selle poolt koolitatud isikud.
- Kõik seadmed läbivad pidevaid uuendusi, et tagada kõrge kvaliteet. Sel põhjusel jätab tootja endale õiguse teha tehnilisi muudatusi.
- Kõik küsimused või kahtlused seoses seadmega suunake spetsialiseeritud müügiesindusse.

TÄHELEPANU! Seadme kasutamise ajal läheduses viibivad inimesi tuleb hoiatada võimalike ohtude eest. Olge laste juuresolekul eriti ettevaatlik.

TÄHELEPANU! Enne treeningu alustamist pidage nõu arstiga veendumaks, et teil ei ole mingeid meditsiinilisi vastunäidustusi seadmega treenimiseks. Tuginedes spetsialisti arvamusele saate välja töötada oma treeningu plaani. Valesi valitud programm või ülemäärane treening võib olla ohtlik teie tervisele ja elule.

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

TÄHELEPANU! Järgige rangelt käesolevas juhendis sisalduvaid treeningualaseid märkusi.

- Treeningukoha valimisel arvestage võimalike takistustega ohutu vahemaa tagamisega. Ärge asetage seadet kommunikatsiooniliinide (teed, väravad, ülekäigurajad jne) lähedusse.
- Seadet on keelatud kasutada läheduses seinast. Ohutusala on 2000 mm ja vähemalt sama lai kui seade.

TÄHELEPANU! Seadme kokkupanemisel olge ettevaatlik ja ärge lubage lapsi lähedusse. Kokkupanemisel kasutatakse väikeseid osi (mutrid, poldid jne), mida nad võivad alla neelata.

JÄÄKRISK

- Olgu olukord, kus kukumiskaitset ei rakendata või seda rakendatakse, kuid valesti, on olemas jääkrisk, st inimese kukumine, mis põhjustab nahakahjustusi, verevalumeid, luumurde või halvimal juhul surm.

- On olemas jääkrisk treenija tahtmatuks ülekoormamiseks, mis on põhjustatud vales käsitsemisest.
- Jääkriski lämbumise ohtu ei saa välistada.
- Riski saab vähendada, järgides teavet ohutuse kohta kasutusjuhendis.
- Ei saa välistada, et tahtmatu või lubamatu kasutamine põhjustab muid, arvesse võtmata riske, ja arvesse võetud riski on valesti hinnatud.

Riskianalüüsis tehti hindamine "seadme praeguse seisundi" alusel. Läbiviidud hindamise ja toote kontrollimise tulemusel selgub, et lubamatu riski tekkimise tõenäosus on väga madal. Seade (selle konstruktsioon, tööpõhimõte ja kasutus) ei põhjusta - tavapära tingimustes - põhjendamatut riski treenijale ega kolmandatele isikutele.

KÄSITSEMISMARKERINGUD TRANSPORDI PAKENDIL



1 - See külg ülispoole. Mitte ümber pöörata.

2 - Kaitsta kukkumise eest.

3 - Kaitsta niiskuse eest.

4 - Tooteid tuleb ladustada maksimaalselt pakendi kihilises osas. Selles juhendis esitatud väärtus on näide.

5 - Vajalik on viia kasutatud seadmed taaskasutuspunkti.

Pakend on märgistatud sümbolitega, mis näitavad õiget kõrvaldamisviisi:



KESKKOND

Seade tarnitakse pakendis, et kaitsta seda transportimisel tekkivate võimalike kahjustuste eest. Pakendid on töötlemata toorained ja neid saab taaskasutada. Visake need materjalid vastavatesse värvilistesse konteineritesse, mis on ette nähtud liigiti kogumiseks.

KASUTAMINE

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 seda jätta niiskesse ruumi. Samuti tuleb tagada, et seadmed ei puutuks kokku vee, jookide, higi jne.
- Seade on ette nähtud ainult täiskasvanute treenimiseks ja see ei ole mingil juhul laste mänguasi. Kui lubate lastel seda omal vastutusel kasutada, juhendage neid kindlasti õige kasutamise osas ja jälgige neid pidevalt.
- Seade ei sobi terapeutiliseks otstarbeks.
- Enne iga treeningu alustamist kontrollige kaitsemeetmete ning kruvi- ja pistikühenduste korrektsust.

SEADMETE HOOLDUS

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

- Kontrollige selliste elementide nagu kruvide ja mutrite seisukorda. Veenduge, et need oleksid korralikult kinni keeratud.
- Pühkige pärast iga treeningut seadmelt higi maha.
- Seadme puhastamiseks kasutage ainult vett seebiga. Ärge kasutage puhastusvahendeid.
- Hoidke seadet kuivas ja soojas kohas.
- Ärge jätke seadet päikesevalguse kätte.

KESKKOND

Seade tarnitakse pakendis, et kaitsta seda transportimisel tekkivate võimalike kahjustuste 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. Viige need tagasi ostukohta või andke need üle eraldi ringlussevõtukogumispunkti.

Palume teil aktiivselt kaasa aidata loodusvarade säästlikule majandamisele ja looduskeskkonna kaitsmisele, andes kasutatud seadmed üle ringlussevõtukogumispunkti

MONTEERIMINE

Seadme peab hoolikalt kokku panema täiskasvanu. Kahtluste korral küsige abi kelleltki, kellel on selles valdkonnas rohkem kogemusi.

- Enne monteerimise alustamist veenduge, et komplekt koos seadmega sisaldab kõiki elemente loetelust osade loendist ja kas mõni element on transpordi käigus kahjustatud. Elementide puudumise või kahtluste korral võtke ühendust müüjaga.
- Tutvuge jooniste ja selgitustega ning monteerige vastavalt järjekorrale, mis on toodud monteerimisjuhendis.
- Olge monteerimisel ettevaatlik. Tööriistade ja elementide kasutamisel on vigastuste oht.
- Pidage meeles turvalise keskkonna säilitamist. Ärge paigutage tööriistu ja monteerimistarvikuid kaootiliselt. Pidage meeles, et fooliumid ja kilekotid on lastele lämbumisoht.
- Monteerimiselemendid, mis on vajalikud konkreetse sammu sooritamiseks monteerimisjuhendis on esitatud joonistel ja selgitustel. Kasutage elemente, mis on näidatud monteerimisjuhendis.
- Monteerimise esimestes etappides ärge pingutage osi lõpuni. Tehke seda pärast kõigi osade paigaldamist ja veendumist, et need on õigesti paigutatud.
- Tootja jätab endale õiguse mõned elemendid eelnevalt kokku panna.

MONTEERIMISSKEEM (→ Vt lk 2)

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

OSADE NIMEKIRI

Nr	Kirjeldus	Kogus
1	Vasak jala toru	2
2	Parem jala toru	2
3	Reguleerimistoru	2
4	Painutatud käetoetoru	2
5	Vedrutihvt M16	2
6	Kruvi kuuskant silinderpeaga M8×16	8
7	Kaarketas M8	8
8	Võti kuuskant L-tüüpi M5	1

KOKKUPANEMISJUHEND (→ Vaata lk 2)

TÄHELEPANU! Kokkupanemisel järgige alltoodud samme ja kasutage tootega kaasasolevaid tööriistu.

Valmistage seadme kokkupanekuks piisavalt vaba ruumi.

Mõnede elementide suure kaalu tõttu on soovitatav kokku panna kahe inimesega.

TREENING JA HARJUTUSTE FAASID

Seadme kasutamine toob Sulle palju kasu. Eelkõige parandab see Sinu vormi, tugevdab lihaseid, ja koos õige toitumisega võimaldab see põletada tarbetut rasvkudet.

TREENINGU PÕHILISED TÕUBIDELIHASTE VORMIMINE**LIHASMÄHU KASVATAMINE**

Treening, mille eesmärk on suurendada lihaste suurust ja tugevust. Järk-järgulise suurendamisega intensiivsuse kohanduvad lihased treeninguga ja suurendavad tugevust

Treeningu intensiivsuse suurendamist saab saavutada kahel viisil:

- muutes kasutatavat takistust suuremaks,
- muutes arvu sooritatud korduste või harjutuste seeriadena.

Õige takistuse suurus iga treeningu jaoks sõltub individuaalselt kasutajast. Sa pead hindama oma piiranguid ja valima takistuse, mis on sinu jaoks sobiv.

Alusta 3 seeriaga, igaihes 8 kordust iga treeningu kohta.

Puhka 3 minutit pärast iga seeriat.

Kui sa suudad sooritada 3 seeriat 12 kordusega probleemideta, suurenda takistust.

TRIMMIMINE

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

Lihaseid saab trimmida, kasutades tasakaalustatud treeningut.

Vali mõõdukas takistus ja suurenda korduste arvu igas seerias. Tee nii palju seeriaid 15 kuni 20 kordusega, kui palju on võimalik ilma ebamugavustundeta.

Puhka 1 minut pärast iga seeriat.

Treeni lihaseid tehes rohkem harjutuste seeriaid, mitte kasutades suurt takistust.

KAALU KAOTUS

Kaalu langetamiseks kasuta väikest takistust ja suurenda järk-järgult korduste arvu igas seerias.

Treeni 20 kuni 30 minutit, pausidega, mis ei ole pikemad kui 30 sekundit seeriade vahel.

RISTTREENING

Risttreening on tõhus viis täieliku saavutamiseks ja hästi tasakaalustatud treeningprogrammi.

Jõutreeningu ja aeroobsete harjutuste kombinatsioon vormib ja tugevdab keha.

Näide tasakaalustatud treeningprogrammist:

- Jõutreeningu läbiviimine ülepäeviti.

- Ülejäänud päevadel 20-30 minuti aeroobsete harjutuste tegemine, näiteks

jooksmine jooksulindil, sõitmine jalgrattaga statsionaarsel või elliptilisel treenažööril.

- Vähemalt ühe päeva eraldamine treeningutest puhkamiseks, et organismil oleks aega taastuda.

TREENINGU KOHANDAMINE

Iga treeningu täpse kestuse ning sooritatud korduste ja harjutuste seeriade arvu kindlaksmääramine on individuaalne. Sa peaksid arenema omas tempos ja olema tundlik oma keha signaalide suhtes. Valu või pearingluse ilmnemisel treeningu ajal tuleb kohe katkestada ja konsulteerida arstiga enne treeningute jätkamist.

Tuleb meeles pidada, et puhkus ja õige toitumine on olulised tegurid igas treeningprogrammis.

1. SOOJENDUS

Alusta iga treeningut 5 kuni 10 minuti venituste ja kergete soojendusharjutustega. Soojendus valmistab Su keha ette intensiivsemateks treeninguteks, suurendades vereringet, tõstes kehatemperatuuri ja varustades lihaseid rohkem hapnikuga. Samuti vähendab see krampide ja vigastuste tekkimise riski.

Kui Sa tunned valu, lõpeta treenimine või vähenda liikumise ulatust.

REIE SISELIHASTE VENITUS

Istu tasasel pinnal kõverdatud jalgadega ja põlvedega väljapoole.

Ühenda jalatald ja lähenda neid nii lähedale kui võimalik. Vajuta õrnalt põlvedele suunates neid maapinna suunas ja püsi selles asendis 15 sekundit.

REIEVENITUS

Istu tasasel pinnal. Siruta parem jalg välja ja aseta vasaku jala tald parema reie vastu. Siruta parem käsi

parema jala varvaste suunas nii kaugele kui võimalik. Püsi selles asendis 15 sekundit. Korda vasaku jalaga.

PEAPÕRDED

Hoi a pea otse, vaadates otse ette. Õlgu liigutamata pööra pea paremale ja siruta, seejärel pööra vasakule ja siruta.

KÄTE TÕSTMINE

Tõsta vasak käsi võimalikult kõrgele üles ja püsi selles asendis paar sekundit. Korda parema käega.

ACHILLEUSE KÕÖLUSE VENITUS

Seisa näoga seina poole, siruta vasak jalg ette ja painuta seda veidi põlvest. Hoi a parem jalg taga – sirge, kand asetatud tasapinnale. Hoi a mõlemad kannad tasapinnale ja suru puusad seina suunas. Hoi a seda asendit 30 sekundit. Korda parema jalaga. Pea meeles, et sa ei tohiks harjutuse ajal selga kaardu painutada.

KUMMARDUSED

Seisa jalad koos. Kummardu ettepoole, püüdes rindkere võimalikult palju põlvedele lähendada. Püsi selles asendis 15 sekundit. Pea meeles, et sa ei tohiks põlvi painutada.

2. TREENING

Iga treening peaks sisaldama 6–10 erinevat harjutust.

Selleks et tasakaalustada ja treeningut mitmekesistada, vaheta harjutusi seansilt seansile. Planeeri treeningud päeva sellele ajale, kui sinu energiatase on kõige kõrgem.

Treeninguplaan peaks sisaldama harjutusi igale peamisele lihaskrühmale, rõhuasetusega piirkondadele, mida soovid kõige rohkem arendada.

Harjutuste õige sooritamine on ülioluline. See nõuab õigete liigutuste tegemist ja ainult õigete kehaosade liigutamist. Kontrollimatud liigutused põhjustavad väsimust ja võivad kaasa aidata vigastuste tekkele.

Kordused igas seerias tuleks sooritada sujuvalt ja ilma pausideta.

Oluline on õige hingamine. Väljahingamine peaks toimuma iga korduse pingutusfaasis ja sissehingamine tagasitulekul. Ära kunagi hoi a hinge kinni.

Pärast iga seeriat puhka lühikese aja jooksul.

3. LÕÖGASTUSFAAS

See faas võimaldab rahustada vereringet ja lõõgastada lihaseid. See on soojendusharjutuste kordus. Lõpeta iga treening 5–10 minuti selliste harjutustega. Tuleb meeles pidada, et sa ei tohiks lihaseid üle pingutada.

MOTIVATSIOON

Parimate tulemuste saavutamine on lihtsam, kui treening on regulaarne ja meeldiv osa igapäevaelust. Salvesta igapäevased tulemused, et jälgida oma edusamme

GARANTII

Müüja annab käendaja nimel garantii Eesti Vabariigi territooriumil 24 kuuks alates müügikuupäevast. Müüdüd kauba garantii ei välista, piira ega peata ostja õigusi, mis tulenevad tarbijakaitseadusest.

Garantiikaart asub viimasel lehel.

GARANTII TINGIMUSED

1. Pretensioonidele ja garantiile kuuluvad ainult varjatud defektid, mis on tekkinud tootja süül.
2. Garantii kehtib kaupluses või teeninduses pärast seda, kui klient on esitanud:
 - a. kehtiva, loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaardi müügi templi ja müüja allkirjaga,
 - b. seadme kehtiva ostutšeki müügikuupäevaga,
 - c. kaebuse esemeks oleva kauba või defektse osa.
 Kaugmüügi korral kehtib garantiikaart ainult ostutšeki (kviitung / arve) alusel.
3. Pretensioon vaadatakse läbi 14 päeva jooksul alates sellest, kui klient on defektist teatanud.
4. Garantiiperioodil ilmnenud tootmisdefektid ja kahjustused parandatakse tasuta hiljemalt 21 päeva jooksul alates kauba kauplusesse või teenindusse toimetamise kuupäevast.
5. Kui on vaja osa importida, võib garantiiremondi periood pikeneda selle importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte rohkem kui 40 päeva.
6. Garantii ei kata:
 - a. mehaanilised kahjustused ja neist põhjustatud defektid,
 - b. kahjustused ja defektid, mis on tekkinud sihipärase väärkasutuse ja ladustamise, vale paigaldamise ja hooldamise tõttu,
 - c. kahjustused ja kulumine sellistel kuluvatel osadel nagu: trossid, rihmad, kummidetailid, käsnkäepidemed, polster.
 - d. toimingud, mis on seotud paigaldamise, hooldamisega, mida kasutaja on vastavalt kasutusjuhendile kohustatud iseseisvalt teostama.
7. Garantii ei kehti järgmistel juhtudel:
 - a. kõlblikkusaja möödumisel,
 - b. kui klient on iseseisvalt parandanud või modifitseerinud seadet mitteoriginaalsete varuosadega,
 - c. kui defekt on tekkinud ebaõige paigaldamise või kasutusjuhendis kirjeldatud õige kasutuseeskirjade eiramise tõttu,
 - d. kasutamine muuks kui koduseks otstarbeks,
 - e. transpordil tekkinud kahjustused.
8. Garantiikaardi duplikaate ei väljastata.
9. Garantii raames on kliendil õigus nõuda järgmisi tasuta hüvitisi:
 - a. toote parandamine,
 - b. toote asendamine,
 - c. hinna alandamine,
 - d. lepingu lõpetamine ja kantud kulude täielik tagastamine.
10. Kaebuse esitamiseks on vaja:
 - a. Esitada toode või selle osa, millele garantii kehtib.
 - b. Ostutšend, mis määrab müüja nime ja aadressi, ostukuupäeva ja -koha, toote tüübi või kehtiva garantiikaardi poe templiga.
 - c. Määratud toote tarnimisel võib teenindus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
11. Kaebuse rahuldamise korral seade parandatakse või asendatakse uuega või kliendile tagastatakse raha. Toote kliendile transportimise kulud katab tootja teenindus.
12. Garantiinõude tagasilükkamise korral saab klient tehtud otsuse kohta üksikasjaliku põhjenduse ning 14 päeva jooksul päeva jooksul alates otsuse tegemise hetkest saadetakse seade kliendile tagasi tema kulul.

ES Manual de usuario

Usuario:

Lea atentamente las siguientes instrucciones antes de comenzar el montaje y la primera puesta en marcha del aparato. Estas instrucciones contienen información importante sobre la seguridad de uso y el mantenimiento del equipo. Consérvelas para poder consultar la información sobre el mantenimiento o el pedido de piezas de repuesto.

DATOS TÉCNICOS

Peso	9,5 kg
Temperatura de funcionamiento	0°C hasta +40°C
Temperatura de almacenamiento	-10°C hasta +60°C
Peso máximo del usuario	120 kg
Carga máxima (total)	120 kg
Clase de aplicación	Clase H
Norma del producto (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Finalidad	Barras paralelas para uso doméstico

SEGURIDAD

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

- El aparato ha sido diseñado y fabricado de acuerdo con los últimos conocimientos en materia de seguridad. Los elementos peligrosos que puedan suponer un riesgo de lesión han sido eliminados o relativamente protegidos.
- No se permiten reparaciones ni modificaciones por cuenta propia.
- Una vez al mes o cada dos meses, compruebe que los tornillos y las tuercas estén bien apretados.
- Para garantizar la seguridad de forma duradera, revise y mantenga el equipo con regularidad (es decir, una vez al año) en especializada centro comercial.
- Todas las modificaciones en el aparato que no se hayan descrito en estas instrucciones pueden causar daños o poner en peligro directo la salud y la vida de la persona que hace ejercicio. Las modificaciones en el aparato solo pueden ser realizadas por empleados del servicio técnico del fabricante o personas capacitadas por este para hacerlo.
- Todos los aparatos están sujetos a constantes actividades de innovación para garantizar una alta calidad. Por este motivo, el fabricante se reserva el derecho a realizar modificaciones técnicas.
- Dirija cualquier pregunta o duda relacionada con el equipo a un centro comercial especializado.

¡ATENCIÓN! Se debe advertir a las personas que se encuentren cerca durante el uso del equipo sobre 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 entrenar en el aparato. Basándose en la opinión de un especialista, puede desarrollar su plan de entrenamiento. Un programa mal elegido o el ejercicio excesivo pueden ser peligrosos para su salud y su vida.

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

¡ATENCIÓN! Respete estrictamente las notas sobre la realización del entrenamiento que figuran en estas instrucciones.

- Al elegir un lugar para entrenar, asegúrese de mantener una distancia segura de los posibles obstáculos. No coloque el equipo cerca de rutas de comunicación (carreteras, puertas, pasillos, etc.).
- Está prohibido utilizar el equipo a poca 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

- En la situación en que la protección contra caídas no se aplique o se aplique, pero incorrectamente, existe un riesgo residual, es decir, la caída de una persona que causa abrasiones en la piel, moretones, fracturas o en el peor de los casos, la muerte.
- Existe el riesgo residual de una sobrecarga involuntaria de la persona que hace ejercicio debido a un manejo inadecuado.
- No se puede descartar el riesgo residual de asfixia.
- El riesgo se puede reducir siguiendo la información de seguridad contenida en el manual de instrucciones.
- No se puede descartar que el uso involuntario o no autorizado provoque otros riesgos no contemplados, y el riesgo contemplado se haya estimado 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 realizados 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 la persona que hace ejercicio ni para terceros.

SEÑALES DE MANIPULACIÓN EN LOS EMBALAJES DE TRANSPORTE



- 1 - Este lado hacia arriba. No volcar.
- 2 - Proteger de las caídas.
- 3 - Proteger de la humedad.
- 4 - El producto debe almacenarse como máximo en el número de capas indicado en el embalaje colectivo. El valor indicado en estas instrucciones es solo un ejemplo.
- 5 - Es necesario entregar los equipos usados en un punto de reciclaje.

El embalaje ha sido marcado con símbolos que informan sobre el método de eliminación correcto:



MEDIO AMBIENTE

El dispositivo se entrega embalado para protegerlo de posibles daños durante el transporte. Los embalajes son materias primas no procesadas y pueden ser reciclado. Deseche estos materiales en los contenedores de colores adecuados 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 opciones de ajuste del dispositivo.
- El dispositivo tiene elementos que pueden estar expuestos a la corrosión. Por este motivo, no se recomienda que permanezca en una habitación húmeda. También debe asegurarse de que el equipo no esté expuesto al contacto con agua, bebidas, sudor, etc.
- El dispositivo está diseñado solo para ser utilizado por adultos y no es un juguete para niños en absoluto. Si permite que los niños lo usen bajo su propia responsabilidad, instrúyalos sobre el uso correcto y supervíselos constantemente.
- El equipo no es adecuado para fines terapéuticos.
- Antes de comenzar cada entrenamiento, verifique la corrección de las protecciones y las conexiones atornilladas y enchufables.

MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

Realice el mantenimiento del dispositivo con regularidad. Realice las siguientes acciones al menos cada 20 horas de 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 embalado para protegerlo de posibles daños durante el transporte. Los embalajes son materias primas no procesadas y pueden ser reciclado. Deseche estos materiales en los contenedores de colores adecuados destinados a la recogida selectiva. Proteja el medio ambiente y no tire las baterías usadas a la basura doméstica. Entréguelas en el punto de compra o llévelas a un punto de almacenamiento separado para materias primas secundarias. Le pedimos su ayuda activa para la gestión económica de los recursos naturales y la protección del medio ambiente mediante la entrega del 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 juego con el dispositivo contiene todos los elementos de la lista de piezas y si algún elemento se ha dañado durante el transporte. En caso de 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 la instrucciones de montaje.
- Tenga cuidado durante el montaje. Existe el riesgo de lesionarse al usar herramientas y elementos.
- Recuerde mantener un entorno seguro. No coloque herramientas y elementos de montaje de forma caótica. Recuerde que las láminas y bolsas de plástico representan un peligro de asfixia para los niños.
- Los elementos de montaje necesarios para realizar un paso determinado de las instrucciones de montaje se han presentado en los dibujos y explicaciones. Utilice los elementos indicados en las instrucciones de montaje.
- En las primeras fases del montaje, no apriete las piezas hasta el tope. Hágalo después de colocar todas las piezas y asegurarse de que estén correctamente asentadas.
- El fabricante se reserva el derecho de realizar el montaje previo de algunos elementos.

ESQUEMA DE MONTAJE (→ Ver página 2)

¡ATENCIÓN! Está prohibido utilizar piezas que no provengan del fabricante.

LISTA DE PIEZAS

Nº	Descripción	Cantidad
1	Tubo izquierdo de la pata	2
2	Tubo derecho de la pata	2
3	Tubo de regulación	2
4	Tubo curvado del reposabrazos	2
5	Perno de resorte M16	2
6	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica M8x16	8
7	Arandela curva M8	8
8	Llave Allen tipo L M5	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (→ Ver página 2)

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

ENTRENAMIENTO Y FASES DE EJERCICIOS

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

TIPOS BÁSICOS DE ENTRENING

CONSTRUCCIÓN DE MÚSCULO

Entrenamiento diseñado para aumentar el tamaño y la fuerza muscular. 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 utilizada a una mayor,
- cambiando el número de repeticiones o series de ejercicios realizadas.

La cantidad correcta de resistencia para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Debes evaluar tus limitaciones y elegir la resistencia que sea adecuada para ti. Comienza con 3 series de 8 repeticiones para cada ejercicio. Descansa durante 3 minutos después de cada serie. Cuando puedas realizar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, aumenta la resistencia.

TONIFICACIÓN

Tonificación son ejercicios centrados en reafirmar y simultáneamente adelgazar el cuerpo y enfatizar la masa muscular.

Los músculos se pueden tonificar, utilizando un entrenamiento equilibrado.

Elige una resistencia moderada y aumenta el número de repeticiones en cada serie. Realiza tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin molestias.

Descansa durante 1 minuto después de cada serie.

Trabaja los músculos haciendo más series de ejercicios en lugar de aplicar una gran resistencia.

PÉRDIDA DE PESO

Para perder peso, utiliza una resistencia baja y aumenta gradualmente el número de repeticiones en cada serie. Realiza un entrenamiento de 20 a 30 minutos, con descansos no superiores a 30 segundos entre series.

ENTRENAMIENTO CRUZADO

El entrenamiento cruzado es una forma eficaz de obtener un programa de ejercicios completo y 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 de ejercicios realizadas es una cuestión individual. Debes desarrollarte a tu propio ritmo y ser sensible a las señales de tu cuerpo. En caso de dolor o mareos durante el ejercicio, debes interrumpir inmediatamente y consultar a un médico antes de reanudar los entrenamientos.

Debes recordar que el descanso y una dieta adecuada son factores importantes en cualquier programa de ejercicios.

1. CALENTAMIENTO

Comienza cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros para calentar. El calentamiento prepara tu cuerpo para ejercicios más intensos aumentando la circulación, elevando la temperatura corporal y proporcionando más oxígeno a los músculos. También reduce el riesgo de calambres y lesiones.

Si sientes dolor, deja de hacer ejercicio o reduce el rango de movimiento.

ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS INTERNOS DEL MUSLO

Siéntate en una superficie plana con las piernas dobladas y las rodillas apuntando hacia afuera. Junta las plantas de los pies y acércalas lo más posible. Presiona suavemente las rodillas dirigiéndolas hacia el suelo y mantén esa posición durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DE MUSLOS

Siéntate en una superficie plana. Estira la pierna derecha y coloca la planta del pie izquierdo contra el muslo derecho. Extiende la mano derecha

hacia los dedos del pie derecho lo más lejos posible. Mantén la posición durante 15 segundos. Repite con la pierna izquierda.

GIROS DE CABEZA

Mantén la cabeza recta mirando hacia adelante. Sin mover los hombros, gírala hacia la derecha y enderézala, luego gírala hacia la izquierda y enderézala.

ELEVACIÓN DE BRAZOS

Levanta el brazo izquierdo lo más alto posible y mantén la posición durante unos segundos. Repite con el brazo derecho.

ESTIRAMIENTO DE TENDONES DE AQUILES

Ponte de cara a la pared, adelanta la pierna izquierda y dóblala ligeramente

en la rodilla. Mantén la derecha atrás, estirada, con el talón apoyado en el suelo. Mantén ambos talones apoyados en el suelo y presiona las caderas hacia la pared. Mantén esta posición durante 30 segundos. Repite con la pierna derecha adelantada. Recuerda no arquear la espalda durante el ejercicio.

FLEXIONES

Ponte de pie con las piernas juntas. Inclínate hacia adelante tratando de acercar el pecho a las rodillas lo más posible. Mantén la posición durante 15 segundos. Recuerda 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, cambia los ejercicios de una sesión a otra. Planifica los entrenamientos para la hora del día en que tu 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 deseas desarrollar.

Realizar los ejercicios correctamente es fundamental. Requiere realizar los movimientos adecuados y mover solo las partes del cuerpo correctas. Los movimientos incontrolados causan fatiga y pueden contribuir a la aparición de lesiones.

Las repeticiones de 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 contengas la respiración.

Después de cada serie, descansa durante un corto período de tiempo.

3. FASE DE RELAJACIÓN

Esta fase permite calmar la circulación y relajar los músculos. Es una repetición de los ejercicios de calentamiento. Termina cada entrenamiento con 5-10 minutos de estos ejercicios. Recuerda no sobrecargar los músculos.

MOTIVACIÓN

Es más fácil lograr los mejores resultados si el entrenamiento es una parte regular y agradable de la vida diaria.

Anota 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 bien vendido no excluye, limita ni suspende los derechos del Comprador derivados de la Ley de derechos del consumidor.

La tarjeta de garantía se encuentra en la última página.

CONDICIONES DE LA GARANTÍA

1. Solo están sujetos a reclamación y garantía los defectos ocultos que surjan por culpa del fabricante.
2. La garantía será respetada por la tienda o el servicio técnico tras la presentación por parte del cliente de:
 - a. una tarjeta de garantía válida, legible y correctamente cumplimentada con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - b. un comprobante de compra válido del equipo con la fecha de venta,
 - c. el bien reclamado o la pieza defectuosa.
 En caso de compra a distancia, la tarjeta de garantía solo es válida sobre la base del documento de compra (recibo / factura).
3. La reclamación se tramitará en un plazo de 14 días a partir de la notificación del defecto por parte del Cliente.
4. Los defectos de fábrica y los daños revelados durante el período de garantía se repararán de forma gratuita en un plazo no superior a 21 días a partir de la fecha de entrega del bien a la tienda o al servicio técnico.
5. En caso de que sea necesario importar piezas, el período de reparación de la garantía puede extenderse por el tiempo necesario para su importación, pero no más de 40 días.
6. La garantía no cubre:
 - a. daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - b. daños y defectos resultantes de un uso y almacenamiento inadecuados para el propósito previsto, un montaje y mantenimiento inadecuados,
 - c. daños y desgaste de elementos consumibles tales como: cables, correas, elementos de goma, mangos de esponja, tapicería.
 - d. actividades relacionadas con el montaje, el mantenimiento, que el usuario está obligado a realizar por su cuenta de acuerdo con el manual de instrucciones.
7. La garantía no se aplica en los siguientes casos:
 - a. expiración del período de garantía,
 - b. realización por parte del cliente de reparaciones y modificaciones independientes con el uso de piezas no originales,
 - c. cuando el defecto se debe a una instalación incorrecta o como resultado del incumplimiento de las normas de uso correcto descritas en el manual de instrucciones,
 - d. uso distinto al uso doméstico,
 - e. daños producidos durante el transporte.
8. No se emitirán duplicados de la tarjeta de garantía.
9. Dentro de la garantía, el cliente tiene derecho a exigir los siguientes tipos de compensación gratuita:
 - a. reparación del producto,
 - b. sustitución del producto,
 - c. reducción del precio,
 - d. rescisión del contrato y reembolso total de los costes incurridos.
10. Para presentar una reclamación, es necesario:
 - a. Presentar el producto o la parte del mismo a la que se refiere la garantía.
 - b. Comprobante de compra que especifique el nombre y la dirección del vendedor, la fecha y el lugar de compra, el tipo de producto o una tarjeta de garantía válida con el sello de la tienda.
 - c. En caso de que se entregue un producto sucio, el servicio técnico puede rechazar su aceptación o, a expensas del cliente y con su consentimiento por escrito, realizar la limpieza.
11. En caso de que la reclamación sea aceptada 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 corren a cargo del servicio técnico del fabricante.
12. En caso de que se rechace la reclamación de garantía, el cliente recibirá una justificación detallada de la decisión tomada y, en un plazo de hasta 14 días desde el momento de la comunicación de la decisión, el equipo será devuelto al cliente a su cargo.

EL Εγχειρίδιο χρήσης

Χρήστη,
Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση της συσκευής. Αυτό το εγχειρίδιο περιέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια χρήσης και τη συντήρηση του εξοπλισμού. Φυλάξτε το για να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πληροφορίες σχετικά με τη συντήρηση ή την παραγγελία ανταλλακτικών.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Βάρος	9,5 kg
Θερμοκρασία χρήσης	0°C έως +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	-10°C έως +60°C
Μέγιστο βάρος χρήστη	120 kg
Μέγιστο φορτίο (συνολικό)	120 kg
Κατηγορία εφαρμογής	Κλάση H
Πρότυπο προϊόντος (κύριο)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Προορισμός	Κάγκελα παράλληλα για οικιακή χρήση

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τον προορισμό της, δηλαδή για εκπαίδευση 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 προστατευτεί σχετικά.
- Δεν επιτρέπονται επισκευές και αλλαγές μεμονωμένα.
- Ελέγχετε μία φορά κάθε ένα ή δύο μήνες εάν οι βίδες, οι κοχλίες και τα περικόχλια είναι σφιγμένα σωστά.
- Για να διασφαλιστεί η ασφάλεια μόνιμα, ελέγχετε και συντηρείτε τον εξοπλισμό τακτικά (δηλαδή μία φορά το χρόνο) στο εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.
- Όλες οι αλλαγές στη συσκευή που δεν περιγράφονται στις παρούσες οδηγίες μπορεί να προκαλέσουν ζημιά ή να θέσουν άμεσα σε κίνδυνο την υγεία και τη ζωή του ασκούμενου. Τροποποιήσεις στη συσκευή μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο από το προσωπικό σέρβις του κατασκευαστή ή από άτομα εκπαιδευμένα από αυτούς.
- Όλες οι συσκευές υπόκεινται σε συνεχή καινοτομία για τη διασφάλιση υψηλής ποιότητας. Για το λόγο αυτό, ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προβεί σε τεχνικές αλλαγές.
- Για οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή αμφιβολίες σχετικά με τον εξοπλισμό, απευθυνθείτε σε ένα εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τα άτομα που βρίσκονται κοντά κατά τη χρήση του εξοπλισμού 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 αντενδείξεις για να κάνετε προπόνηση με τη συσκευή. Βασικό στοιχείο 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 υπερκόπωση κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθανθείτε αδυναμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τηρείτε αυστηρά τις οδηγίες για την εκτέλεση της προπόνησης που περιέχονται στις παρούσες οδηγίες.

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

ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά την εγκατάσταση της συσκευής, να είστε προσεκτικοί και να μην επιτρέπετε στα παιδιά να βρίσκονται κοντά. Κατά την εγκατάσταση χρησιμοποιούνται μικρά μέρη (παξιμάδια, βίδες κ.λπ.), τα οποία μπορεί να καταποθούν από τα παιδιά.

ΥΠΟΛΕΙΜΜΑΤΙΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιηθεί η προστασία από πτώση ή εάν χρησιμοποιηθεί αλλά όχι σωστά, υπάρχει υπολειμματικός κίνδυνος, δηλαδή πτώση ενός ατόμου που προκαλεί εκδορές, μώλωπες, κατάγματα ή στη χειρότερη περίπτωση, θάνατο.
- 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 στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ότι η ακούσια ή μη εξουσιοδοτημένη χρήση θα οδηγήσει σε άλλους, μη υπολογισμένους κινδύνους, και ότι ο υπολογισμένος κίνδυνος έχει εκτιμηθεί εσφαλμένα.

Στην ανάλυση κινδύνου, οι αξιολογήσεις έγιναν με βάση την "τρέχουσα κατάσταση της συσκευής". Η αξιολόγηση και ο έλεγχος του προϊόντος δείχνουν

ότι η πιθανότητα απαράδεκτου κινδύνου είναι πολύ χαμηλή. Η συσκευή (η κατασκευή της, ο τρόπος λειτουργίας και η χρήση της) δεν προκαλεί - υπό κανονικές συνθήκες - αδικαιολόγητο κίνδυνο για το άτομο που ασκείται ή τρίτους.

ΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ



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

Η συσκευασία έχει επισημανθεί με σύμβολα που υποδεικνύουν πώς να απορριφθεί σωστά:



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

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

ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ

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

- Πριν ξεκινήσετε την πρώτη σας προπόνηση, εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και τις δυνατότητες ρύθμισης της συσκευής.
- Η συσκευή διαθέτει στοιχεία που μπορεί να εκτεθούν στην διάβρωση. Για αυτόν τον λόγο, δεν συνιστάται να παραμείνει σε υγρό δωμάτιο. Πρέπει επίσης να φροντίσετε ώστε ο εξοπλισμός να μην εκτίθεται σε επαφή με νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.
- Η συσκευή προορίζεται μόνο για προπόνηση μόνο από ενήλικες και σε καμία περίπτωση δεν είναι παιχνίδι για παιδιά. Εάν με δική σας ευθύνη επιτρέψετε στα παιδιά να το χρησιμοποιήσουν, φροντίστε να τα καθοδηγήσετε σχετικά με τη σωστή χρήση και να τα επιβλέπετε συνεχώς.
- Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Πριν ξεκινήσετε κάθε προπόνηση, ελέγξτε τη σωστή λειτουργία των ασφαλειών και τις συνδέσεις με βίδες και βύσματα.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Συντηρείτε τακτικά τη συσκευή. Εκτελέστε τις ακόλουθες εργασίες τουλάχιστον κάθε 20 ώρες λειτουργίας.

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

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

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

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

Σας ζητούμε να βοηθήσετε ενεργά στην οικονομική διαχείριση των φυσικών πόρων και στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος παραδίδοντας τη χρησιμοποιημένη συσκευή σε σημείο αποθήκευσης δευτερογενών πρώτων υλών

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

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

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

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Βλέπε σελίδα 2)

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

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Nr.		
1	Αριστερός σωλήνας ποδιού	2
2	Δεξιός σωλήνας ποδιού	2
3	Ρυθμιζόμενος σωλήνας	2
4	Κυρτός σωλήνας υποβραχιονίου	2
5	Ελατηριωτός πείρος M16	2
6	Βίδα άλεν με κυλινδρική κεφαλή M8×16	8
7	Καμπύλος δίσκος M8	8
8	Κλειδί άλεν τύπου L M5	1

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε σελίδα 2)

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

Ετοιμάστε αρκετό ελεύθερο χώρο για τη συναρμολόγηση της συσκευής.

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

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 μύς,

και σε συνδυασμό με μια σωστή διατροφή, θα σας βοηθήσει να κάψετε το περιττό λίπος.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ ΠΡΕΤΟΝΩΣΗ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΥΩΝ

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

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

Το κατάλληλο μέγεθος αντίστασης για κάθε άσκηση εξαρτάται ατομικά από τον χρήστη. Πρέπει να αξιολογήσετε τους περιορισμούς σας και να επιλέξετε την αντίσταση που είναι κατάλληλη για εσάς. Ξεκινήστε με 3 σετ των 8 επαναλήψεων για κάθε άσκηση. Ξεκουραστείτε για 3 λεπτά μετά από κάθε σετ. Όταν είστε σε θέση 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 της μυϊκής μάζας.

Οι μύες μπορούν να τονωθούν, χρησιμοποιώντας μια ισορροπημένη προπόνηση.

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

Ξεκουραστείτε για 1 λεπτό μετά από κάθε σετ.

Εργαστείτε στους μύες κάνοντας περισσότερα σετ ασκήσεων και όχι χρησιμοποιώντας μεγάλη αντίσταση.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

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

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

ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

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

Ο συνδυασμός προπόνησης με βάρη και αερόβιας άσκησης διαμορφώνει και ενισχύει το σώμα.

Παράδειγμα ισορροπημένου προγράμματος προπόνησης:

- Κάντε προπόνηση με βάρη κάθε δεύτερη μέρα.
- Τις υπόλοιπες μέρες κάντε 20-30 λεπτά αερόβιας άσκησης, π.χ. τρέξιμο σε διάδρομο, ποδηλασία σε ποδήλατο στατικό ή ελλειπτικό.
- Αφιερώστε τουλάχιστον μία ημέρα για να ξεκουραστείτε από τις προπονήσεις, ώστε το σώμα να έχει χρόνο να ανακάμψει.

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ο καθορισμός της ακριβούς διάρκειας κάθε προπόνησης και του αριθμού των επαναλήψεων και των σετ ασκήσεων που εκτελούνται, είναι ατομική υπόθεση. Πρέπει να αναπτυχθεί με τον δικό σας ρυθμό και να είστε ευαίσθητοι στα σήματα του σώματός σας. Σε περίπτωση πόνου ή ζάλης κατά τη διάρκεια της άσκησης, διακόψτε αμέσως και επικοινωνήστε με έναν γιατρό πριν συνεχίσετε τις προπονήσεις. 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 ελαφριών ασκήσεων για προθέρμανση. Η προθέρμανση προετοιμάζει το σώμα σας για πιο έντονες ασκήσεις αυξάνοντας την κυκλοφορία, αυξάνοντας τη θερμοκρασία του σώματος και παρέχοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες. Μειώνει επίσης τον κίνδυνο εμφάνισης μυϊκών σπασμών και τραυματισμών.

Εάν αισθανθείτε πόνο, σταματήστε να ασκείστε ή μειώστε το εύρος της κίνησης που εκτελείτε.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΜΗΡΟΥ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια με λυγισμένα πόδια και γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Ενώστε τα πέλματα των ποδιών και φέρετε τα όσο πιο κοντά μπορείτε μεταξύ τους. Πιέστε απαλά τα γόνατα κατευθύνοντάς τα 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 ίσια κοιτάζοντας μπροστά. Χωρίς να κουνήσετε τους ώμους, στρίψτε το προς τα δεξιά και ισιώστε το, και μετά στρίψτε το προς τα αριστερά και ισιώστε το.

ΑΝΥΨΩΣΗ ΩΜΩΝ

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

ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΩΝ ΤΕΝΟΝΤΩΝ ΤΟΥ ΑΧΙΛΛΕΑ

Σταθείτε με το πρόσωπο στον τοίχο, προτινείτε το αριστερό πόδι προς τα εμπρός και λυγίστε ελαφρώς στο γόνατο. Κρατήστε το δεξί πίσω - ίσιο, με τη φτέρνα να βρίσκεται 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 τεντωμένο. Θυμηθείτε να μην καμπυλώνετε την πλάτη σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

ΣΚΥΨΙΜΟ

Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα. Σκύψτε προς τα εμπρός προσπαθώντας να φέρετε το στήθος 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.

Με σκοπό την εξισορρόπηση και την ποικιλία της προπόνησης, αλλάζετε τις ασκήσεις από συνεδρία σε συνεδρία. Προγραμματίστε τις προπονήσεις για την ώρα της ημέρας που τα επίπεδα ενέργειάς σας είναι υψηλότερα.

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

Η σωστή εκτέλεση των ασκήσεων είναι το κλειδί. Αυτό απαιτεί την εκτέλεση των σωστών 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.

Είναι σημαντικό να αναπνέετε σωστά. 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 λίγο χρονικό διάστημα.

3. ΦΑΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

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

ΚΙΝΗΤΡΟ

Η επίτευξη των καλύτερων αποτελεσμάτων είναι ευκολότερη εάν η προπόνηση είναι τακτικό και ευχάριστο μέρος της καθημερινής ζωής. Καταγράψτε τα καθημερινά σας αποτελέσματα για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας

ΕΓΓΥΗΣΗ

Ο πωλητής, εξ ονόματος του Εγγυητή, παρέχει εγγύηση στην επικράτεια της Δημοκρατίας της Πολωνίας για περίοδο 24 μηνών από την ημερομηνία πώλησης. Η εγγύηση για τα πωλούμενα αγαθά 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

- Μόνο τα κρυφά ελαττώματα που προκύπτουν από υπαιτιότητα του κατασκευαστή υπόκεινται σε αξιώσεις και εγγυήσεις.
- Η εγγύηση θα γίνει σεβαστή από το κατάστημα ή το σέρβις μετά την παρουσίαση από τον πελάτη:

- έγκυρης, ευανάγνωστης και σωστά συμπληρωμένης κάρτας εγγύησης με σφραγίδα πώλησης και υπογραφή του πωλητή,
- έγκυρης απόδειξης αγοράς εξοπλισμού με ημερομηνία πώλησης,
- του εμπορεύματος που έχει υποβληθεί σε αξίωση 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 την ημερομηνία 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 αγαθών στο κατάστημα ή στο σέρβις.
- Εάν είναι απαραίτητο να εισαχθεί ένα ανταλλακτικό, η περίοδος εκτέλεσης της επισκευής εγγύησης μπορεί να παραταθεί για το χρόνο που απαιτείται για την εισαγωγή του, αλλά όχι περισσότερο από 40 ημέρες.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει:
 - μηχανικές βλάβες και ελαττώματα που προκαλούνται από αυτές,
 - ζημιές και ελαττώματα που προκύπτουν από ακατάλληλη χρήση και αποθήκευση, ακατάλληλη συναρμολόγηση και συντήρηση,
 - ζημιές και φθορά αναλώσιμων στοιχείων, όπως: καλώδια, μάντες, λαστιχένια στοιχεία, λαβές σφουγγαριών, ταπετσαρία.
 - δραστηριότητες που σχετίζονται με την εγκατάσταση, τη συντήρηση, τις οποίες ο χρήστης υποχρεούται να εκτελέσει μόνος του σύμφωνα με το εγχειρίδιο.
- Η εγγύηση δεν ισχύει στις ακόλουθες περιπτώσεις:
 - λήξης της περιόδου εγγύησης,
 - πραγματοποίησης επισκευών και τροποποιήσεων από τον πελάτη με μη γνήσια ανταλλακτικά, όταν το ελάττωμα προκλήθηκε από λανθασμένη εγκατάσταση ή από μη τήρηση των αρχών ορθής λειτουργίας που περιγράφονται στις οδηγίες χρήσης,
 - χρήσης άλλης από οικιακή χρήση,
 - ζημιών που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά.
- Δεν θα εκδίδονται αντίγραφα της κάρτας εγγύησης.
- Στα πλαίσια της εγγύησης, ο πελάτης έχει το δικαίωμα να απαιτήσει τα ακόλουθα είδη δωρεάν αποκατάστασης:
 - επισκευής του προϊόντος,
 - αντικατάστασης του προϊόντος,
 - μείωσης της τιμής,
 - ακύρωσης της σύμβασης και πλήρους επιστροφής των εξόδων.
- Για την υποβολή καταγγελίας, είναι απαραίτητο:
 - Να προσκομίσετε το προϊόν ή το μέρος του, στο οποίο αναφέρεται η εγγύηση.
 - Απόδειξη αγοράς που να προσδιορίζει το όνομα και τη διεύθυνση του πωλητή, την ημερομηνία και τον τόπο αγοράς, τον τύπο του προϊόντος ή έγκυρη κάρτα εγγύησης με τη σφραγίδα του καταστήματος.
 - Σε περίπτωση παράδοσης βρωμικού προϊόντος, το σέρβις μπορεί να αρνηθεί την παραλαβή του ή να προβεί στον καθαρισμό του με έξοδα του πελάτη, κατόπιν γραπτής συγκατάθεσής του.
- Σε περίπτωση θετικής εξέτασης της καταγγελίας, η συσκευή θα επισκευαστεί ή θα αντικατασταθεί με καινούργια ή θα επιστραφούν τα χρήματα στον πελάτη. Τα έξοδα μεταφοράς του προϊόντος στον πελάτη καλύπτονται από το σέρβις του κατασκευαστή.
- Σε περίπτωση απόρριψης της καταγγελίας εγγύησης, ο πελάτης θα λάβει λεπτομερή αιτιολόγηση της απόφασης που ελήφθη και εντός 14 ημερών από τη στιγμή της κοινοποίησης της απόφασης, η συσκευή θα επιστραφεί στον πελάτη με δικαίωμα 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 kunnossapidosta. Säilytä se, jotta voit tarvittaessa tarkistaa huoltotiedot tai tilata varaosia.

TEKNISET TIEDOT

Paino	9,5 kg
Käyttölämpötila	0°C - +40°C
Varastointilämpötila	-10°C - +60°C
Käyttäjän enimmäispaino	120 kg
Suurin sallittu kuorma (yhteensä)	120 kg
Käyttöluokka	Luokka H
Tuotestandardi (pää)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Käyttötarkoitus	Käsijohteet rinnakkaiset 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 turvallisuusteknologian mukaisesti. Vaaralliset elementit, jotka voivat mahdollisesti aiheuttaa loukkaantumisaarua, on eliminoitu tai suojattu.
- Korjauksia ja muutoksia ei saa tehdä omin päin.
- Tarkista ruuvien, pulttien ja muttereiden kireys kerran tai kahdesti kuukaudessa.
- Turvallisuuden varmistamiseksi tarkasta ja huolla laite säännöllisesti (kerran vuodessa) erikoisliikkeessä liikkeessä.
- Kaikki laitteeseen tehdyt muutokset, joita ei ole kuvattu tässä ohjeessa, voivat aiheuttaa vaurioita tai vaarantaa suoraan harjoittelijan terveyden ja hengen. Laitteeseen saa tehdä muutoksia vain valmistajan huoltohenkilöstö tai heidän kouluttamansa henkilöt.
- Kaikkiin laitteisiin tehdään jatkuvia innovaatioita korkean laadun varmistamiseksi. Tästä syystä valmistaja pidättää oikeuden teknisiin muutoksiin.
- Kaikki laitteistoa koskevat kysymykset tai epäilykset on osoitettava erikoisliikkeelle.

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

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

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

HUOMIO! Noudata ehdottomasti tässä ohjeessa annettuja harjoitteluohjeita.

- Valitessasi harjoittelupaikkaa varmista, että sinulla on turvallinen etäisyys mahdollisiin esteisiin. Älä aseta laitteita kulkureittien (teiden, porttien, käytävien jne.) lähelle.
- Laitteen käyttö on kielletty lähellä seinää. Turva-alue on 2000 mm ja vähintään laitteen levyinen.

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

JÄÄNNÖSVAARA

- Jos putoamisvaaraa ei käytetä tai se käytetään väärin, on olemassa jäännösvaara, eli henkilön putoaminen aiheuttaa ihon

hankauksia, mustelmia, murtumia tai pahimmissa tapauksessa kuoleman.

- On olemassa jäännösvaara harjoittelijan tahattomasta ylikuormituksesta, joka johtuu virheellisestä käytöstä.
- Tukehtumisriskiä ei voida sulkea pois.
- Riskiä voidaan vähentää noudattamalla ohjeita käyttöohjeessa olevista turvallisuustiedoista.
- Ei voida sulkea pois, että tahaton tai luvaton käyttö aiheuttaa muita, huomioon otettavia riskejä, ja että huomioon otettu riski on arvioitu väärin.

Riskianalyyssissä arviointi tehtiin "laitteen nykytilan" perusteella.

Tuotteen arvioinnin ja tarkastuksen perusteella laitteen aiheuttaman, kohtuuttoman riskin todennäköisyys on hyvin pieni. Laitte (sen rakenne, toimintatapa ja käyttö) ei aiheuta normaaleissa olosuhteissa kohtuutonta riskiä harjoittelijalle tai kolmansille osapuolille.

KULJETUSPAKKAUSTEN KÄSITTELYMERKIT



1 – Tämä puoli ylöspäin. Älä kaada.

2 - Suojaa putoamiselta.

3 - Suojaa kosteudelta.

4 - Tuotetta saa varastoida enintään kerrosten määrän, joka on ilmoitettu ryhmäpakkauksessa. Tässä ohjeessa annettu arvo on vain esimerkki.

5 - Käytetty laite on toimitettava kierrätyspisteeseen.

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 asianmukaisesti värillisiin säiliöihin, jotka on tarkoitettu valikoivaan keräykseen.

KÄYTTÖ

Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on asennettu oikein.

- Tutustu ennen ensimmäisen harjoituksen aloittamista laitteen kaikkiin toimintoihin ja säätömahdollisuuksiin.
- Laitteessa on osia, jotka voivat altistaa korroosiolle. Tästä syystä ei ole suositeltavaa, että se jää kosteaan huoneeseen. On myös huolehdittava siitä, että laitteet eivät ole alltiina kosketukselle veden, juomien, hien jne. kanssa.
- Laitte on tarkoitettu vain aikuisten harjoitteluun, eikä se ole missään nimessä 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 harjoituskertaa suojalaitteiden sekä ruuvi- ja pistoliitosten oikeellisuus.

LAITTEIDEN HUOLTO

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

- Tarkista osien, kuten ruuvien ja muttereiden, kunto. Varmista, että ne on kiristetty kunnolla.
- Pyyhi hiki pois laitteesta jokaisen harjoituksen jälkeen.
- Käytä laitteen puhdistamiseen 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 asianmukaisesti värillisiin säiliöihin, jotka on tarkoitettu valikoivaan keräykseen.

Suojele ympäristöä äläkä heitä käytettyjä paristoja kotitalousjätteisiin. Palauta ne ostopaikkaan tai vie ne erilliseen kierrätyspisteeseen.

Pyydämme aktiivista apua luonnonvarojen säästeliääseen käyttöön ja luonnonympäristön suojeluun viemällä käytetyn laitteen kierrätyspisteeseen

ASENNUS

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

- Varmista ennen asennuksen aloittamista, että sarja laitteen mukana sisältää kaikki osat osaluettelosta sekä onko jokin osa vaurioitunut kuljetuksen aikana. Jos osia puuttuu tai sinulla on huomautuksia, ota yhteyttä myyjään.
- Tutustu kuviin ja selityksiin ja suorita asennus asennusjärjestyksen mukaisesti asennusohjeessa.
- Ole varovainen asennuksen aikana. Työkalujen ja osien käytön aikana on olemassa loukkaantumisaara.
- Muista säilyttää turvallinen ympäristö. Älä levitä työkaluja ja asennusosia kaaottisesti. Muista, että muovikalvot ja -pussit ovat tukehtumisvaara lapsille.
- Asennusosat, joita tarvitaan tietyn vaiheen suorittamiseen asennusohjeessa on esitetty kuvissa ja selityksissä. Käytä osia, jotka on ilmoitettu asennusohjeessa.
- Älä kiristä osia kokonaan asennuksen alkuvaiheissa. Tee se vasta, kun kaikki osat on asetettu paikalleen ja varmistettu, että ne ovat kunnolla kiinni.
- Valmistaja pidättää oikeuden asentaa joitain osia valmiiksi.

ASENNUSKAAVIO (→ Katso sivu 2)

HUOMIO! Muiden kuin valmistajan toimittamien osien käyttö on kielletty.

OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	Määrä
1	Vasemman jalan putki	2
2	Oikean jalan putki	2
3	Säästöputki	2
4	Kaareva käsinojan putki	2
5	Jousitappi M16	2
6	Ruuvitappi kuusiokoloruvi lieriökannalla M8x16	8
7	Kaarilevy M8	8
8	Avain kuusiokoloavain L-tyyppi M5	1

ASENNUSOHJEET (→ Katso sivu 2)

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

Varaa riittävästi tilaa laitteen asennusta varten.

Joidenkin osien suuren painon vuoksi on suositeltavaa, että asennuksen suorittaa kaksi henkilöä.

HARJOITTELU JA HARJOITUSVAIHEET

Laitteen käyttö tarjoaa sinulle monia etuja. Ennen kaikkea se parantaa kuntoasi ja vahvistaa lihaksia, ja yhdessä oikean ruokavalion kanssa se auttaa polttamaan tarpeetonta rasvakudosta.

PERUS HARJOITUSMUODOTLIHASVOIMAILU

LIHASTEN KASVATTAMINEN

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

Harjoitusten intensiteettiä voidaan saavuttaa kahdella tavalla:

- muuttamalla käytettyä vastusta suuremmaksi,
- muuttamalla lukumäärää tehtyjä toistoja tai harjoitussarjoja.

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

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

Lepää 3 minuuttia jokaisen sarjan jälkeen.

Kun pystyt tekemään 3 sarjaa, joissa on 12 toistoa

ilman vaikeuksia, lisää vastusta.

MUOTOILU

Muotoilu on harjoituksia, jotka keskittyvät kiinteyttämään ja samalla hoikentamaan vartaloa sekä korostamaan lihasmassaa.

Lihaksia voidaan muotoilla, käyttämällä tasapainoista harjoittelua. Valitse kohtalainen vastus ja lisää toistojen määrää jokaisessa sarjassa. Tee mahdollisimman monta sarjaa 15–20 toistolla, niin paljon kuin on mahdollista ilman epämuokavuutta. Lepää 1 minuutti jokaisen sarjan jälkeen.

Työskentele lihasten parissa tekemällä enemmän harjoitussarjoja sen sijaan, että käyttäisit suurta vastusta.

PAINONPUODUTUS

Laihduttaaksesi käytä pientä vastusta ja lisää asteittain toistojen määrää jokaisessa sarjassa.

Tee harjoitusta 20–30 minuuttia, ja pidä enintään 30 sekunnin taukoja sarjojen välillä.

CROSS TRAINING

Cross training on tehokas tapa saada täydellinen

ja hyvin tasapainoinen harjoitusohjelma.

Voimaharjoittelun ja aerobisen harjoittelun yhdistelmä muokkaa ja vahvistaa vartaloa.

Esimerkki tasapainoisesta harjoitusohjelmasta:

- Voimaharjoittelun tekeminen joka toinen päivä.

- Muina päivinä 20–30 minuutin aerobisen harjoittelun tekeminen, esim.

juoksu juoksumatolla, pyöräily kuntopyörällä tai crosstrainerilla.

- Varaa vähintään yksi päivä lepoon harjoittelusta, jotta keholla on aikaa palautua.

HARJOITUKSEN YKSILÖINTI

Tarkan keston määrittäminen kullekin harjoitukselle sekä tehtyjen toistojen ja harjoitussarjojen määrä on yksilöllistä. Kehity omaan tahtiin ja ole herkkä kehosi signaaleille. Jos harjoituksen aikana ilmenee kipua tai huimausta, lopeta välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista.

Muista, että lepo ja oikea ruokavalio ovat tärkeitä tekijöitä jokaisessa harjoitusohjelmassa.

1. LÄMMITTELY

Aloita jokainen harjoitus 5–10 minuutin venyttelyllä ja kevyillä harjoituksilla lämmittelynä. Lämmittely valmistaa kehosi intensiivisempään harjoitteluun lisäämällä verenkiertoa, nostamalla kehon lämpötilaa ja toimittamalla enemmän happea lihaksiin. Se vähentää myös kramppeja ja vammojen riskiä.

Jos tunnet kipua, lopeta harjoittelu tai vähennä liikerataa.

REISIEN SISÄLIHASTEN VENYTTÄMINEN

Istu tasaiselle alustalle jalat koukussa ja polvet ulospäin. Tuo jalkapohjat yhteen ja lähennä niitä mahdollisimman lähelle toisiaan. Paina polvia varovasti kohti lattiaa ja pidä asento 15 sekuntia.

REISIEN VENYTYKSET

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

PAÄN KÄÄNNÖT

Pidä pää suorana ja katso eteenpäin. Käännä päätä oikealle ja suorista se, sitten käännä vasemmalle ja suorista se – olkapäitä liikkuttamatta.

KÄSIEN NOSTO

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

AKILLEEN JÄNTEEN VENYTYKSET

Seiso kasvot seinään päin, vie vasen jalka eteen ja koukista sitä hieman polvesta. Pidä oikea jalka takana – suorana ja kantapäätä lattiassa. Pidä molemmat kantapäät lattiassa ja paina lantiota kohti seinää. Pidä asento 30 sekuntia. Toista sama oikea jalka edessä. Muista, ettet saa kaareuttaa selkääsi harjoituksen aikana.

KUMARRUKSET

Seiso jalat yhdessä. Kumarra eteenpäin yrittäen tuoda rintakehän mahdollisimman lähelle polvia. Pidä asento 15 sekuntia. Muista, ettet saa taivuttaa polvia.

2. HARJOITTELU

Jokaisen harjoituksen tulisi sisältää 6–10 erilaista liikettä.

Jotta tasapainottaa ja monipuolistaa harjoittelua, vaihda liikkeitä harjoituskertojen välillä. Suunnittele harjoitukset sille päivänajalle, jolloin energiatasosi on korkeimmillaan.

Harjoittelusuunnitelman tulisi sisältää liikkeitä jokaiselle päälihasryhmälle painottaen alueita, joita haluat eniten kehittää. Liikkeiden oikea suorittaminen on olennaista. Se vaatii oikeiden liikkeiden tekemistä ja vain oikeiden kehonosien liikkuttamista.

Hallitsemattomat liikkeet aiheuttavat väsymystä ja voivat edistää vammojen syntymistä.
Toistot jokaisessa sarjassa tulisi suorittaa sujuvasti ja ilman taukoja.

Oikea hengitys on tärkeää. Uloshengityksen tulisi tapahtua jokaisen toiston ponnistusvaiheen aikana ja sisäänhengityksen palautuksen aikana. Älä koskaan pidätä hengitystä.
Lepää jokaisen sarjan jälkeen lyhyen aikaa.

3. PALAUTUSVAIHE

Tämä vaihe auttaa rauhoittamaan verenkiertoa ja rentouttamaan lihaksia. Se on toisto lämmittelyliikkeistä. Lopeta jokainen harjoitus 5–10 minuutin tällaisilla liikkeillä. On muistettava, ettei lihaksia saa rasittaa liikaa.

MOTIVAATIO

Parhaiden tulosten saavuttaminen on helpompaa, jos harjoittelu on säännöllinen ja miellyttävä osa jokapäiväistä elämää.
Kirjaa päivittäiset tulokset, jotta voit seurata edistymistäsi

TAKUU

Myyjä myöntää Takuunantajan puolesta takuun Suomen tasavallan alueella 24 kuukauden ajaksi myyntipäivästä. Takuu myydylle tuotteelle ei sulje pois, rajoita tai keskeytä Ostajan oikeuksia, jotka johtuvat kuluttajansuojalaista.

Takuukortti on viimeisellä sivulla.

TAKUU EHDOT

1. Valitukset ja takuu koskevat vain piileviä vikoja, jotka ovat syntyneet valmistajan syystä.
2. Takuu hyväksytään myymälässä tai huollossa asiakkaan esitettyä:
 - a. voimassa olevan, selkeästi ja oikein täytetyn takuukortin, jossa on myyntileima ja myyjän allekirjoitus,
 - b. voimassa olevan todistuksen laitteen ostosta myyntipäivämäärällä,
 - c. mainittavan tuotteen tai viallisen osan.
Etäoston tapauksessa takuukortti on voimassa vain ostosisiteen (kuitti / lasku) perusteella.
3. Valitus käsitellään 14 päivän kuluessa siitä, kun Asiakas on ilmoittanut viasta.
4. Tehdasviat ja vahingot, jotka ilmenevät takuuajana, korjataan maksutta viimeistään 21 päivän kuluessa siitä, kun tuote on toimitettu myymälään tai huoltoon.
5. Jos osia on tarpeen tuoda maahan, takuukorjauksen toteutusajaksi voi pidentyä sen tuontiin tarvittavan ajan, mutta enintään 40 päivää.
6. Takuu ei kata:
 - a. mekaanisia vaurioita ja niiden aiheuttamia vikoja,
 - b. vahinkoja ja vikoja, jotka ovat aiheutuneet virheellisestä käyttötarkoituksesta ja varastoinnista, virheellisestä asennuksesta ja huollosta,
 - c. kulutusosien vahingoittumista ja kulumista, kuten: vaijerit, hihnat, kumiosat, vaahtomuovikahvat, verhoilu.
 - d. asennus- ja huoltotoimenpiteitä, jotka käyttäjän on käyttöohjeen mukaan suoritettava itse.
7. Takuu ei ole voimassa seuraavissa tapauksissa:
 - a. takuuajan päättymisen jälkeen,
 - b. asiakkaan itsenäisten korjausten ja muutosten tekeminen epävirallisilla osilla,
 - c. jos vika johtuu virheellisestä asennuksesta tai käyttöohjeessa kuvattujen oikean käytön periaatteiden noudattamatta jättämisestä,
 - d. muu kuin kotikäyttö,
 - e. kuljetusvauriot.
8. Takuukortin kaksoiskappaleita ei anneta.
9. Takuun puitteissa asiakkaalla on oikeus vaatia seuraavia maksuttomia hyvityksiä:
 - a. tuotteen korjaus,
 - b. tuotteen vaihto,
 - c. hinnanalennus,
 - d. sopimuksen purkaminen ja aiheutuneiden kustannusten täysi korvaus.
10. Reklamaation tekemiseksi tarvitaan:
 - a. Esitä tuote tai sen osa, jota takuu koskee.
 - b. Ostotodistus, jossa on myyjän nimi ja osoite, ostopäivä ja -paikka, tuotetyyppi tai voimassa oleva takuukortti myymälän leimalla.
- c. Jos toimitettu tuote on likainen, huolto voi kieltäytyä vastaanottamasta sitä tai puhdistaa sen asiakkaan kustannuksella hänen kirjallisella suostumuksellaan.
11. Jos reklamaatio hyväksytään, laite korjataan tai vaihdetaan uuteen tai asiakkaalle palautetaan rahat. Tuotteen kuljetuskustannukset asiakkaalle maksaa valmistajan huolto.
12. Jos takuukorvaus hylätään, asiakas saa yksityiskohtaisen perustelun päätökselle ja viimeistään 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksi antamisesta laite palautetaan asiakkaalle hänen kustannuksellaan.

FR Manuel d'utilisation

Cher 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 afin de pouvoir consulter les informations relatives à l'entretien ou à la commande de pièces de rechange.

DONNÉES TECHNIQUES

Poids	9,5 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)	120 kg
Classe d'application	Classe H
Norme du produit (principale)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destination	Barres parallèles 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 protégés.
- Les réparations et modifications par soi-même sont interdites.
- Vérifiez une fois par mois ou tous les deux mois que les vis, boulons et écrous sont bien serrés.
- Afin de garantir durablement la sécurité, vérifiez et entretenez régulièrement l'appareil (c'est-à-dire une fois par an) en spécialisé établissement commercial.
- Toute modification de l'appareil qui n'est pas 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 constantes afin de garantir une qualité élevée. Pour cette raison, le fabricant se réserve le droit d'introduire des modifications techniques.
- Toutes questions ou préoccupations concernant l'équipement doivent être adressées à un établissement commercial spécialisé.

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

ATTENTION ! Avant de commencer l'exercice, consultez un médecin afin de vous assurer que vous n'avez aucune contre-indication médicale à l'entraînement sur l'appareil. Sur la base de l'avis d'un spécialiste, vous pouvez élaborer votre plan d'entraînement. Un programme mal choisi ou un exercice excessif peut 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 remarques concernant la conduite de l'entraînement contenues dans ce manuel.

- Lorsque vous choisissez un lieu d'entraînement, tenez compte du maintien de distances de sécurité par rapport aux obstacles potentiels. Ne placez pas l'équipement à proximité des voies de communication (routes, portails, passages, etc.).

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

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

RISQUE RÉSIDUEL

- Dans une situation où la protection contre les chutes n'est pas utilisée ou l'est, mais incorrectement, il existe un risque résiduel, c'est-à-dire la chute d'une 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 la personne qui fait de l'exercice en raison d'une mauvaise manipulation.
- Le risque résiduel d'étouffement ne peut être exclu.
- Le risque peut être réduit en suivant les informations sur la sécurité contenues dans le manuel d'utilisation.
- Il ne peut être exclu qu'une utilisation involontaire ou non autorisée entraîne d'autres risques non pris en compte, et que le risque pris en compte ait été mal évalué.

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

que la probabilité d'un risque inacceptable est très faible. L'appareil (sa construction, son fonctionnement et son application) ne cause pas - dans des conditions normales - de risque injustifié pour la personne qui fait de l'exercice ou les tiers.

MARQUAGES 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 multiple. 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.

L'emballage a été marqué de symboles indiquant la manière correcte de l'éliminer :



ENVIRONNEMENT

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

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 les 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 par des adultes et n'est absolument pas un jouet pour enfants. Si vous autorisez des enfants à l'utiliser sous votre propre responsabilité, donnez-leur impérativement des instructions sur une 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 sécurités 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. Veillez à ce qu'ils soient bien serrés.
- Après chaque entraînement, essuyez la sueur de l'appareil.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez uniquement de l'eau savonneuse. N'utilisez pas de produits de nettoyage.
- Conservez l'appareil dans un endroit sec et chaud.
- N'exposez pas l'appareil aux rayons du soleil.

ENVIRONNEMENT

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

Protégez l'environnement et ne jetez pas les piles usagées dans 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 le kit 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 d'éléments manquants ou de réserves, contactez le vendeur.
- Familiarisez-vous avec les dessins et les explications et effectuez l'assemblage dans l'ordre indiqué dans le manuel d'assemblage.
- Soyez prudent lors de l'assemblage. Lors de l'utilisation d'outils et d'éléments, il existe un risque de blessure.
- N'oubliez pas de maintenir un environnement sûr. Ne disposez pas les outils et les éléments d'assemblage de manière chaotique. N'oubliez pas que les films et les sacs en plastique présentent un risque d'étouffement pour les enfants.
- Les éléments d'assemblage nécessaires pour effectuer une étape donnée du manuel d'assemblage sont présentés dans les dessins et les explications. Utilisez les éléments indiqués dans le manuel d'assemblage.
- Dans les premières phases de l'assemblage, ne serrez pas les pièces à fond. Faites-le après avoir placé toutes les pièces et vous être assuré qu'elles sont correctement insérées.
- Le fabricant se réserve le droit d'assembler préalablement certains éléments.

SCHÉMA D'ASSEMBLAGE (→ Voir page 2)

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

LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Quantité
1	Tube gauche du pied	2
2	Tube droit du pied	2
3	Tube de réglage	2
4	Tube coudé de l'accoudoir	2
5	Axe à ressort M16	2
6	Vis à six pans creux à tête cylindrique M8×16	8
7	Rondelle élastique M8	8
8	Clé à six pans creux type L M5	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (→ Voir page 2)

ATTENTION ! Pendant le montage, respectez les étapes suivantes et utilisez les outils fournis avec le produit.

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

ENTRAÎNEMENT ET PHASES D'EXERCICE

L'utilisation de l'appareil vous apportera de nombreux avantages. Tout d'abord, il améliorera votre condition physique, renforcera vos

muscles, et combiné à une alimentation appropriée, vous permettra de brûler les graisses inutiles.

TYPES DE BASE D'ENTONIFICATION

CONSTRUCTION MUSCULAIRE

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

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

La résistance appropriée pour chaque exercice dépend individuellement de l'utilisateur. Vous devez évaluer vos limites et choisir 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 est un exercice axé sur le raffermissement et l'amincissement simultané du corps, ainsi que 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 de 15 à 20 répétitions que possible sans inconfort.

Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série.

Travaillez vos muscles en effectuant plus de séries d'exercices plutôt qu'en 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 d'exercices.

La combinaison de la musculation et des exercices aérobiques façonne et renforce le corps.

Exemple de programme d'entraînement équilibré :

- Effectuer un entraînement de force tous les deux jours.
- Les autres jours, effectuer 20 à 30 minutes d'exercices aérobiques, par exemple : course sur tapis roulant, vélo stationnaire ou elliptique.
- Consacrer au moins une journée au repos loin de l'entraînement afin que le corps ait le temps de récupérer.

PERSONNALISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

La détermination de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que du nombre de répétitions et de séries d'exercices effectuées est une affaire individuelle. Vous devez progresser à votre propre rythme et être sensible aux signaux de votre corps. En cas de douleur ou de vertiges pendant l'exercice, vous devez immédiatement arrêter et contacter un médecin avant de reprendre l'entraînement.

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

1. ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers pour vous échauffer. L'échauffement prépare votre corps à des exercices plus intenses en augmentant la circulation, en 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 de vos mouvements.

ÉTIREMENT DES MUSCLES INTÉRIEURS DES CUISSES

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

ÉTIREMENT DES CUISSSES

Asseyez-vous sur une surface plane. Tendez 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 pendant 15 secondes. Répétez l'opération avec la jambe gauche.

ROTATIONS DE LA TÊTE

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

LEVÉ DE BRAS

Levez le bras gauche aussi haut que possible et maintenez 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 droite derrière – tendue, 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 avancée. N'oubliez pas de ne pas arquer le dos pendant l'exercice.

FLEXIONS

Tenez-vous debout, les pieds joints. Effectuez une flexion vers l'avant en essayant de rapprocher le plus possible votre poitrine de vos genoux. Maintenez pendant 15 secondes. N'oubliez pas de ne pas plier les genoux.

2. ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait comprendre de 6 à 10 exercices différents.

Afin de d'équilibrer et de varier l'entraînement, changez d'exercices d'une session à l'autre. Planifiez vos entraînements à l'heure de la journée où votre niveau d'énergie est le plus élevé. Un plan d'entraînement devrait comprendre des exercices pour chaque grand groupe musculaire, en mettant l'accent sur les zones que vous souhaitez le plus développer.

L'exécution correcte des exercices est essentielle. Cela nécessite d'effectuer les mouvements appropriés et de ne bouger que les parties du corps concernées. Les mouvements incontrôlés provoquent de 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 respirer correctement. L'expiration doit avoir lieu 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. Il s'agit d'une répétition des exercices d'échauffement. Terminez chaque entraînement par 5 à 10 minutes de ces exercices. N'oubliez pas de ne pas 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 de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente. La garantie sur les biens vendus n'exclut, ne limite ni ne suspend les droits de l'Acheteur découlant de la Loi sur les droits des consommateurs.

La carte de garantie se trouve en dernière page.

CONDITIONS DE GARANTIE

1. Seuls les défauts cachés résultant d'une faute du fabricant sont soumis à réclamation et à garantie.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le service après présentation par le client :
 - a. d'une carte de garantie valide, lisible et correctement remplie, avec le cachet de vente et la signature du vendeur,
 - b. d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de vente,

- c. des biens réclamés ou de la pièce défectueuse.

En cas d'achat à distance, la carte de garantie n'est valable que sur la base du document d'achat (reçu / facture).

3. La réclamation sera examinée dans un délai de 14 jours à compter du signalement du défaut par le Client.
4. 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 des biens au magasin ou au service.
5. En cas de nécessité d'importer des pièces, la période de réalisation de la réparation sous garantie peut être prolongée du temps nécessaire à son importation, mais pas plus de 40 jours.
6. La garantie ne couvre pas :
 - a. les dommages mécaniques et les défauts qu'ils entraînent,
 - b. les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage non conformes à la destination, d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - c. les dommages et l'usure des éléments consommables tels que : les câbles, les courroies, les éléments en caoutchouc, les poignées en mousse, le rembourrage.
 - d. les opérations liées au montage, à l'entretien, que l'utilisateur est tenu d'effectuer lui-même conformément au manuel d'utilisation.
7. La garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :
 - a. expiration du délai de garantie,
 - b. de réparations ou modifications effectuées par le client lui-même avec des pièces non originales,
 - c. lorsque le défaut est dû à une installation incorrecte ou au non-respect des règles d'utilisation correcte décrites dans le mode d'emploi,
 - d. d'une utilisation autre qu'une utilisation domestique,
 - e. des dommages survenus pendant le transport.
8. Les duplicatas de la carte de garantie ne seront pas délivrés.
9. Dans le cadre de la garantie, le client a le droit d'exiger les types de dédommagement gratuits suivants :
 - a. la réparation du produit,
 - b. le remplacement du produit,
 - c. une réduction du prix,
 - d. la résolution du contrat et le remboursement intégral des frais engagés.
10. Pour déposer une réclamation, il faut :
 - a. Présenter le produit ou la partie concernée par la garantie.
 - b. 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 effectuer le nettoyage aux frais du client avec son accord écrit.
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 du produit 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 communication de la décision, l'appareil sera renvoyé au client à ses frais.

HR Upute za uporabu

Poštovani korisniče,
Molimo Vas da se upoznate s uputama prije početka sastavljanja 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	9,5 kg
Temperatura korištenja	0°C do +40°C
Temperatura skladištenja	-10°C do +60°C
Maksimalna težina korisnika	120 kg
Maksimalno opterećenje (ukupno)	120 kg
Klasa primjene	Klasa H
Norma proizvoda (glavna)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Namjena	Paralelne šipke paralelne za kućnu uporabu

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 projektiran i konstruiran na temelju najnovijih spoznaja 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 dobro zategnuti.
- U cilju 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 biti uzrok oštećenja ili izravno ugroziti zdravlje i život osobe koja vježba. Promjene na uređaju mogu vršiti samo serviseri proizvođača ili osobe koje su oni obučili.
- 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 u blizini tijekom korištenja opreme treba upozoriti na moguće opasnosti. Budite posebno oprezni u prisutnosti djece.

PAŽNJA! Prije početka vježbanja posavjetujte se s liječnikom kako biste bili sigurni da nemate zdravstvenih kontraindikacija za treniranje 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! Pretjerano umaranje tijekom vježbanja može rezultirati ozbiljnim ozljedama ili smrću. Ako se osjećate slabo, odmah prestajte vježbati.

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

- Prilikom odabira mjesta za trening, osigurajte siguran razmak od mogućih prepreka. Ne postavljajte opremu u blizini komunikacijskih puteva (cesta, vrata, prolaza itd.).
- Zabranjeno je koristiti opremu u neposrednoj blizini zida. Sigurnosna zona je 2000 mm i najmanje 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 se zaštita od pada ne primijeni ili se primijeni, ali nepravilno, 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 zbog nepravilnog korištenja.
- Ne može se isključiti preostali rizik od gušenja.
- Rizik se može smanjiti pridržavanjem informacija o sigurnosti sadržanih u uputama za uporabu.
- Ne može se isključiti da će nenamjerna ili nedopuštena uporaba uzrokovati druge, nepredviđene rizike, a predviđeni rizik je pogrešno procijenjen.

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

MANIPULATIVNI ZNAKOVI NA TRANSPORTNIM PAKIRANJIMA



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

Pakiranje je označeno simbolima koji informiraju o načinu pravilnog odlaganja:



OKOLIŠ

Uređaj se isporučuje u pakiranju radi zaštite od mogućih oštećenja tijekom transporta. Ambalaža je neprerađena sirovina i može se reciklirati. Bacite te materijale u odgovarajuće obojene spremnike namijenjene selektivnom prikupljanju.

UPRAVLJANJE

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 se razloga ne preporučuje da ostane u vlažnoj prostoriji. Također se mora paziti da oprema nije izložena kontaktu s vodom, pićima, znojem itd.
- Uređaj je namijenjen samo za trening odraslih i apsolutno nije igračka za djecu. Ako na vlastitu odgovornost dopustite djeci da ga koriste, obavezno ih uputite u pravilnu uporabu i stalno ih nadzirite.
- Oprema nije prikladna za terapijske svrhe.
- Prije početka svakog treninga provjerite ispravnost sigurnosnih uređaja te vijčanih i utičnih spojeva.

ODRŽAVANJE OPREME

Redovito održavajte uređaj. Slijedeće radnje provodite najmanje svakih 20 sati rada uređaja.

- Kontrolirajte stanje elemenata kao što su vijci i matice. Pazite da su dobro zategnuti.
- Nakon svakog treninga obrišite znoj s uređaja.
- Za čišćenje uređaja koristite samo vodu sa sapunom. Nemojte koristiti sredstva za čišćenje.
- Čuvajte uređaj na suhom i toplom mjestu.
- Ne izlažite uređaj sunčevoj svjetlosti.

OKOLIŠ

Uređaj se isporučuje u pakiranju radi zaštite od mogućih oštećenja tijekom transporta. Ambalaža je neprerađena sirovina i može se reciklirati. Bacite te materijale u odgovarajuće obojene spremnike namijenjene selektivnom prikupljanju. Zaštitite okoliš i ne bacajte istrošene baterije u kućni koš za smeće. Vratite ih na mjesto kupnje ili ih predajte u zasebno mjesto za prikupljanje sekundarnih sirovina.

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

MONTAŽA

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

- Prije početka montaže provjerite je li komplet s uređajem sadrži 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 izvršite montažu u skladu s redoslijedom navedenim u uputama za montažu.
- Budite oprezni tijekom montaže. Tijekom korištenja alata i elemenata postoji rizik od ozljeda.
- Ne zaboravite održavati sigurno okruženje. Ne raspoređujte kaotično alate i elemente za montažu. Imajte na umu da folije i plastične vrećice predstavljaju opasnost od gušenja djece.
- Elementi za montažu potrebni za izvođenje određenog koraka uputa za montažu prikazani su na crtežima i objašnjenjima. Koristite elemente navedene u uputama za montažu.
- U prvim fazama montaže nemojte zatezati dijelove do kraja. Učinite to nakon što ste sve postavili i provjerili jesu li pravilno postavljeni.
- Proizvođač zadržava pravo na prethodnu montažu nekih elemenata.

DIJAGRAM MONTAŽE (→ Vidi stranicu 2)

PAŽNJA! Zabranjena je upotreba dijelova koji ne potječu od proizvođača.

POPIS DIJELOVA

Br.	Opis	Količina
1	Lijeva cijev noge	2
2	Desna cijev noge	2
3	Regulacijska cijev	2
4	Zakrivljena cijev naslona za ruke	2
5	Opružni zatic M16	2
6	Vijak imbus s cilindričnom glavom M8×16	8
7	Lučna podloška M8	8
8	Ključ imbus tipa L M5	1

UPUTE ZA MONTAŽU (→ Pogledajte stranicu 2)

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

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

TRENING I FAZE VJEŽBANJA

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

OSNOVNE VRSTE TREMRŠAVLJENJE

IZGRADNJA MIŠIĆA

Trening usmjeren na povećanje veličine i snage mišića. Postupnim povećanjem intenziteta vježbi, mišići se prilagođavaju naporu i povećavaju snagu.

Povećanje intenziteta vježbi može se postići na dva načina:

- promjenom primijenjenog otpora na veći,
- mijenjanjem broja ponavljanja ili serija vježbi.

Ispravna 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 stanju izvesti 3 serije po 12 ponavljanja bez poteškoća, povećajte otpor.

TONIRANJE

Toniranje su vježbe koncentrirane na učvršćivanje i istovremeno stanjivanje tijela te naglašavanje mišićne mase.

Mišiće se može tonirati, koristeći uravnotežen trening.

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

Odmorite se 1 minutu nakon svake serije.

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

GUBITAK TEŽINE

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

Trenirajte od 20 do 30 minuta, s pauzama ne dužim od 30 sekundi između serija.

KRIŽNI TRENING

Križni trening je učinkovit način za dobivanje 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.
- U preostale dane izvođenje 20-30 minuta aerobnih vježbi, npr. trčanje na traci za trčanje, vožnja bicikla stacionarnog ili eliptičnog.
- Odredite barem jedan dan za odmor od treninga, kako bi tijelo imalo vremena za regeneraciju.

PERSONALIZACIJA TRENINGA

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

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

1. ZAGRIJAVANJE

Započnite svaki trening s 5 do 10 minuta istezanja i laganih vježbi za zagrijavanje. Zagrijavanje priprema Vaše tijelo za intenzivnije vježbe povećanjem cirkulacije, podizanjem tjelesne temperature i dostavljanjem više kisika u mišiće. Također smanjuje rizik od nastanka grčeva te zadobivanja ozljeda. Ako osjećate bol, prestanite vježbati ili smanjite opseg izvođenog pokreta.

ISTEZANJE UNUTARNJIH MIŠIĆA BEDARA

Sjednite na ravnu podlogu sa savijenim nogama i koljenima usmjerenima prema van. Spojite tabane i približite ih jedan drugome što je bliže moguće. Nježno pritisnite koljena usmjeravajući ih prema podlozi i zadržite taj položaj 15 sekundi.

ISTEZANJE BEDARA

Sjednite na ravnu površinu. Ispružite desnu nogu, a potplat lijevog stopala prislonite na desno bedro. Ispružite desnu ruku prema prstima desne noge koliko god je moguće. Zadržite 15 sekundi. Ponovite postupak s lijevom nogom.

OKRATI GLAVE

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

PODIZANJE RUKU

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

ISTEZANJE AHILOVE TETIVE

Stanite licem prema zidu, lijevu nogu ispružite prema naprijed i lagano savijte

u koljenu. Desnu držite straga - ispravljenu, s petom položenom ravno na podlogu. Držite obje pete ravno na podlozi i pritisnite kukove prema zidu. Zadržite ovaj položaj 30 sekundi. Ponovite postupak s ispruženom desnom nogom. Pazite da ne savijate leđa u luk tijekom vježbe.

PRETKLONI

Stanite sa spojenim nogama. Izvedite pretklon pokušavajući što više približiti prsa koljenima. Zadržite 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 doba 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. Zahtijeva izvođenje odgovarajućih pokreta i pomicanje samo odgovarajućih dijelova tijela. Nekomolirani pokreti uzrokuju umor i mogu pridonijeti nastanku ozljeda.

Ponavljanja u svakom setu trebaju se izvoditi glatko i bez pauza.

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

Nakon svakog seta odmorite se kratko vremensko razdoblje.

3. FAZA OPUŠTANJA

Ova faza omogućuje smirivanje cirkulacije i opuštanje mišića. Ovo 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 lakše je ako je trening redovit 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 na prodanu robu ne isključuje, ne ograničava niti suspendira prava Kupca koja proizlaze iz Zakona o zaštiti potrošača.

Jamstveni list nalazi se na posljednjoj stranici.

UVJETI JAMSTVA

1. Reklamacije i jamstvo podliježu isključivo skrivenim nedostacima nastalim krivnjom proizvođača.
2. Jamstvo će poštivati trgovina ili servis nakon što kupac predoči:
 - a. valjani, čitko i ispravno ispunjen jamstveni list s pečatom prodaje i potpisom prodavača,
 - b. valjani 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 Kupca.
4. Tvornički nedostaci i oštećenja otkrivena tijekom jamstvenog roka bit će popravljena besplatno u roku ne duljem od 21 dana od datuma dostave 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 zbog nepravilne uporabe i skladištenja, nepravilne montaže i održavanja,
 - c. oštećenja i istrošenost potrošnih dijelova kao što su: sajle, remeni, gumeni elementi, ručke od spužve, presvlake.
 - d. radnje vezane uz montažu, održavanje, koje je prema uputama za uporabu korisnik dužan obaviti samostalno.
7. Jamstvo se ne primjenjuje u sljedećim slučajevima:
 - a. isteka roka valjanosti,
 - b. ako je kvar nastao zbog samostalnih popravaka i preinaka od strane kupca korištenjem neoriginalnih dijelova,
 - c. ako je kvar nastao zbog nepravilne instalacije ili zbog nepridržavanja pravila pravilnog korištenja opisanih u uputama za uporabu,
 - d. korištenja koje nije kućno korištenje,
 - e. oštećenja nastalih tijekom transporta.
8. Duplikati jamstvenog lista neće se izdavati.
9. U okviru jamstva, kupac 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. Za podnošenje 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 dostave prljavog proizvoda, servis može odbiti njegovo prihvaćanje ili, na trošak kupca i uz njegovu pisanu suglasnost, izvršiti čišćenje.
11. U slučaju pozitivnog rješenja reklamacije, uređaj će biti popravljen ili zamijenjen novim ili će kupcu biti vraćen novac. Troškove transporta robe do kupca snosi servis proizvođača.
12. U slučaju odbijanja jamstvenog zahtjeva, kupac će dobiti detaljno obrazloženje donesene odluke te će u roku od 14 dana od trenutka donošenja odluke, uređaj biti poslan natrag kupcu o njegovom trošku.

HU Használati útmutató

Felhasználó,
Kérjük, olvassa el az alábbi útmutatót a összeszerelés megkezdése előtt és a készülék első használata előtt. Ez az útmutató fontos információkat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról és karbantartásáról. Kérjük, őrizze meg, hogy hozzáférhessen a karbantartással vagy alkatrészrendeléssel kapcsolatos információkhoz.

MŰSZAKI ADATOK

Súly	9,5 kg
Üzemi hőmérséklet	0°C és +40°C
Tárolási hőmérséklet	-10°C és +60°C
Maximális felhasználói súly	120 kg
Maximális terhelés (teljes)	120 kg
Alkalmazási osztály	H osztály
Termékszabvány (fő)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Rendeltetés	Korlátok párhuzamos háztartási használatra

BIZTONSÁG

FIGYELEM! A készüléket kizárólag a rendeltetésének megfelelően, azaz felnőttek általi edzésre szabad használni. Bármely más felhasználás veszélyes lehet. A gyártó nem tehető felelőssé a készülék helytelen használatából eredő károkért.

- A készüléket a legújabb biztonsági ismeretek alapján tervezték és gyártották a legújabb biztonsági ismeretek alapján. A veszélyes elemek, amelyek potenciálisan sérülésveszélyt jelenthetnek, kiküszöbölésre kerültek vagy megfelelően védettek.
- A javítások és módosítások saját felelősségre nem megengedettek.
- Havonta egyszer vagy kétszer ellenőrizze a csavarok, facsavarok és anyák megfelelő meghúzását.
- A biztonság tartós biztosítása érdekében rendszeresen (évente egyszer) ellenőrizze és karbantartsa a berendezést és szakszerű szaküzletben.
- A készüléken végzett minden olyan változtatás, amelyet nem írtak le ebben az útmutatóban, károkat okozhat, vagy közvetlen veszélyt jelenthet a gyakorló személy egészségére és életére. A készüléken csak a gyártó szervizének alkalmazottai vagy az általa 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 szakszerű szaküzlethez forduljon.

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

FIGYELEM! A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával annak érdekében, hogy megbizonyosodjon arról, hogy nincs-e egészségügyi ellenjavallata a berendezésen történő edzésekhez. A szakember véleménye alapján kidolgozhatja edzéstervét. A helytelenül kiválasztott program vagy a túlzott edzés veszélyes lehet az egészségére és az életére.

FIGYELMEZTETÉS! A túlerőtetés edzés közben súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethet. Ha gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.

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

- Az edzés helyének kiválasztásakor vegye figyelembe a lehetséges akadályoktól való biztonságos távolságok biztosítását. Ne helyezze a berendezést közlekedési útvonalak (utak, kapuk, ájtárók stb.) közelébe.
- Tilos a berendezést a következő közelében 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 gyermekek tartózkodjanak a közelben. Az összeszerelés

során apró alkatrészeket (anyákat, csavarokat stb.) használják, amelyeket lenyelhetnek.

MARADVÁNYKOCKÁZAT

- Abban az esetben, ha az esés elleni védelem nincs alkalmazva, vagy alkalmazva van, de helytelenül, fennáll a maradványkockázat, azaz a személy esése, ami bőrhorzsolásokat, zúzódásokat, töréseket okoz. vagy a legrosszabb esetben halál.
- Fennáll annak a maradványkockázata, hogy a gyakorló személyt véletlenül túlterhelik a helytelen kezelés miatt.
- Nem zárható ki a fulladás maradványkockázata.
- A kockázat csökkenthető a következő információk betartásával a használati útmutatóban található biztonsági információkról.
- Nem zárható ki, hogy a nem szándékos vagy tiltott használat más, figyelembe nem vett kockázatokat okoz, a figyelembe vett kockázatot helytelenül becsülték fel.

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

hogy a megengedhetetlen kockázat előfordulásának valószínűsége nagyon alacsony. A berendezés (szerkezete, működése és alkalmazása) - normál körülmények között - nem okoz indokolatlan kockázatot a gyakorló személynek vagy harmadik feleknek.

KEZELÉSI JELZÉSEK A SZÁLLÍTÁSI CSOMAGOLÁSON



- 1 - Ezzel az oldallal felfelé. Ne fordítsa meg.
- 2 - Óvja az eséstől.
- 3 - Óvja a nedvességtől.
- 4 - A terméket legfeljebb a gyűjtőcsomagoláson feltüntetett rétegek számában kell tárolni. Az ebben az útmutatóban megadott érték példaként szolgál.
- 5 - A használt berendezést kötelezően újrahasznosítási helyre kell vinni.

A csomagolást a helyes ártalmatlanítás módjáról tájékoztató szimbólumokkal jelölték:



KÖRNYEZET

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

KEZELÉS

Edzés megkezdése 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. Emiatt nem ajánlott, hogy a készülék nedves helyiségben maradjon. Arra is ügyelni kell, hogy a berendezés ne legyen kitéve víznek, italoknak, izzadságnak stb.
- A készülék kizárólag felnőttek általi edzésre szolgál, és semmiképpen sem gyerekjáték. Ha saját felelősségére megengedi, hogy gyermekek használják, feltétlenül oktassa ki őket a helyes használatról, és folyamatosan felügyelje őket.
- A berendezés nem alkalmas terápiás célokra.
- Minden edzés megkezdése előtt ellenőrizze a biztonsági berendezések, valamint a csavaros és dugaszolható kötések helyességét.

A BERENDEZÉS KARBANTARTÁSA

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

- Ellenőrizze az olyan elemek állapotát, mint a csavarok és az anyák. Ügyeljen arra, hogy jól meg legyenek húzva.
- Minden edzés után törölje le az izzadságot a készülékről.

- A készülék tisztításához csak vizet használjon szappannal. Ne használjon tisztítószereket.
- Tárolja a készüléket száraz és meleg helyen.
- Ne tegye ki a készüléket napsugárzásnak.

KÖRNYEZET

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

Óvja a környezetet, és ne dobja a használt elemeket a háztartási szemétkébe. Adja le őket a vásárlás helyén, vagy adja le egy elkülönített újrahasznosító helyen.

Kérjük, segítsen aktívan a természeti erőforrásokkal való gazdálkodásban és a természeti környezet védelmében azáltal, hogy a használt készüléket egy újrahasznosító helyre adja le

SZERELÉS

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

- A szerelés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a készlet a készülékkel tartalmazza az összes elemet a alkatrészlistáról valamint, hogy nem sérültek-e meg az elemek a szállítás során. Ha hiányoznak elemek, vagy észrevétele van, forduljon az eladóhoz.
- Ismerkedjen meg a rajzokkal és a magyarázatokkal, és a szerelést a benne foglalt sorrendben végezze el a szerelési útmutatóban.
- Legyen óvatos a szerelés során. A szerszámok és elemek használata során fennáll a sérülés veszélye.
- Ne felejtse el biztonságos környezetet fenntartani. Ne helyezze el kaotikusan a szerszámokat és a szerelési elemeket. Ne feledje, hogy a műanyag fóliák és zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyermekek számára.
- A szerelési útmutató adott lépésének végrehajtásához szükséges szerelési elemek a szerelési útmutatóban a rajzokon és a magyarázatokban találhatóak. Használja a szerelési útmutatóban feltüntetett elemeket a szerelési útmutatóban.
- A szerelés első fázisaiban ne húzza meg a részeket ütközésig. Tegye meg ezt azután, hogy mindet elhelyezte, és megbizonyosodott arról, hogy megfelelően vannak behelyezve.
- A gyártó fenntartja a jogot, hogy egyes elemeket előre összeszereljen.

SZERELÉSI VÁZLAT (→ Lásd az oldalt 2. oldalon)

FIGYELEM! Tilos a gyártótól eltérő forrásból származó alkatrészek használata.

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Sz.	Leírás	Mennyiség
1	Bal lábcső	2
2	Jobb lábcső	2
3	Szabályozó cső	2
4	Hajlított kartámsz cső	2
5	M16 rugós szár	2
6	Csavar imbuszkulcsos hengeres fejű M8x16	8
7	Íves alátét M8	8
8	Kulcs imbuszkulcsos L típusú M5	1

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (→ Lásd a 2)

FIGYELEM! Az összeszerelés során tartsa be az alábbi lépéseket, és használja a termékhez mellékelt eszközöket.

Készítsen elegendő szabad helyet a készülék összeszereléséhez. Egyes elemek nagy súlya miatt ajánlott az összeszerelést két személynek végeznie.

EDZÉS ÉS GYAKORLATI FÁZISOK

A készülék használata számos előnnyel jár. Mindenekelőtt javítja az állapotodat, erősíti a izmaidat, a megfelelő étrenddel kombinálva segít elégetni a felesleges zsírszövetet.

ALAPVETŐ TÍPUSÚ EDZÉSÉALKFORMÁLÁS

IZOMÉPÍTÉS

Edzés az izmok méretének és erejének növelésére. A fokozatos növekedés mértékével intenzitás a gyakorlatok során az izmok alkalmazkodnak az erőfeszítéshez és növelik az erőt. A gyakorlatok intenzitásának növelése elérhető kétféleképpen:
- a használt ellenállás nagyobbra változtatásával,

- a változtatásával számának az elvégzett ismétlések vagy gyakorlatsorozatok számának.

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, egyenként 8 ismétléssel minden gyakorlathoz. Pihenjen 3 percet minden sorozat után. Ha képes 3 sorozatot végrehajtani, egyenként 12 ismétléssel nehézség nélkül, növelje az ellenállást.

TONIZÁLÁS

Tonizálás a test feszesítésére koncentráció gyakorlatok és a test egyidejű karcsúsítására és az izomtömeg kiemelésére.

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

Pihenjen 1 percet minden sorozat után.

Dolgozzon az izmokon több gyakorlatsorozatot végrehajtásával, nem pedig nagy ellenállás alkalmazásával.

SÚLVESZTÉS

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

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

KERESZTSEDZÉS

A keresztzedzés hatékony módja egy 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, pl. futás futópádon, kerékpározás szobabiciklin vagy elliptikus tréneren.
- Legalább egy napot szánjon a pihenésre az edzésektől, hogy a szervezetnek legyen ideje regenerálódni.

EDZÉS SZEMÉLYRE SZABÁSA

Az egyes edzések pontos időtartamának, valamint az elvégzett ismétlések és gyakorlatsorozatok számának meghatározása egyéni kérdés. Saját tempójában kell fejlődnie, és érzékenynek kell lennie a teste jelzéseire. Ha fájdalom vagy szédülés jelentkezik a gyakorlatok során, azonnal abba kell hagynia, és forduljon orvoshoz az edzések folytatása előtt.

Ne feledje, hogy a pihenés és a megfelelő étrend fontos tényezők minden edzésprogramban.

1. BEEMELEGÍTÉS

Kezdje minden edzést 5-10 perc nyújtással és könnyű gyakorlatokkal a bemelegítés érdekében. A bemelegítés felkészíti a testet az intenzívebb gyakorlatokra a keringés fokozásával, a test hőmérsékletének emelésével és több oxigén szállításával az izmokba. Csökkenti a görcsök és sérülések kockázatát is.

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

A BELSŐ COMB IZMÁNAK NYÚJTÁSA

Üljön egyenes felületre behajlított lábakkal és kifelé néző térdekkel. Illessze össze a talpokat, és közelítse őket egymáshoz a lehető legközelebb. Óvatosan nyomja a térdeket a talaj felé, és tartsd ki ezt a pozíciót 15 másodpercig.

COMB NYÚJTÁSA

Ülj le egyenes felületre. Nyújtsd ki a jobb lábad, és a bal lábad talpát helyezd a jobb combodra. Nyújtsd ki a jobb kezed a jobb lábad ujjai felé, amilyen messzire csak tudod. Tartsd ki 15 másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatot a bal lábaddal.

FEJFORDÍTÁSOK

Tartsd a fejed egyenesen, előre nézve. A vállad mozgása nélkül fordítsd jobbra, majd egyenesítsd ki, majd fordítsd balra, és egyenesítsd ki.

KAR EMELÉS

Emeld fel a bal kezedet a lehető legmagasabbra, és tartsd ki néhány másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatot a jobb kezettel.

ACHILLES-ÍN NYÚJTÁSA

Állj szembe a fallal, a bal lábadat told előre és enyhén hajlítsd be a térdednél. A jobbat tartsd hátul - egyenesen, a sarkaddal laposan a talajon. Tartsd mindkét sarkadat laposan a talajon, és nyomd a csípődöt a fal felé. Tartsd ezt a pozíciót 30 másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatot a kinyújtott jobb lábaddal. Ne feledd, hogy a gyakorlat során ne görbítsd a hátadat.

HAJLÁSOK

Állj összezárt lábakkal. Hajolj előre, próbáld a lehető legjobban a mellkasodat a térdeidhez közelíteni. Tartsd ki 15 másodpercig. Ne feledd, hogy ne hajlítsd be a térdeidet.

2. EDZÉS

Minden edzésnek 6-10 különböző gyakorlatot kell tartalmaznia. Annak érdekében, hogy kiegyensúlyozzuk és változatosabbá tegyük az edzést, változtasd a gyakorlatokat edzésről edzésre. Az edzéseket arra a napszakra tervezd, amikor a legmagasabb az energiaszinted. Az edzéstervnek tartalmaznia kell gyakorlatokat minden fő izomcsoportra, hangsúlyt fektetve azokra a területekre, amelyeket a legjobban szeretnél fejleszteni. A gyakorlatok helyes végrehajtása kulcsfontosságú. Ez megfelelő mozgásokat 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 erőfeszítést igénylő fázisában kell történnie, a belégzésnek pedig a visszatéréskor. Soha ne tartsd vissza a lélegzetet. Minden sorozat után pihenj rövid ideig..

3. RELAXÁCIÓS FÁZIS

Ez a fázis lehetővé teszi a keringés megnyugtatását és az izmok ellazítását. Ez a bemelegítő gyakorlatok ismétlése. Minden edzést 5-10 perc ilyen gyakorlattal fejezz be. Ne feledd, hogy ne terheld túl az izmaidat.

MOTIVÁCIÓ

A legjobb eredmények elérése könnyebb, ha az edzés a mindennapi élet rendszeres és élvezetes része. Jegyezd fel a napi eredményeidet, hogy nyomon követhesd a fejlődésed

GARANCIA

A Szavatosságvállaló nevében az Eladó 24 hónap garanciát vállal a Lengyel Köztársaság területén a vásárlás napjától. Az eladott termékre vonatkozó garancia nem zárja ki, nem korlátozza és nem függeszti fel a Vevő fogyasztói jogokról szóló törvényből eredő jogait.

A garancialevél az utolsó oldalon található.

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK

- A garancia csak a gyártó hibájából eredő rejtett hibákra vonatkozik.
- A garanciát az üzlet vagy a szerviz érvényesíti, ha az ügyfél bemutatja:
 - az érvényes, olvasható és helyesen kitöltött garancialevelet az eladás bélyegzőjével és az eladó aláírásával,
 - a berendezés érvényes vásárlási bizonylatát az eladás dátumával,
 - a reklamált árut vagy a hibás alkatrészt.
 Távvásárlás esetén a garancialevél csak a vásárlási bizonylat (nyugta / számla) alapján érvényes.
- A reklamációt a hiba Ügyfél általi bejelentésétől számított 14 napon belül bírálják el.
- A garanciális időszakban feltárt gyártási hibákat és sérüléseket a termék üzletbe vagy szervizbe történő szállításától számított 21 napon belül ingyenesen megjavítják.
- Ha alkatrészt kell behozni, a garanciális javítási idő meghosszabbodhat a behozatalhoz szükséges idővel, de legfeljebb 40 nappal.
- A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülések és az azok által okozott hibák,
 - a nem rendeltetésszerű használatból és tárolásból, a helytelen összeszerelésből és karbantartásból eredő sérülések és hibák,
 - a kopó alkatrészek sérülései és kopása, mint például: kötelek, szíjak, gumi alkatrészek, szivacs fogantyúk, kárpit.
- az összeszereléssel, karbantartással kapcsolatos tevékenységek, amelyeket a felhasználó a használati útmutató szerint saját maga köteles elvégezni.
- A garancia nem érvényes a következő esetekben:
 - a jótállási idő lejártá után,
 - ha a vevő saját kezűleg javította vagy módosította a terméket nem eredeti alkatrészek felhasználásával, ha a hiba helytelen telepítésből vagy a használati utasításban leírt helyes használati szabályok be nem tartásából ered,
 - nem háztartási használat esetén,
 - szállítás közben keletkezett sérülések esetén.
- A jótállási jegyről másolatot nem állítunk ki.
- A jótállás keretében a vevő jogosult a következő ingyenes kártérítési formákra:
 - a termék javítása,
 - a termék cseréje,
 - árleszállítás,
 - a szerződés felbontása és a felmerült költségek teljes visszatérítése.
- A reklamáció bejelentéséhez a következőkre van szükség:
 - Mutassa be a terméket vagy annak a jótállás alá eső részét.
 - A vásárlást igazoló bizonylat, amely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás dátumát és helyét, a termék típusát, vagy egy érvényes jótállási jegy a bolt bélyegzőjével.
 - Ha a termék szennyezett állapotban kerül beszállításra, a szerviz megtagadhatja annak átvételét, vagy a vevő költségére, annak írásbeli beleegyezésével elvégezheti a tisztítást.
- A reklamáció elfogadása esetén a készüléket megjavítják vagy újra cserélik, vagy a vevőnek visszatérítik a pénzt. A termék vevőhöz történő szállításának költségeit a gyártó szervize fedezi.
- A jótállási igény elutasítása esetén a vevő részletes indoklást kap a döntésről, és legkésőbb 14 napon belül a döntés közlésétől számítva a készüléket a vevő költségére visszaküldik.

IT Manuale d'uso

Utente,

Si prega di leggere le seguenti istruzioni prima di iniziare l'assemblaggio

e il primo utilizzo del dispositivo. Queste istruzioni contengono importanti informazioni sulla sicurezza d'uso e la manutenzione dell'attrezzatura. Conservarla per poter usufruire delle informazioni relative alla manutenzione o all'ordinazione di pezzi di ricambio.

DATI TECNICI

Peso	9,5 kg
Temperatura di utilizzo	0°C a +40°C
Temperatura di stoccaggio	-10°C a +60°C
Peso massimo dell'utente	120 kg
Carico massimo (totale)	120 kg
Classe di applicazione	Classe H
Norma del prodotto (principale)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destinazione d'uso	Parallele parallele 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 sulla base delle più recenti conoscenze in materia di sicurezza. Gli elementi pericolosi che potrebbero potenzialmente rappresentare un rischio di lesioni sono stati eliminati o adeguatamente protetti.
- Non sono ammesse riparazioni e modifiche fai-da-te.
- Una volta ogni uno o due mesi, verificare che viti, bulloni e dadi siano serrati correttamente.
- Al fine di garantire una sicurezza duratura, controllare e mantenere regolarmente l'attrezzatura (cioè una volta all'anno) n specializzato punto vendita specializzato.
- Qualsiasi modifica all'apparecchio non descritta nel presente manuale può causare danni o mettere direttamente in pericolo la salute e la vita dell'utente. Le modifiche all'apparecchio possono essere eseguite esclusivamente dal personale di assistenza del produttore o da persone da esso adeguatamente formate.
- Tutti i dispositivi sono soggetti a costanti innovazioni per garantire un'alta qualità. Per questo motivo, il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.
- In caso di domande o dubbi sull'attrezzatura, rivolgersi a un punto vendita specializzato.

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

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

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

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

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

ATTENZIONE! Durante il montaggio dell'apparecchio, prestare attenzione e non consentire ai bambini di rimanere nelle vicinanze. Durante il montaggio vengono utilizzate piccole parti (dadi, bulloni, ecc.) che potrebbero essere ingerite.

RISCHIO RESIDUO

- Se 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 uso improprio.
- Non si può escludere il rischio residuo di soffocamento.
- Il rischio può essere ridotto seguendo le informazioni sulla sicurezza contenute nel manuale di istruzioni.
- Non si può escludere che un uso involontario o non autorizzato comporti altri rischi non considerati, e che il rischio considerato sia stato valutato in modo errato.

Nell'analisi dei rischi, la valutazione è stata effettuata sulla base dello "stato attuale del dispositivo". La valutazione e l'ispezione del prodotto mostrano

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

SIMBOLI DI MOVIMENTAZIONE SUGLI IMBALLAGGI DI TRASPORTO



- 1 - Questo lato verso l'alto. Non capovolgere.
- 2 - Proteggere dalla caduta.
- 3 - Proteggere dall'umidità.
- 4 - Il prodotto deve essere immagazzinato al massimo nel numero di strati indicato sulla confezione. Il valore indicato in questo manuale è solo un esempio.
- 5 - È necessario restituire l'attrezzatura usata a un punto di riciclaggio.

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



AMBIENTE

Il dispositivo viene fornito in un imballaggio per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. Gli imballaggi sono materie prime non trasformate e possono essere riciclati. Smaltire questi materiali negli appositi contenitori colorati per la raccolta differenziata.

FUNZIONAMENTO

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

- Prima di iniziare il primo allenamento, familiarizzare con tutte le funzioni e le possibilità di regolazione del dispositivo.
- Il dispositivo ha elementi che possono essere esposti alla corrosione. Per questo motivo, si sconsiglia di lasciarlo in un ambiente umido. Si deve 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, permetti ai bambini di utilizzarlo, istruiscili assolutamente sull'uso corretto e sorvegliali costantemente.
- L'attrezzatura non è adatta per scopi terapeutici.
- Prima di iniziare ogni allenamento, controllare la corretta funzionalità dei dispositivi di sicurezza e dei collegamenti a vite e a innesto.

MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

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

- Controllare lo stato di elementi come viti e dadi. Assicurarsi che siano ben serrati.
- Dopo ogni allenamento, asciugare il sudore dal dispositivo.

- Per pulire il dispositivo, utilizzare solo acqua e sapone. Non utilizzare detersivi.
- Conservare il dispositivo in un luogo asciutto e caldo.
- Non esporre il dispositivo alla luce solare.

AMBIENTE

Il dispositivo viene fornito in un imballaggio per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. Gli imballaggi sono materie prime non trasformate e possono essere riciclati. Smaltire questi materiali negli appositi contenitori colorati per la raccolta differenziata. Proteggi l'ambiente e non gettare le batterie usate nel cestino dei rifiuti domestici. Restituirle nel punto vendita o consegnarle a un punto di raccolta differenziata.

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

MONTAGGIO

Il montaggio del dispositivo deve essere eseguito con cura da un adulto. In caso di dubbi, chiedere aiuto a qualcuno con maggiore esperienza in questo campo.

- Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che il set con il dispositivo contenga tutti gli elementi della lista delle parti e se alcuni elementi non siano stati danneggiati durante il trasporto. In caso di mancanza di elementi o obiezioni, 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'uso di utensili ed elementi c'è il rischio di lesioni.
- Ricordarsi di mantenere un ambiente sicuro. Non disporre in modo caotico utensili ed elementi di montaggio. Ricordarsi che le pellicole e i sacchetti di plastica rappresentano un pericolo di soffocamento per i bambini.
- Gli elementi di montaggio necessari per eseguire un determinato passaggio del manuale di montaggio sono presentati nei disegni e nelle spiegazioni. Utilizzare gli elementi indicati nel manuale di montaggio.
- Nelle prime fasi del montaggio, non serrare le parti fino in fondo. Farlo dopo aver posizionato tutti e essersi assicurati che siano correttamente inseriti.
- Il produttore si riserva il diritto di preassemblare alcuni elementi.

SCHEMA DI MONTAGGIO (→ Vedere pagina 2)

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

LISTA DEI PEZZI

N.	Descrizione	Quantità
1	Tubo gamba sinistro	2
2	Tubo gamba destro	2
3	Tubo di regolazione	2
4	Tubo curvo del braccio	2
5	Perno a molla M16	2
6	Vite a brugola a testa cilindrica M8x16	8
7	Rondella elastica M8	8
8	Chiave a brugola a L M5	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

ATTENZIONE! Durante il montaggio, seguire i passaggi seguenti e utilizzare gli strumenti inclusi nel prodotto. Preparare uno spazio libero sufficiente per assemblare il dispositivo. A causa del peso elevato di alcuni elementi, si consiglia l'assemblaggio da parte di due persone.

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 ALLENINGÓW

COSTRUZIONE MUSCOLARE

Allenamento volto ad aumentare le dimensioni e la forza dei muscoli. Con l'aumento graduale dell'intensità degli esercizi, i muscoli si adattano allo sforzo e aumentano la loro forza. L'aumento dell'intensità degli esercizi può essere ottenuto in due modi:

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

La giusta quantità di resistenza per ogni esercizio dipende individualmente dall'utente. Devi valutare 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 sul contemporaneo dimagrimento del corpo e sull'accentuazione della 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, finché è possibile senza disagio.

Riposa per 1 minuto dopo ogni serie.

Lavora sui muscoli eseguendo più serie di esercizi e non utilizzando una grande resistenza.

PERDITA DI PESO

Per dimagrire, usa una piccola resistenza e aumenta 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 un programma di allenamento equilibrato:

- Esecuzione dell'allenamento della forza a giorni alterni.

- Nei giorni restanti, esecuzione di 20-30 minuti di esercizi aerobici, ad esempio

corsa sul tapis roulant, ciclismo su bicicletta stazionaria o ellittica.

- Dedicare almeno un giorno al riposo 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 e serie di esercizi eseguiti è una questione individuale. Bisogna evolversi al proprio ritmo ed essere sensibili ai segnali del proprio 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 adeguata 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 ad esercizi più intensi aumentando la circolazione, aumentando la temperatura corporea e fornendo più ossigeno ai muscoli. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni.

Se senti dolore, smetti di allenarti o riduci la gamma di movimento eseguita.

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 spingendole verso il pavimento e mantieni questa posizione per 15 secondi.

STRETCHING DELLE COSCE

Siediti su una superficie piana. Allunga la gamba destra e appoggia la pianta del piede sinistro sulla coscia destra. Allunga la mano destra verso le dita del piede destro il più lontano possibile. Mantieni la posizione per 15 secondi. Ripeti con la gamba sinistra.

ROT AZIONI DELLA TESTA

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

SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA

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

STRETCHING DEL TENDINE D'ACHILLE

Mettiti di fronte al muro, spingi la gamba sinistra in avanti e piegala leggermente nel ginocchio. Tieni la destra indietro - dritta, con il tallone appoggiato sul pavimento. Tieni entrambi i talloni appoggiati sul pavimento e spingi i fianchi verso il muro. Mantieni questa posizione per 30 secondi. Ripeti con la gamba destra in avanti. Ricorda di non inarcare la schiena durante l'esercizio.

PIEGAMENTI

Stai in piedi con i piedi uniti. Piega in avanti cercando di avvicinare il più possibile il petto alle ginocchia. Mantieni la posizione per 15 secondi. Ricorda di non piegare le ginocchia.

2. ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Al fine di bilanciare e variare l'allenamento, cambia gli esercizi di sessione in sessione. Pianifica gli allenamenti per il momento della giornata in cui il tuo livello di energia è più alto. Il piano di allenamento dovrebbe includere esercizi per ogni gruppo muscolare principale, concentrandosi sulle aree che desideri sviluppare maggiormente.

Eseguire gli esercizi correttamente è fondamentale. Richiede di eseguire i movimenti appropriati e di muovere solo le parti del corpo corrette. I movimenti incontrollati causano affaticamento e possono contribuire a lesioni.

Le ripetizioni in ogni set devono essere eseguite in modo fluido e senza pause.

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

Dopo ogni set, riposa per un breve periodo di tempo.

3. FASE DI RILASSAMENTO

Questa fase aiuta a 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 i muscoli.

MOTIVAZIONE

Ottenere i migliori risultati è più facile se l'allenamento è una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

Registra i risultati giornalieri per monitorare i tuoi progressi

GARANZIA

Il venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia sul territorio della Repubblica di Polska per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita. La garanzia sulla merce venduta non esclude, limita o sospende i diritti dell'acquirente derivanti dalla Legge sui diritti del consumatore.

La scheda di garanzia si trova sull'ultima pagina.

CONDIZIONI DI GARANZIA

1. Sono soggetti a reclami e garanzia solo i difetti occulti derivanti dalla colpa del produttore.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal servizio assistenza previa presentazione da parte del cliente di:
 - a. una scheda di garanzia valida, leggibile e correttamente compilata con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - b. una prova d'acquisto valida dell'attrezzatura con la data di vendita,
 - c. la merce reclamata o la parte difettosa.
 In caso di acquisto a distanza, la scheda di garanzia è valida solo sulla base del documento di acquisto (scontrino / fattura).
3. Il reclamo sarà esaminato entro 14 giorni dalla data di segnalazione del difetto da parte del Cliente.
4. I difetti di fabbrica e i danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un termine non superiore a 21 giorni dalla data di consegna della merce al negozio o al servizio assistenza.
5. Nel caso in cui sia necessario importare parti, il periodo di esecuzione della riparazione in garanzia può essere esteso del tempo necessario per importarle, ma non più di 40 giorni.
6. La garanzia non copre:
 - a. danni meccanici e difetti da essi causati,
 - b. danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri, montaggio e manutenzione impropri,
 - c. danni e usura di elementi di consumo come: cavi, cinghie, elementi in gomma, impugnature in spugna, rivestimenti.
 - d. attività relative all'installazione, alla manutenzione che l'utente è tenuto a eseguire da solo in conformità con il manuale di istruzioni.
7. La garanzia non si applica nei seguenti casi:
 - a. scadenza del termine di validità,
 - b. esecuzione da parte del cliente di riparazioni e modifiche autonome con l'uso di parti non originali,
 - c. quando il difetto è derivato da un'installazione non corretta o a seguito della mancata osservanza delle norme di corretto utilizzo descritte nel manuale d'uso,
 - d. utilizzo diverso dall'uso domestico,
 - e. danni causati dal trasporto.
8. Non verranno rilasciati duplicati della scheda di garanzia.
9. Nell'ambito della garanzia, il cliente ha il diritto di richiedere i seguenti tipi di risarcimento forniti gratuitamente:
 - a. riparazione del prodotto,
 - b. sostituzione del prodotto,
 - c. riduzione del prezzo,
 - d. risoluzione del contratto e rimborso completo dei costi sostenuti.
10. Per presentare un reclamo è necessario:
 - a. Presentare il prodotto o la sua parte, oggetto della garanzia.
 - b. Prova d'acquisto che specifichi il nome e l'indirizzo del venditore, la data e il luogo di acquisto, il tipo di prodotto o una scheda di garanzia valida con il timbro del negozio.
 - c. In caso di consegna di un prodotto sporco, il servizio di assistenza può rifiutare l'accettazione oppure, a spese del cliente e con il suo consenso scritto, provvedere alla pulizia.
11. In caso di esito positivo del reclamo, l'apparecchiatura verrà riparata o sostituita con una nuova oppure il cliente verrà rimborsato. I costi di trasporto della merce al cliente sono a carico del servizio di assistenza del produttore.
12. In caso di rigetto del reclamo in garanzia, il cliente riceverà una motivazione dettagliata della decisione presa ed entro 14 giorni da momento della comunicazione della decisione, l'apparecchiatura verrà rispedita al cliente a sue spese.

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

MONTAVIMAS

Prietaiso montavimą turi atlikti suaugęs žmogus. Jei abejojate, paprašykite pagalbos ką nors, turintį daugiau patirties šioje srityje.

- Prieš pradėdami montavimą, įsitinkite, ar rinkinyje su prietaisu yra visi elementai iš dalių sąrašo ir ar kokie nors elementai nebuvo pažeisti transportavimo metu. Jei trūksta elementų arba turite pastabų, susisiekite su pardavėju.
- Susipažinkite su brėžiniais ir paaiškinimais ir atlikite montavimą pagal eilės tvarką, pateiktą montavimo instrukcijoje.
- Būkite atsargūs montuodami. Naudojant įrankius ir elementus, yra susižalojimo pavojus.
- Nepamirškite pasirūpinti saugia aplinka. Nedėliokite įrankių ir montavimo elementų chaotiškai. Atminkite, kad plastikinės plėvelės ir 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 stadijose neperveržkite dalių iki galo. Padarykite tai įdėję visus ir įsitikinę, kad jie tinkamai įstatyti.
- 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.

DETALIŲ SĄRAŠAS

Nr.	Aprašymas	Kiekis
1	Kairysis kojos vamzdis	2
2	Dešinysis kojos vamzdis	2
3	Reguliavimo vamzdis	2
4	Išlenktas porankio vamzdis	2
5	Spyruoklinis kaištis M16	2
6	Varžtas su šešiabriaune galvute su cilindrine galvute M8×16	8
7	Išlenkta poveržlė M8	8
8	Raktas šešiabriaunis L tipo M5	1

SURINKIMO INSTRUKCIJA (→ Žr. puslapį 2)

DĖMESIO! Surinkimo metu laikykitės toliau nurodytų veiksmų ir naudokite prie gaminio pridėtus įrankius. Paruoškite pakankamai laisvos vietos įrenginiui surinkti. Dėl didelio kai kurių elementų svorio rekomenduojama surinkti dviem asmenims.

TRENIRUOTĖ IR PRATIMŲ ETAPAI

Naudojant įrenginį gausite daug naudos. Visų pirma, pagerinsite savo būklę, sustiprinsite raumenis, o kartu su tinkama dieta leis sudeginti nereikalingus riebalus.

PAGRINDINIAI TRIPAIETONUSAS

RAUMENŲ AUGINIMAS

Treniruotės, skirtos padidinti raumenų dydį ir jėgą. Palaipsniui didinant intensyvumą pratimų, raumenys prisitaiko prie krūvio ir didina jėgą. Pratimų intensyvumą galima pasiekti dviem būdais:
- keičiant naudojamą pasipriešinimą didesniu,
- keičiant skaičių atliekamų pakartojimų ar pratimų serijų.

Tinkamas pasipriešinimo dydis kiekvienam pratimui priklauso individualiai nuo naudotojo. Turite įvertinti savo apribojimus ir pasirinkti pasipriešinimą, kuris jums tinka. Pradėkite nuo 3 serijų po 8 pakartojimus kiekvienam pratimui. Po kiekvienos serijos ilsėkitės 3 minutes. Kai galėsite atlikti 3 serijas po 12 pakartojimų be sunkumų, padidinkite pasipriešinimą.

TONUSAS

Tonusas tai pratimai, skirti stangrinti ir tuo pačiu metu liekninti kūną bei pabrėžti raumenų masę.

Raumenis galima tonizuoti, taikant subalansuotą treniruotę. Pasirinkite vidutinį pasipriešinimą ir didinkite pakartojimų skaičių kiekvienoje serijoje. Atlikite kuo daugiau serijų po 15–20 pakartojimų, kiek įmanoma be diskomforto. Po kiekvienos serijos ilsėkitės 1 minutę.

Dirbkite su raumenimis atlikdami daugiau pratimų serijų, o ne naudojant didelį pasipriešinimą.

SVORIO METIMAS

Norėdami numesti svorio, naudokite mažą pasipriešinimą ir palaipsniui didinkite pakartojimų skaičių kiekvienoje serijoje. Treniruokitės nuo 20 iki 30 minučių, darant ne ilgesnes nei 30 sekundžių pertraukas tarp serijų.

KRYŽMINIS TRENIRAVIMAS

Kryžminis treniravimas yra veiksmingas būdas gauti visapusišką ir gerai subalansuotą pratimų programą. Jėgos treniruočių ir aerobikos derinys formuoja ir stiprina kūną.

Subalansuotos treniruočių programos pavyzdys:

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

TRENIRUOTĖS PERSONALIZAVIMAS

Tikslus kiekvienos treniruotės trukmės, atliktų pakartojimų ir pratimų serijų skaičiaus nustatymas yra individualus dalykas. Turėtumėte tobulėti savo tempu ir būti jautrus savo kūno signalams. Jei treniruotės metu atsiranda skausmas ar galvos svaigimas, nedelsdami nutraukite treniruotę ir prieš atnaujindami treniruotes kreipkitės į gydytoją. Atminkite, kad poilsis ir tinkama mityba yra svarbūs veiksniai bet kurioje pratimų programoje.

1. APŠILIMAS

Kiekvieną treniruotę pradėkite nuo 5 iki 10 minučių tempimo ir lengvų pratimų, kad apšiltumėte. Apšilimas paruošia Jūsų kūną intensyvesniems pratimams, pagerindamas kraujotaką, pakeldamas kūno temperatūrą ir tiekdamas daugiau deguonies į raumenis. Tai taip pat sumažina mėšlungio ir traumų riziką. Jei jaučiate skausmą, nustokite mankštintis arba sumažinkite judesio amplitudę.

VIDINIŲ ŠLAUNIES RAUMENŲ TEMPOS PRATIMAI

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

ŠLAUNŲ RAUMENŲ STYPIMAS

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

GALVOS SUKIOJIMAS

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

PEČIŲ KĖLIMAS

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

ACHILO SAUSGYSLIŲ STYPIMAS

Atsistokite veidu į sieną, ištieskite kairę koją į priekį ir šiek tiek sulenkite per kelį. Dešinę laikykite už savęs – tiesią, kulnu padėtu plokščiai ant žemės. Laikykite abu kulnus plokščiai ant žemės ir spauskite klubus sienos link. Išlaikykite šią poziciją 30 sekundžių. Pakartokite su ištiesta dešine koja. Atminkite, kad mankštos metu negalima lenkti nugaros.

PASILENKIMAI

Atsistokite kojomis suglaustomis kartu. Pasilenkite į priekį, stengdamiesi kuo labiau priartinti krūtine prie kelių. Išlaikykite 15 sekundžių. Atminkite, kad negalima lenkti kelių.

2. TRENIRUOTĖ

Kiekviena treniruotė turėtų apimti nuo 6 iki 10 skirtingų pratimų. Siekdami subalansuoti ir pajvairinti treniruotę, keiskite pratimus iš sesijos į sesiją. Suplanuokite treniruotes tam paros metu, kai jūsų energijos lygis yra aukščiausias. Treniruočių planas turėtų apimti pratimus kiekvienai pagrindinei raumenų grupei, pabrėžiant sritis, kurias norite labiausiai išvystyti. Teisingas pratimų atlikimas yra labai svarbus. Tam reikia atlikti tinkamus judesius ir judinti tik tinkamas kūno dalis. Nekontroliuojami judesiai sukelia nuovargį ir gali prisidėti prie traumų.

Pakartojimai kiekviename rinkinyje turėtų būti atliekami sklandžiai ir be pauzių.

Svarbu taisyklingai kvėpuoti. Iškvėpimas turėtų vykti per kiekvieno pakartojimo pastangų fazę, o įkvėpimas - grįžtant. Niekada nesulaikykite kvėpavimo.

Po kiekvieno rinkinio pailsėkite trumpą laiko tarpą.

3. ATSIPALIAIDAVIMO ETAPAS

Šis etapas leidžia nuraminti kraujotaką ir atpalaiduoti raumenis. Tai apšilimo pratimų pakartojimas. Kiekvieną treniruotę užbaikite 5-10 minučių tokiais pratimais. Reikia atsiminti, kad nepervargintumėte raumenų.

MOTYVACIJA

Pasiekti geriausių rezultatų yra lengviau, jei treniruotė yra reguliari ir maloni kasdienio gyvenimo dalis.

Įrašykite kasdienes rezultatus, kad stebėtumėte savo pažangą

GARANTIJA

Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lietuvos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo datos. Parduotos prekės garantija nepanaikina, neapriboja ir nesustabdo Pirkėjo teisių, kylančių iš Vartotojų teisių įstatymo.

Garantijos kortelė yra paskutiniame puslapyje.

GARANTIJOS SĄLYGOS

- Skundai ir garantijos taikomi tik paslėptiems defektams, atsiradusiems dėl gamintojo kaltės.
- Garantija bus gerbiama parduotuvės ar serviso, kai klientas pateiks:
 - galiojančią, aiškiai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos pirkimo įrodymą su pardavimo data,
 - reklamuojamą prekę arba defektingą dalį.
 Perkant nuotoliniu būdu, garantijos kortelė galioja tik pagal pirkimo dokumentą (čekį / sąskaitą faktūrą).
- Skundas bus išnagrinėtas per 14 dienų nuo tos dienos, kai klientas praneš apie defektą.
- Gamykliniai defektai ir pažeidimai, atskleisti garantiniu laikotarpiu, bus pataisyti nemokamai per 21 dieną nuo prekės pristatymo į parduotuvę ar servisą datos.
- Jei reikia importuoti dalis, garantinio remonto atlikimo laikotarpis gali būti pratęstas laikotarpiu, reikalingu joms importuoti, bet ne ilgiau kaip 40 dienų.
- Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo, netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - pažeidimams ir eksploatacinių elementų susidėvimui, tokių kaip: lynai, diržai, guminiai elementai, kempinės rankenos, apmušalai.
 - veiksmams, susijusiems su surinkimu, priežiūra, kuriuos pagal naudojimo instrukciją vartotojas privalo atlikti savo sąskaita.
- Garantija netaikoma šiais atvejais:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - klientui savarankiškai atlikus remontą ir modifikacijas naudojant neoriginalias dalis,
 - kai defektas atsirado dėl netinkamo įrengimo arba nesilaikant tinkamo naudojimo taisyklių, aprašytų naudojimo instrukcijoje,
 - naudojant ne buityje,
 - pažeidimų, atsiradusių transportuojant.
- Garantinio talono dublikatai neišduodami.
- Pagal garantiją klientas turi teisę reikalauti šių nemokamo atlyginimo būdų:
 - produkto taisymo,
 - produkto pakeitimo,
 - kainos sumažinimo,
 - sutarties nutraukimo ir visiško patirtų išlaidų grąžinimo.
- Norint pateikti pretenziją, reikia:
 - Pateikti gaminį arba jo dalį, kuriai taikoma garantija.
 - Pirkimo įrodymą, nurodantį pardavėjo pavadinimą ir adresą, pirkimo datą ir vietą, produkto tipą arba galiojantį garantinį taloną su parduotuvės antspaudu.
- Jeį pristatomas nešvarus produktas, aptarnavimo centras gali atsisakyti jį priimti arba kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą, jį išvalyti.
- Jeį pretenzija patenkinama, įranga bus suremontuota arba pakeista nauja, arba klientui bus grąžinti pinigai. Prekių transportavimo klientui išlaidas apmoka gamintojo aptarnavimo centras.
- Atsisakymo atveju, klientas gaus išsamų priimto sprendimo paaiškinimą ir per 14 dienų nuo sprendimo perdavimo momento, įranga bus išsiųsta klientui jo sąskaita.

Mēs lūdzam jūs aktīvi palīdzēt taupīgi pārvaldīt dabas resursus un aizsargāt dabu, nododot izlietoto ierīci otrreizējo izejvielu uzglabāšanas punktā

MONTĀŽA

Ierīces montāža jāveic rūpīgi pieaugušam cilvēkam. Ja rodas šaubas, lūdziet palīdzību kādam ar lielāku pieredzi šajā jomā.

- Pirms montāžas sākšanas pārliecinieties, vai komplekts ar ierīci ietver visus elementus no detaļu saraksta un vai transportēšanas laikā kādi elementi nav bojāti. Ja trūkst elementu vai ir iebildumi, sazinieties ar pārdevēju.
- Iepazīstieties ar zīmējumiem un paskaidrojumiem un veiciet montāžu saskaņā ar montāžas instrukcijām.
- Esiet piesardzīgs montāžas laikā. Lietojot instrumentus un elementus, pastāv savainojumu risks.
- Atcerieties nodrošināt drošu vidi. Neizklājiet instrumentus un montāžas elementus haotiski. Atcerieties, ka plēves un plastmasas maisiņi rada nosmakšanas risku bērniem.
- Montāžas elementi, kas nepieciešami, lai veiktu konkrētu soli montāžas instrukcijās ir parādīti zīmējumos un paskaidrojumos. Izmantojiet elementus, kas norādīti montāžas instrukcijās.
- Montāžas pirmajās fāzēs nepāvelciet detaļas līdz galam. Dariet to pēc visu ievietošanas un pārliecināšanās, ka tās ir pareizi ievietotas.
- Ražotājs patur tiesības iepriekš samontēt dažus elementus.

MONTĀŽAS SHĒMA (→ Skatīt lapu 2)

UZMANĪBU! Aizliegts izmantot detaļas, kas nav no ražotāja.

DETALIZĒTS SARAKSTS

Nr.	Apraksts	Daudzums
1	Kreisā kājas caurule	2
2	Labā kājas caurule	2
3	Regulēšanas caurule	2
4	Izliekta roku balsta caurule	2
5	Atsperes tapa M16	2
6	Skrūve iekšējā sešstūra ar cilindrisku galvu M8×16	8
7	Izliekta paplāksne M8	8
8	Atslēga iekšējā sešstūra L tipa M5	1

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (→ Skatīt lapu 2)

UZMANĪBU! Montāžas laikā ievērojiet tālāk norādītās darbības un izmantojiet izstrādājumam pievienotos instrumentus. Sagatavojiet pietiekami daudz brīvas vietas iekārtas montāžai. Dažu elementu lielā svara dēļ ieteicams montāžu veikt diviem cilvēkiem.

TRENINŠ UN VINGRINĀJUMU FĀZES

Iekārtas izmantošana sniegs jums daudz priekšrocību. Pirmkārt, tas uzlabos jūsu fizisko stāvokli, stiprinās muskuļus, un apvienojumā ar pareizu uzturu tas palīdzēs sadedzināt nevajadzīgos taukus.

PAMATA VEIDI TRETONIZĒŠANA

MUSKUĻU BŪVĒŠANA

Trenings, kura mērķis ir palielināt muskuļu apjomu un spēku. Pakāpeniski palielinot intensitāti vingrinājumā, muskuļi pielāgojas piepūlei un palielina spē. Vingrinājumu intensitāti var panākt divos veidos:
- mainot izmantoto pretestību uz lielāku,
- mainot skaitu veikto atkārtojumu vai vingrinājumu komplektu.

Pareizais pretestības lielums katram vingrinājumam ir atkarīgs individuāli no lietotāja. Jums jānovērtē savi ierobežojumi un jāizvēlas pretestība, kas ir piemērota Jums. Sāciet ar 3 komplektiem pa 8 atkārtojumiem katram vingrinājumam. Atpūties 3 minūtes pēc katra komplekta. Kad Jūs varēsiet veikt 3 komplektus 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 komplektā. Veiciet pēc iespējas vairāk komplektu pa 15 līdz 20 atkārtojumiem, cik vien iespējams bez diskomforta. Atpūties 1 minūti pēc katra komplekta.

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

SVARĪGUMA ZUDUMS

Lai zaudētu svaru, izmantojiet nelielu pretestību un pakāpeniski palieliniet atkārtojumu skaitu katrā komplektā. Veiciet treniņu no 20 līdz 30 minūtēm, ar pārtraukumiem, kas nav ilgāki par 30 sekundēm starp komplektiem.

KRUSTA TRENINŠ

Krusta treniņš ir efektīvs veids, kā iegūt pilnīgu un labi sabalansētu vingrinājumu programmu. Spēka treniņa un aerobikas vingrinājumu kombinācija veido un stiprina ķermeni.

Līdzsvarotas treniņu programmas piemērs:

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

TREIŅA PERSONALIZĀCIJA

Precīza katra treniņa ilguma un veikto atkārtojumu un vingrinājumu komplektu skaita noteikšana ir individuāla lieta. Jums jāattīstās savā tempā un jābūt jutīgam pret sava ķermeņa signāliem. Ja vingrinājumu laikā rodas sāpes vai reibonis, nekavējoties pārtrauciet un sazinieties ar ārstu pirms treniņu atsākšanas. Atcerieties, ka atpūta un pareizs uzturs ir svarīgi faktori jebkurā vingrinājumu programmā.

1. IESILDĪŠANĀS

Sāciet katru treniņu ar 5 līdz 10 minūšu stiepšanos un viegliem vingrinājumiem, lai iesildītos. Iesildīšanās sagatavo Jūsu ķermeni intensīvākiem vingrinājumiem, palielinot asinsriti, paaugstinot ķermeņa temperatūru un piegādājot vairāk skābekļa muskuļiem. Tas arī samazina krampju un traumu risku. Ja Jūs jūtat sāpes, pārtrauciet vingrot vai samaziniet kustību amplitūdu.

AUGŠSTILBA IEKŠĒJO MUSKUĻU STIEPŠANA

Sēdēt uz līdzenas virsmas ar saliektām kājām un ceļgaliem vērstiem uz āru. Savienojiet pēdu zoles un pietuviniet tās viena otrai pēc iespējas tuvāk. Viegli nospiediet ceļgalus, virzot tos virzienā uz pamatni un noturiet šo pozīciju 15 sekundes.

AUGŠSTILBA STIEPŠANA

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

GALVAS ROTĀCIJAS

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

ROKU PACELŠANA

Paceliet kreiso roku pēc iespējas augstāk un noturiet dažas sekundes. Atkārtojiet ar labo roku.

AHILEJA CĪPSLAS STIEPŠANA

Stāviet ar seju pret sienu, izbīdīet 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 spiediet gurnus pret sienu. Turiet šo pozīciju 30 sekundes. Atkārtojiet ar izvirzīto labo kāju. Atcerieties, ka vingrinājuma laikā nedrīkst izliekt muguru.

ATSPERES

Stāviet ar kājām kopā. Izpildiet atspere uz priekšu, cenšoties pēc iespējas vairāk pietuvināt krūškurvi ceļiem. Noturiet 15 sekundes. Atcerieties, ka nedrīkst saliekt ceļus.

2. TRENINŠ

Katram treniņam jāietver no 6 līdz 10 dažādiem vingrinājumiem. Lai līdzsvarotu un dažādotu treniņu, mainiet vingrinājumus no sesijas uz sesiju. Plānojiet treniņus dienas laikā, kad jūsu enerģijas līmenis ir visaugstākais.

Treniņu plānā jāietver vingrinājumi katrai galvenajai muskuļu grupai, uzsvāru liekot uz zonām, kuras vēlaties visvairāk attīstīt. Pareiza vingrinājumu izpilde ir ļoti svarīga. Tas prasa atbilstošu kustību veikšanu un tikai atbilstošu ķermeņa daļu kustināšanu. Nekontrolētas kustības izraisa nogurumu un var veicināt traumu rašanos. Atkārtojumi katrā sērijā jāveic vienmērīgi un bez pauzēm.

Svarīgi ir pareizi elpot. Izelpai jānotiek katrā atkārtojuma piepūles fāzē, bet ieelpai – atgriešanās laikā. Nekad neaizturiet elpu. Pēc katras sērijas atpūties īsu laiku posmu.

3. ATSLĀBINĀŠANAS FĀZE

Šī fāze ļauj nomierināt asinsriti un atslābināt muskuļus. Tas ir iesildīšanās vingrinājumu atkārtojums. Katru treniņu pabeidziet ar 5–10 minūtēm šādu vingrinājumu. Atcerieties, ka nedrīkst pārpūlēt muskuļus.

MOTIVĀCIJA

Vislabākos rezultātus ir vieglāk sasniegt, ja treniņš ir regulāra un patīkama ikdienas sastāvdaļa. Pierakstiet ikdienas rezultātus, lai novērotu savu progresu

GARANTĪJA

Pārdevējs Garantētāja 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 likuma.

Garantijas karte atrodas pēdējā lapā.

GARANTIJAS NOSACĪJUMI

1. Pretenzijām un garantijai ir pakļauti tikai slēptie defekti, kas radušies ražotāja vainas dēļ.
 2. Garantija tiks ievērota veikalā vai servisā pēc tam, kad klients būs iesniedzis:
 - a. derīgu, skaidri un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - b. derīgu iekārtas iegādes apliecinājumu ar pārdošanas datumu,
 - c. reklamēto preci vai bojāto daļu.
 Pērkot attālināti, garantijas karte ir derīga tikai, pamatojoties uz iegādes dokumentu (kvīts/rēķins).
 3. Pretenzija tiks izskatīta 14 dienu laikā no brīža, kad Klients paziņojis par defektu.
 4. Ražošanas defekti un bojājumi, kas atklāti garantijas laikā, tiks novērsti bez maksas ne ilgāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes datuma veikalam vai servisam.
 5. Ja nepieciešams importēt detaļas, garantijas remonta periods 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 nodilumam tādām ekspluatācijas sastāvdaļām kā: trose, siksnas, gumijas elementi, sūkļa rokturi, polsterējums.
 - d. darbības, kas saistītas ar montāžu, apkopi, kuras saskaņā ar lietošanas instrukciju lietotājam jāveic patstāvīgi.
 7. Garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:
 - a. derīguma termiņa beigām,
 - b. klienta veiktam patstāvīgam remontam un modifikācijām, izmantojot neoriģinālas detaļas,
 - c. ja defekts radies nepareizas uzstādīšanas dēļ vai lietošanas instrukcijā aprakstīto pareizas darbības noteikumu neievērošanas dēļ,
 - d. izmantojot citādi, nekā mājas lietošanai,
 - e. transportēšanas laikā radušiem bojājumiem.
 8. Garantijas kartes dublikāti netiks izdoti.
 9. Garantijas ietvaros klientam ir tiesības pieprasīt šādus bezmaksas kompensācijas veidus:
 - a. produkta remonts,
 - b. produkta apmaiņa,
 - c. cenas samazinājums,
 - d. līguma laušana un pilna radušos izmaksas atmaksā.
 10. Lai iesniegtu sūdzību, jums ir nepieciešams:
 - a. Uzrādiet produktu vai tā daļu, uz kuru attiecas garantija.
 - b. Pirkuma apliecinājums, kurā norādīts pārdevēja nosaukums un adrese, pirkuma datums un vieta,
- produkta veids vai derīga garantijas karte ar veikala zīmogu.
- c. Ja produkts tiek piegādāts netīrs, serviss var atteikties to pieņemt vai arī par klienta līdzekļiem ar viņa rakstisku piekrišanu veikt tīrīšanu.
11. Ja sūdzība tiks apmierināta, iekārta tiks salabota vai nomainīta pret jaunu, vai klientam tiks atmaksāta nauda. Preces transportēšanas izmaksas līdz klientam sedz ražotāja serviss.
 12. Ja garantijas pretenzija tiks noraidīta, klients saņems detalizētu pieņemtā lēmuma pamatojumu, un 14 dienu laikā dienu laikā no lēmuma paziņošanas brīža iekārta tiks nosūtīta atpakaļ klientam uz viņa rēķina.

NL Gebruikershandleiding

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

TECHNISCHE GEGEVENS

Gewicht	9,5 kg
Gebruikstemperatuur	0°C tot +40°C
Opslagtemperatuur	-10°C tot +60°C
Maximaal gebruikersgewicht	120 kg
Maximale belasting (totaal)	120 kg
Toepassingsklasse	Klasse H
Productnorm (hoofd)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Bestemming	Leuningen parallel voor thuisgebruik

VEILIGHEID

LET OP! Het apparaat mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel, 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 oneigenlijk gebruik van het apparaat.

- Het apparaat is ontworpen en vervaardigd op basis van de modernste kennis op het gebied van veiligheid. Gevaarlijke elementen die een potentieel risico op letsel kunnen vormen, zijn geëlimineerd of relatief beschermd.
- Reparaties en wijzigingen op eigen initiatief zijn niet toegestaan.
- Controleer één of twee keer per maand of de schroeven, bouten en moeren goed vastzitten.
- Om de veiligheid permanent te waarborgen, dient u de apparatuur regelmatig (d.w.z. één keer per jaar) te controleren en te onderhouden in gespecialiseerde handelszaak.
- Alle wijzigingen aan het apparaat die niet zijn beschreven in deze handleiding kunnen schade veroorzaken of direct de gezondheid en het leven van de sporter in gevaar brengen. Wijzigingen aan het apparaat mogen uitsluitend worden uitgevoerd door servicepersoneel van de fabrikant of personen die daartoe door hen zijn opgeleid.
- Alle apparaten zijn onderhevig aan voortdurende innovatie om een hoge kwaliteit te garanderen. Om deze reden behoudt de fabrikant zich het recht voor om technische wijzigingen aan te brengen.
- Alle vragen of twijfels met betrekking tot de apparatuur dienen te worden gericht aan een gespecialiseerde handelszaak.

LET OP! Personen die zich in de buurt bevinden tijdens het gebruik van de apparatuur, dienen te worden gewaarschuwd voor mogelijke gevaren. Wees extra voorzichtig in de buurt van kinderen.

LET OP! Raadpleeg een arts voordat u met de oefeningen begint om er zeker van te zijn dat u geen gezondheidsbeperkingen heeft om op het apparaat te trainen. Op basis van de mening van een specialist kunt u uw trainingsplan ontwikkelen. Een verkeerd gekozen 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 het uitvoeren van de training in deze handleiding in acht.

- Zorg er bij het kiezen van een plek om te trainen voor dat u veilige afstanden tot mogelijke obstakels in acht neemt. Plaats de apparatuur niet in de buurt van verkeersaders (wegen, poorten, doorgangen, enz.).
- Het is verboden de apparatuur op korte afstand te gebruiken van de muur. De veiligheidszone is 2000 mm en minstens zo breed als het apparaat.

LET OP! Wees voorzichtig tijdens de montage van het apparaat en laat geen kinderen in de buurt komen. Tijdens de montage worden kleine onderdelen (moeren, schroeven, enz.) gebruikt die kunnen worden ingeslikt.

RESIDUEEL RISICO

- In een situatie waarin de valbeveiliging niet wordt gebruikt of wel wordt gebruikt, maar onjuist, bestaat er een residueel risico, namelijk dat de persoon valt en huidirritaties, blauwe plekken, breuken veroorzaakt of in het ergste geval, de dood.
- Er bestaat een residueel risico op onbedoelde overbelasting van de sporter veroorzaakt door onjuiste bediening.
- Het risico op residuele verstikking kan niet worden uitgesloten.
- Het risico kan worden beperkt door de informatie te volgen over veiligheid in de handleiding.
- Het kan niet worden uitgesloten dat onbedoeld of ongeoorloofd gebruik andere, niet-vermelde risico's veroorzaakt, en dat de vermelde 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 onaanvaardbare risico's zeer klein is. Het apparaat (de constructie, de werking en het gebruik ervan) veroorzaakt - onder normale omstandigheden - geen onnodige risico's voor de sporter of derden.

MANIPULATIE MARKERINGEN OP TRANSPORTVERPAKKINGEN



1 – Deze kant boven. Niet omkeren.

2 - Beschermen tegen vallen.

3 - Beschermen tegen vocht.

4 - Het product moet worden opgeslagen in maximaal het aantal lagen dat op de oververpakking is aangegeven. De waarde in deze handleiding is slechts een voorbeeld.

5 - Het is noodzakelijk om afgedankte apparatuur naar een recyclingpunt te brengen.

De verpakking is gemarkeerd met symbolen die de juiste verwijdering aangeven:



OMGEVING

Het apparaat wordt geleverd in een verpakking om schade tijdens het transport te voorkomen. De verpakking bestaat uit onbewerkte grondstoffen en kan gerecycled worden. Gooi deze materialen in de juiste gekleurde containers voor gescheiden afvalinzameling.

BEDIENING

Zorg ervoor dat het apparaat correct is gemonteerd voordat u met de training begint.

- Maak uzelf vertrouwd voordat u met uw eerste training begint met alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat.
- Het apparaat bevat 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 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 toestaat het te gebruiken, instrueer ze dan absoluut over het juiste gebruik en houd constant toezicht.
- De apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Controleer voor aanvang van elke training de correctheid van de beveiligingen en de schroef- en stekerverbindingen.

ONDERHOUD VAN DE APPARATUUR

Voer regelmatig onderhoud uit aan het apparaat. Voer de volgende handelingen minstens elke 20 gebruiksuren 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 en zeep om het apparaat schoon te maken. Gebruik geen reinigingsmiddelen.
- Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats.
- Stel het apparaat niet bloot aan zonlicht.

OMGEVING

Het apparaat wordt geleverd in een verpakking om schade tijdens het transport te voorkomen. De verpakking bestaat uit onbewerkte grondstoffen en kan gerecycled worden. Gooi deze materialen in de juiste gekleurde containers voor gescheiden afvalinzameling. Bescherm het milieu en gooi gebruikte batterijen niet bij het huisvuil. Lever ze in bij de verkooppunt of breng ze naar een speciaal inzamelpunt voor recyclebare materialen.

Help ons actief om natuurlijke hulpbronnen te sparen en het milieu te beschermen door het gebruikte apparaat naar een inzamelpunt voor recyclebare materialen te brengen

MONTAGE

De montage van het apparaat moet zorgvuldig worden uitgevoerd door een volwassene. Vraag bij twijfel iemand met meer ervaring op dit gebied om hulp.

- Controleer voor de montage of de set met het apparaat alle onderdelen bevat van de onderdelenlijst en of er onderdelen tijdens het transport beschadigd zijn geraakt. Neem bij ontbrekende onderdelen of klachten contact op met de verkoper.
- Maak uzelf vertrouwd met de tekeningen en uitleg en voer de montage uit in de volgorde zoals vermeld in de montagehandleiding.
- Wees voorzichtig tijdens de montage. Tijdens het gebruik van gereedschap en onderdelen bestaat het risico op letsel.
- Vergeet niet om een veilige omgeving te creëren. Leg gereedschap en montageonderdelen niet chaotisch neer. Bedenk dat folies en plastic zakken verstikkingsgevaar opleveren voor kinderen.
- De montageonderdelen die nodig zijn om een bepaalde stap uit te voeren in de montagehandleiding zijn weergegeven in de tekeningen en uitleg. Gebruik de onderdelen die worden aangegeven in de montagehandleiding.
- Draai de onderdelen in de eerste fasen van de montage niet helemaal vast. Doe dit pas nadat alle onderdelen zijn geplaatst en u er zeker van bent dat ze correct zijn geplaatst.
- De fabrikant behoudt zich het recht voor om bepaalde onderdelen vooraf te monteren.

MONTAGESCHEMA (→ Zie pagina 2)

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

ONDERDELENLIJST

Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Linker beenbuis	2
2	Rechter beenbuis	2
3	Regelbuis	2
4	Gebogen armleuningbuis	2
5	Veerpen M16	2
6	Schroef inbus met cilindrische kop M8x16	8
7	Boogring M8	8
8	Sleutel inbus type L M5	1

MONTAGE-INSTRUCTIES (→ Zie pagina 2)

LET OP! Volg tijdens de montage de onderstaande stappen en gebruik het meegeleverde gereedschap.

Zorg voor voldoende vrije ruimte om het apparaat te monteren.

Vanwege het hoge gewicht van sommige onderdelen wordt aanbevolen om de montage met twee personen uit te voeren.

TRAINING EN OEFENFASEN

Het gebruik van het apparaat levert u vele voordelen op. Het zal vooral uw conditie verbeteren en uw spieren versterken. Spieren, en in combinatie met een geschikt dieet kunt u overtollig vet verbranden.

BASISTYPEN TRETONING

SPIEROPBOUW

Training gericht op het vergroten van de omvang en kracht van de spieren. Naarmate de geleidelijke toename van intensiteit van de oefeningen passen de spieren zich aan de inspanning aan en vergroten ze hun kr

Het verhogen van de intensiteit van de oefeningen kan worden bereikt op twee manieren:

- door de gebruikte weerstand te verhogen,
- door het wijzigen van het aantal uitgevoerde herhalingen of sets oefeningen.

De juiste hoeveelheid weerstand voor elke oefening is individueel afhankelijk van de gebruiker. U moet uw beperkingen beoordelen en de weerstand kiezen die geschikt is voor u.

Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening.

Rust 3 minuten na elke set.

Wanneer u in staat bent om 3 sets van 12 herhalingen uit te voeren zonder problemen, verhoog dan de weerstand.

TONING

Toning zijn oefeningen die gericht zijn op versteviging en gelijktijdig afslanken van het lichaam en het benadrukken van de spiermassa.

Spieren kunnen worden getoned, door het toepassen van een evenwichtige training.

Kies een gematigde 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 de spieren door meer sets oefeningen uit te voeren en niet door een hoge weerstand te gebruiken.

GEWICHTSVERLIES

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

Train 20 tot 30 minuten, met pauzes van niet meer dan 30 seconden tussen de sets.

CROSS TRAINING

Cross-training is een effectieve manier om een compleet en goed uitgebalanceerd trainingsprogramma te krijgen.

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

Voorbeeld van een evenwichtig trainingsprogramma:

- Om de dag krachttraining doen.

- Op de andere dagen 20-30 minuten cardio doen, bijv.

hardlopen op een loopband, fietsen op een hometrainer of een elliptische trainer.

- Minstens één dag rust nemen van de training, zodat het lichaam tijd heeft om te herstellen.

PERSONALISATIE VAN DE TRAINING

Het bepalen van de exacte duur van elke training en het aantal uitgevoerde herhalingen en sets oefeningen is een individuele kwestie.

U moet zich in uw eigen tempo ontwikkelen en gevoelig zijn voor de signalen van uw lichaam. Als u pijn of duizeligheid ervaart tijdens het sporten, moet u onmiddellijk stoppen en contact opnemen met een arts voordat u de training hervat.

Houd er rekening mee dat rust en een goed dieet belangrijke factoren zijn in elk trainingsprogramma.

1. OPWARMING

Begin elke training met 5 tot 10 minuten stretchen en lichte oefeningen om op te warmen. De warming-up bereidt uw 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 u pijn voelt, stop dan met trainen of verminder de bewegingsuitslag.

HET STRETCHEN 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 breng ze zo dicht mogelijk bij elkaar. Druk voorzichtig op de knieën en richt ze richting de grond en houd deze positie 15 seconden vast.

REKKEN VAN DE DIJEN

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

HOOFD DRAAIEN

Houd uw hoofd recht vooruit. Draai uw hoofd naar rechts en recht het, zonder uw schouders te bewegen, en draai het vervolgens naar links en recht het.

ARMEN HEFFEN

Hef uw linkerarm zo hoog mogelijk op en houd enkele seconden vast. Herhaal met uw rechterarm.

REKKEN VAN DE ACHILLESPEZEN

Ga met uw gezicht naar de muur staan, schuif uw linkerbeen naar voren en buig lichtjes in de knie. Houd uw rechterbeen naar achteren gestrekt, met uw hiel plat op de grond. Houd beide hielen plat op de grond en duw uw heupen richting de muur. Houd deze positie 30 seconden vast. Herhaal met uw rechterbeen naar voren. Zorg ervoor dat u uw rug niet buigt tijdens de oefening.

VOOROVERBUIGINGEN

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

2. TRAINING

Elke training moet 6 tot 10 verschillende oefeningen bevatten. Om evenwicht te brengen en de training af te wisselen, wijzigt u de oefeningen van sessie tot sessie. Plan trainingen op het moment van de dag waarop uw energieniveau het hoogst is. Het trainingsschema moet oefeningen bevatten voor elke belangrijke spiergroep, met de nadruk op de gebieden die u het meest wilt ontwikkelen. Het correct uitvoeren van de oefeningen is cruciaal. Dit vereist dat u de juiste bewegingen maakt en alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. Ongecontroleerde bewegingen veroorzaken vermoeidheid en kunnen bijdragen aan blessures. Herhalingen in elke set moeten soepel en zonder pauzes worden uitgevoerd.

Het is belangrijk om correct te ademen. De uitademing moet plaatsvinden tijdens de inspanningsfase van elke herhaling en de inademing tijdens de terugkeer. Houd nooit uw adem in. Rust na elke set even kort uit tijdsbestek.

3. ONTSPANNINGSFASE

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

MOTIVATIE

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

GARANTIE

De verkoper geeft namens de Garant een garantie op het grondgebied van Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van verkoop. 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 garantietaal bevindt zich op de laatste pagina.

GARANTIEVOORWAARDEN

- Alleen verborgen gebreken die te wijten zijn aan de fabrikant vallen onder de klacht en garantie.
- De garantie wordt gerespecteerd door de winkel of service na overlegging door de klant van:
 - een geldige, leesbare en correct ingevulde garantietaal met een verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de verkoopdatum,
 - het gereclameerde product of het defecte onderdeel.
 In het geval van een aankoop op afstand is de garantietaal alleen geldig op basis van het aankoopbewijs (bon / factuur).
- De klacht wordt binnen 14 dagen na de melding van het defect door de Klant behandeld.
- Fabrieksfouten en schade die tijdens de garantieperiode worden geconstateerd, worden kosteloos gerepareerd binnen een periode van niet langer dan 21 dagen vanaf de datum van levering van het product aan de winkel of service.
- Indien het noodzakelijk is om onderdelen uit het buitenland te importeren, kan de periode voor het uitvoeren van de

garantiereparatie worden verlengd met de tijd die nodig is om deze te importeren, maar niet langer dan 40 dagen.

- De garantie dekt niet:
 - mechanische schade en defecten veroorzaakt door deze schade,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en opslag, onjuiste montage en onderhoud,
 - schade en slijtage van verbruiksartikelen zoals: kabels, riemen, rubberen elementen, schuimhandgrepen, bekleding.
 - activiteiten met betrekking tot montage, onderhoud, die de gebruiker volgens de gebruiksaanwijzing op eigen kosten moet uitvoeren.
- De garantie is niet van toepassing in de volgende gevallen:
 - het verstrijken van de garantieperiode;
 - indien de klant zelf reparaties of wijzigingen heeft uitgevoerd met behulp van niet-originele onderdelen;
 - indien het defect is ontstaan als gevolg van een onjuiste installatie of als gevolg van het niet naleven van de regels voor correct gebruik die in de handleiding worden beschreven;
 - ander gebruik dan huishoudelijk gebruik;
 - schade ontstaan tijdens transport.
- Duplicaten van de garantietaal worden niet verstrekt.
- In het kader van de garantie heeft de klant het recht om de volgende vormen van kosteloze genoegdoening te eisen:
 - reparatie van het product;
 - vervanging van het product;
 - prijsvermindering;
 - ontbinding van de overeenkomst en volledige terugbetaling van de gemaakte kosten.
- Om een klacht in te dienen, dient u:
 - Het product of een onderdeel daarvan waarop de garantie betrekking heeft, te tonen.
 - Aankoopbewijs met vermelding van de naam en het adres van de verkoper, de datum en plaats van aankoop, het type product of een geldige garantietaal met een stempel van de winkel.
 - Indien een vuil product wordt geleverd, kan de service weigeren dit te accepteren of, op kosten van de klant en met zijn schriftelijke toestemming, het product reinigen.
- Indien de klacht wordt goedgekeurd, wordt het apparaat gerepareerd of vervangen door een nieuw exemplaar, 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 garantietaal ontvangt de klant een gedetailleerde uitleg van de genomen beslissing en binnen 14 dagen vanaf het moment van de beslissing wordt het apparaat op kosten van de klant naar hem teruggestuurd.

PT Manual de Utilização

Utilizador,

Leia atentamente as seguintes instruções antes de iniciar a montagem e da primeira utilização do equipamento. Este manual contém informações importantes sobre a segurança de utilização e manutenção do equipamento. Guarde-o para poder consultar informações sobre a manutenção ou encomenda de peças sobressalentes.

DADOS TÉCNICOS

Peso	9,5 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)	120 kg
Classe de aplicação	Classe H
Norma do produto (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Finalidade	Barras paralelas para uso doméstico

SEGURANÇA

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

- O equipamento foi projetado e construído com base nos mais recentes conhecimentos em matéria de segurança. Os elementos perigosos que possam constituir um risco de lesões foram eliminados ou relativamente protegidos.
- Não são permitidas reparações e alterações por conta própria.
- Uma vez a cada um ou dois meses, verifique se os parafusos, cavilhas e porcas estão devidamente apertados.
- Para garantir a segurança a longo prazo, verifique e faça a manutenção do equipamento regularmente (ou seja, uma vez por ano) em especializada loja especializada.
- Todas as alterações no equipamento que não estejam descritas neste manual podem causar danos ou colocar diretamente em risco a saúde e a vida do utilizador. As alterações no equipamento só podem ser efetuadas por funcionários do serviço de assistência do fabricante ou por pessoas formadas por este para o efeito.
- Todos os equipamentos estão sujeitos a atividades de inovação contínuas para garantir a sua alta qualidade. Por este motivo, o fabricante reserva-se o direito de efetuar modificações técnicas.
- Quaisquer questões ou dúvidas relacionadas com o equipamento devem ser dirigidas a uma loja especializada.

ATENÇÃO! As pessoas que se encontrem nas proximidades durante a utilização do equipamento devem ser avisadas sobre os possíveis perigos. Tenha especial cuidado na presença de crianças.

ATENÇÃO! Antes de começar a exercitar-se, consulte um médico para garantir que não tem quaisquer contraindicações médicas para treinar com o equipamento. Com base na opinião de um especialista, pode elaborar o seu plano de treino. Um programa mal escolhido ou o exercício excessivo podem ser perigosos para a sua saúde e vida.

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

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 de segurança de possíveis obstáculos. Não coloque o equipamento perto de vias de comunicação (estradas, portões, passagens, etc.).
- É proibido utilizar o equipamento a uma distância curta da parede. A zona de segurança é de 2000 mm e, pelo menos, da mesma largura que o equipamento.

ATENÇÃO! Tenha cuidado ao montar o equipamento e não permita que crianças permaneçam nas proximidades. Durante a montagem, são utilizadas peças pequenas (porcas, parafusos, etc.) que podem ser engolidas.

RISCO RESIDUAL

- Se a proteção contra quedas não for utilizada ou for utilizada incorretamente, existe um risco residual, ou seja, a queda de uma pessoa que causa abrasões na pele, nódulos negros, fraturas ou no pior dos casos, a morte.
- Existe um risco residual de sobrecarga não intencional do utilizador causada por uma utilização inadequada.
- Não se pode excluir o risco residual de asfixia.
- O risco pode ser reduzido seguindo as informações de segurança contidas no manual de instruções.
- Não se pode excluir que uma utilização não intencional ou não autorizada cause outros riscos não considerados, e que o risco considerado tenha sido avaliado incorretamente.

Na análise de risco, a avaliação foi efetuada com base no "estado atual do equipamento". A avaliação e inspeção do produto revelam 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 tomar.
- Proteger contra quedas.
- Proteger contra a 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.

A embalagem foi marcada com símbolos que informam sobre a forma correta de eliminação:



AMBIENTE

O dispositivo é fornecido numa embalagem para proteção contra possíveis danos durante o transporte. As embalagens são matérias-primas não processadas e podem ser recicladas. Descarte esses materiais nos recipientes coloridos apropriados para coleta seletiva.

MANUSEAMENTO

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 estar expostos à corrosão. Por este motivo, não é recomendável que permaneça num ambiente húmido. Também deve-se garantir que o equipamento não seja exposto ao contacto com água, bebidas, suor, etc.
- O dispositivo destina-se apenas ao treino por adultos e não é de forma alguma um brinquedo para crianças. Se permitir que as crianças o utilizem sob sua própria responsabilidade, instrua-as absolutamente sobre o uso correto e supervise-as constantemente.
- O equipamento não é adequado para fins terapêuticos.
- Antes de iniciar cada treino, verifique a correta segurança e as conexões aparafusadas e de encaixe.

MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO

Faça a manutenção do dispositivo regularmente. Realize as seguintes ações pelo menos a cada 20 horas de funcionamento.

- Verifique a condição de elementos como parafusos e porcas. Certifique-se de que estão bem apertados.
- Após cada treino, limpe o suor do dispositivo.

- Use apenas água com sabão para limpar o dispositivo. Não use produtos de limpeza.
- Armazene o dispositivo num local seco e quente.
- Não exponha o dispositivo à luz solar direta.

AMBIENTE

O dispositivo é fornecido numa embalagem para proteção contra possíveis danos durante o transporte. As embalagens são matérias-primas não processadas e podem ser recicladas. Descarte esses materiais nos recipientes coloridos apropriados para coleta seletiva. Proteja o ambiente e não descarte as baterias usadas no lixo doméstico. Devolva-as no local de compra ou entregue-as num ponto de coleta seletiva de matérias-primas.

Solicitamos a sua ajuda ativa na gestão económica dos recursos naturais e na proteção do ambiente natural, entregando o dispositivo usado num ponto de coleta seletiva 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 faça a montagem de acordo com a ordem contida nas instruções de montagem.
- Tenha cuidado durante a montagem. Existe risco de ferimentos ao usar ferramentas e elementos.
- Lembre-se de manter um ambiente seguro. Não espalhe ferramentas e elementos de montagem de forma caótica. 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 das instruções de montagem foram apresentados nos desenhos e explicações. Use os elementos indicados nas instruções de montagem.
- Nas primeiras fases da montagem, não aperte as peças completamente. Faça-o depois de colocar todas e certificar-se de que estão corretamente encaixadas.
- O fabricante reserva-se o direito de pré-montar alguns elementos.

ESQUEMA DE MONTAGEM (→ Consulte a página 2)

ATENÇÃO! É proibido usar peças de outras fontes que não o fabricante.

LISTA DE PEÇAS

Nº	Descrição	Quantidade
1	Tubo esquerdo da perna	2
2	Tubo direito da perna	2
3	Tubo de regulação	2
4	Tubo do apoio de braço curvo	2
5	Pino de mola M16	2
6	Parafuso Allen de cabeça cilíndrica M8x16	8
7	Arruela curva M8	8
8	Chave Allen tipo L M5	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 grande peso de alguns componentes, recomenda-se a montagem por duas pessoas.

TREINO E FASES DE EXERCÍCIO

O uso do dispositivo lhe proporcionará muitos benefícios. Acima de tudo, melhorará sua condição física, fortalecerá músculos, e em combinação com uma dieta adequada, ajudará a queimar o excesso de gordura corporal.

TIPOS BÁSICOS DE TRAINING

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 aplicada para uma maior,

- Alterando o número de repetições ou séries de exercícios executadas.

A quantidade certa de resistência para cada exercício depende individualmente do utilizador. Deve avaliar as suas limitações e escolher a resistência que seja adequada para si.

Comece com 3 séries de 8 repetições para cada exercício.

Descanse durante 3 minutos após cada série.

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

TONIFICAÇÃO

Tonificação são exercícios concentrados em firmar e simultaneamente adelgaçar o corpo e enfatizar a 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 de 15 a 20 repetições que for possível sem desconforto.

Descanse durante 1 minuto após cada série.

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

PERDA DE PESO

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

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

TREINO CRUZADO

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

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

Exemplo de um programa de treino equilibrado:

- Realizar um treino de força dia sim, dia não.

- Nos restantes dias, realizar 20-30 minutos de exercícios aeróbicos, por exemplo,

corrida em passadeira, andar de bicicleta estática ou elíptica.

- Dedicar pelo menos um dia ao descanso 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 executadas é uma questão individual. Deve desenvolver-se ao seu próprio ritmo e estar sensível aos sinais do seu corpo. Em caso de dor ou tonturas durante o exercício, deve parar imediatamente e contactar 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 executado.

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-as 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. Estenda a mão direita em direção aos dedos do pé direito o mais longe possível. Mantenha por 15 segundos. Repita com a perna esquerda.

ROTAÇÕES DA CABEÇA

Mantenha a cabeça reta olhando para frente. Sem mover os ombros, gire-a para a direita e endireite, depois gire-a para a esquerda e endireite.

ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS

Levante o braço esquerdo o mais alto possível e mantenha por alguns segundos. Repita com o braço direito.

ALONGAMENTO DO TENDÃO DE AQUILES

Fique de frente para a parede, estenda a perna esquerda para frente e dobre-a ligeiramente

no joelho. Mantenha a direita atrás – esticada, com o calcanhar apoiado no chão. Mantenha ambos os calcanhares apoiados no chão e pressione os quadris em direção à parede. Mantenha essa posição por 30 segundos. Repita com a perna direita estendida. Lembre-se de não arquear as costas durante o exercício.

FLEXÕES

Fique de pé com os pés juntos. Faça uma flexão para frente, tentando aproximar o máximo possível o peito dos joelhos. Mantenha por 15 segundos. Lembre-se de não dobrar os joelhos.

2. TREINO

Cada treino deve conter de 6 a 10 exercícios diferentes.

A fim de equilíbrio e variedade no treino, altere os exercícios de sessão para sessão. Planeje os treinos para a hora do dia em que seu nível de energia estiver mais alto.

O plano de treino deve incluir exercícios para cada grande grupo muscular, com ênfase nas áreas que você mais deseja desenvolver. Executar os exercícios corretamente é fundamental. Requer fazer os movimentos adequados e mover apenas as partes certas do corpo. Movimentos descontrolados causam fadiga e podem contribuir para lesões.

As repetições em cada série devem ser realizadas de forma suave e sem pausas.

É importante respirar corretamente. 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 RELAXAMENTO

Esta fase permite acalmar a circulação e relaxar os músculos. É uma repetição dos exercícios de aquecimento. Termine cada treino com 5 a 10 minutos desses exercícios. Lembre-se de não sobrecarregar os músculos.

MOTIVAÇÃO

Alcançar os melhores resultados é mais fácil se o treino for uma parte regular e agradável da vida diária.

Anote os resultados diários para acompanhar 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 para o produto vendido não exclui, restringe ou suspende os direitos do Comprador decorrentes da Lei dos Direitos do Consumidor.

O cartão de garantia está na última página.

TERMOS DA GARANTIA

1. Apenas defeitos ocultos resultantes de culpa do fabricante estão sujeitos a reclamação e garantia.
2. A garantia será respeitada pela loja ou serviço mediante apresentação pelo cliente de:
 - a. um cartão de garantia válido, legível e corretamente preenchido com o selo de venda e a assinatura do vendedor,
 - b. um comprovante de compra válido do equipamento com a data de venda,
 - c. o produto reclamado ou a peça defeituosa.
 Em caso de compra à distância, o cartão de garantia é válido apenas com base no documento de compra (recibo / fatura).
3. A reclamação será analisada no prazo de 14 dias a partir do momento em que o defeito for relatado pelo Cliente.
4. Defeitos de fabricação e danos revelados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente em um prazo não superior a 21 dias a partir da data de entrega do produto à loja ou serviço.
5. Caso seja necessário importar peças, o período de reparo da garantia pode ser estendido pelo tempo necessário para importá-las, mas não por mais de 40 dias.
6. A garantia não cobre:
 - a. danos mecânicos e defeitos causados por eles,
 - b. danos e defeitos resultantes do uso e armazenamento inadequados, montagem e manutenção inadequadas,
 - c. danos e desgaste de elementos consumíveis, como: cabos, correias, elementos de borracha, alças de esponja, estofamento.
 - d. atividades relacionadas à montagem, manutenção, que, de acordo com o manual de instruções, o usuário é obrigado a realizar por conta própria.
7. A garantia não se aplica nos seguintes casos:
 - a. expiração do prazo de validade,
 - b. realização pelo cliente de reparos e modificações independentes com o uso de peças não originais,
 - c. quando o defeito é resultado de instalação incorreta ou devido ao não cumprimento das regras de operação adequadas descritas no manual de instruções,
 - d. uso diferente do uso doméstico,
 - e. danos ocorridos no transporte.
8. Não serão emitidas segundas vias do certificado de garantia.
9. No âmbito da garantia, o cliente tem o direito de exigir os seguintes tipos de compensação gratuita:
 - a. reparação do produto,
 - b. substituição do produto,
 - c. redução do preço,
 - d. rescisão do contrato e reembolso total dos custos incorridos.
10. Para apresentar uma reclamação, é necessário:
 - a. Apresentar o produto ou a parte do mesmo abrangida pela garantia.
 - b. Comprovante de compra especificando o nome e endereço do vendedor, data e local da compra, tipo de produto ou certificado de garantia válido com o carimbo da loja.
 - c. No caso de entrega de um produto sujo, o serviço pode se recusar a aceitá-lo ou, a expensas do cliente, com seu consentimento por escrito, realizar a limpeza.
11. Em caso de aprovação da reclamação, o equipamento será reparado ou substituído por um novo, ou o cliente será reembolsado. Os custos de transporte da mercadoria para o cliente são cobertos pelo serviço do fabricante.
12. Em caso de rejeição da reclamação de garantia, o cliente receberá uma justificativa detalhada da decisão tomada e, no prazo de 14 dias a partir de do momento da comunicação da decisão, o equipamento será reenviado ao cliente às suas custas.

RO Manual de utilizare

Utilizatorul, Citiți următoarele instrucțiuni înainte de a începe asamblarea și prima utilizare a dispozitivului. Acest manual conține informații importante privind siguranța utilizării și întreținerea echipamentului. Păstrați-l pentru a putea accesa informații despre întreținere sau pentru a comanda piese de schimb.

DATE TEHNICE

Greutate	9,5 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)	120 kg
Clasa de aplicare	Clasa H
Standardul produsului (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Scop	Bare paralele pentru uz casnic

SIGURANȚĂ

ATENȚIE! Dispozitivul poate fi utilizat numai în conformitate cu scopul său, adică pentru antrenament de către adulți. Orice altă utilizare a dispozitivului poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi tras la răspundere 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 protejate relativ.
- Reparațiile și modificările pe cont propriu sunt interzise.
- O dată la una sau două luni, verificați dacă șuruburile, șuruburile și piulițele sunt strânse corect.
- Pentru a asigura siguranța permanentă, verificați și întrețineți regulat echipamentul (adică o dată pe an) în de specialitate într-un centru comercial specializat.
- Toate modificările aduse dispozitivului care nu sunt descrise în aceste instrucțiuni pot cauza daune sau pot pune în pericol direct sănătatea și viața persoanei care face exerciții fizice. Modificările asupra dispozitivului pot fi efectuate numai de angajații de service ai producătorului sau de persoane instruite de aceștia în acest sens.
- Toate dispozitivele sunt supuse unor activități inovatoare constante pentru a asigura o calitate înaltă. Din acest motiv, producătorul își rezervă dreptul de a introduce modificări tehnice.
- Adresați toate întrebările sau preocupările legate de echipament către un centru comercial specializat.

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

ATENȚIE! Înainte de a începe exercițiile, consultați un medic pentru a vă asigura că nu aveți contraindicații de sănătate pentru a efectua antrenamente pe dispozitiv. Pe baza opinia unui specialist, puteți elabora planul dumneavoastră de antrenament. Un program selectat incorect sau exercițiile fizice excesive pot fi periculoase pentru sănătatea și viața dumneavoastră.

AVERTISMENT! Epuizarea în timpul exercițiilor fizice poate duce la vătămări grave sau deces. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile fizice.

ATENȚIE! Respectați cu strictețe observațiile privind efectuarea antrenamentului conținute în aceste instrucțiuni.

- Atunci când alegeți un loc pentru a efectua antrenamentul, asigurați-vă că mențineți distanțe sigure față de posibile obstacole. Nu așezați echipamentul lângă căi de comunicație (drumuri, porți, pasaje etc.).
- Este interzisă utilizarea echipamentului la o distanță mică de perete. Zona de siguranță este de 2000 mm și cel puțin lățimea dispozitivului.

ATENȚIE! În timpul asamblării dispozitivului, aveți grijă și nu permiteți copiilor să se afle în apropiere. În timpul asamblării, se folosesc piese mici (piulițe, șuruburi etc.) care pot fi înghițite de aceștia.

RISC REZIDUAL

- În 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 riscul rezidual de suprasarcină neintenționată a persoanei care face exerciții fizice cauzată de o funcționare incorectă.
- Nu se poate exclude riscul rezidual de sufocare.
- Riscul poate fi redus prin respectarea informațiilor privind siguranța conținute în manualul de utilizare.
- Nu se poate exclude faptul că utilizarea neintenționată sau neautorizată va provoca alte riscuri neacoperite, iar riscul acoperit a fost estimat incorect.

În analiza riscurilor, evaluările au fost efectuate pe baza „stării actuale a dispozitivului”. Din evaluarea și inspecția produsului rezultă că probabilitatea apariției unui risc inacceptabil este foarte scăzută. Dispozitivul (construcția, modul de funcționare și aplicarea acestuia) nu cauzează - în condiții normale - un risc nejustificat pentru persoana care face exerciții fizice sau pentru terți.

MARCAJE DE MANIPULARE PE AMBALAJELE DE TRANSPORT



- 1 – Această parte în sus. Nu răsturnați.
- 2 - A se proteja de cădere.
- 3 - A se proteja de umiditate.
- 4 - Produsul trebuie depozitat la maximum numărul de straturi indicat pe ambalajul colectiv. Valoarea indicată în aceste instrucțiuni este doar cu titlu de exemplu.
- 5 - Este necesară returnarea echipamentului uzat la un punct de reciclare.

Ambalajul a fost marcat cu simboluri care informează despre modul de eliminare corectă:



MEDIU

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

SERVICIU

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 este recomandat să rămână într-o cameră umedă. De asemenea, trebuie avut grijă ca, echipamentul să nu fie expus la contactul cu apă, băuturi, transpirație etc.
- Aparatul este destinat exclusiv antrenamentului adulților 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 adecvat pentru utilizare terapeutică.
- Înainte de a începe fiecare antrenament, verificați corectitudinea protecțiilor și a conexiunilor cu șuruburi și cu prize.

ÎNȚEȚINEREA ECHIPAMENTULUI

Efectuați periodic întreținerea aparatului. Efectuați următoarele operațiuni cel puțin o dată la 20 de ore de funcționare.

- Verificați starea elementelor precum șuruburile și piulițele. Aveți grijă să fie 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 de eventualele deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprocesate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele colorate corespunzătoare, destinate colectării selective.

Protejați mediul și nu aruncați bateriile uzate în coșul de gunoi menajer. Returnați-le la locul de cumpărare sau predați-le într-un punct separat de depozitare a materiilor prime secundare.

Vă rugăm să ne ajutați în mod activ să gestionăm resursele naturale în mod economic și să protejăm mediul natural, predând aparatul uzat la un punct de depozitare a materiilor prime secundare

MONTARE

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

- Înainte de a începe montarea, asigurați-vă că setul cu aparatul conține toate elementele din lista de piese și dacă vreun element nu a fost deteriorat în timpul transportului. În cazul lipsei elementelor sau al obiecțiilor, contactați vânzătorul.
- Familiarizați-vă cu desenele și explicațiile și efectuați montarea în conformitate cu ordinea din instrucțiunile de montare.
- Aveți grijă în timpul montării. În timpul utilizării uneltelor și elementelor, există riscul de rănire.
- Amintiți-vă să mențineți un mediu sigur. Nu împrăștiți haotic uneltele și elementele de montare. Amintiți-vă că foliile și pungile din plastic reprezintă un pericol de sufocare pentru copii.
- Elementele de montare 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 până la capăt. Faceți acest lucru după ce le-ați așezat pe toate și v-ați asigurat că sunt așezate corect.
- Producătorul își rezervă dreptul de a pre-monta unele elemente.

SCHEMĂ DE MONTARE (→ Vezi pagina 2)

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

LISTA PIESE

Nr.	Descriere	Cantitate
1	Tub picior stâng	2
2	Tub picior drept	2
3	Tub de reglare	2
4	Tub curbat pentru braț	2
5	Bolț arc M16	2
6	Șurub cu cap hexagonal interior cu cap cilindric M8×16	8
7	Șaibă arcuită M8	8
8	Cheie hexagonală interioară tip L M5	1

INSTRUCȚIUNI DE MONTARE (→ Vezi pagina 2)

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

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

ANTRENAMENT ȘI FAZE DE EXERCIȚII

Utilizarea dispozitivului vă va oferi multe beneficii. În primul rând, vă va îmbunătăți condiția fizică, vă va întări mușchii, iar în combinație cu o dietă adecvată, vă va permite să ardeți țesutul adipos inutil.

TIPURI DE BAZĂ DE ANTRETONIFIERE**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.

Mărimea adecvată a rezistenței pentru fiecare exercițiu depinde individual de utilizator. Trebuie să vă evaluați limitele și să alegeți o rezistență adecvată pentru dvs. Începeți cu 3 seturi de câte 8 repetări pentru fiecare exercițiu. Odihniți-vă 3 minute după fiecare set. Când veți putea efectua 3 seturi de câte 12 repetări fără dificultate, creșteți rezistența.

TONIFIERE

Tonifiere este un antrenament concentrat pe fermitatea și subțierea simultană a corpului, precum și accentuarea masei musculare.

Mușchii pot fi tonificați, folosind un antrenament echilibrat. Alegeți o rezistență moderată și creșteți numărul de repetări din fiecare set. Efectuați cât mai multe seturi de câte 15-20 de repetări, atât cât este posibil fără disconfort. Odihniți-vă 1 minut după fiecare set. Lucrați-vă mușchii efectuând mai multe seturi de exerciții, nu prin utilizarea unei rezistențe mari.

PIERDEREA ÎN GREUTATE

Pentru a slăbi, utilizați o rezistență mică și creșteți treptat numărul de repetări din fiecare set. Efectuați antrenamente timp de 20 până la 30 de minute, cu pauze care nu depășesc 30 de secunde între seturi.

ANTRENAMENT ÎNCUCIȘAT

Antrenamentul încrucșat este o modalitate eficientă de a obține un program complet și bine echilibrat de exerciții. Combinația dintre antrenamentul de forță și exercițiile aerobice modelează și întărește corpul.

Exemplu de program de antrenament echilibrat:

- Efectuarea antrenamentului de forță o dată la două zile.
- În celelalte zile, efectuarea a 20-30 de minute de exerciții aerobice, de exemplu, alergare pe bandă, mersul pe bicicletă statică sau eliptică.
- Alocarea a cel puțin o zi pentru odihnă de la antrenamente, pentru ca organismul să aibă timp să se regenereze.

PERSONALIZAREA ANTRENAMENTULUI

Stabilirea duratei exacte a fiecărui antrenament, precum și a numărului de repetări și seturi de exerciții efectuate, este o chestiune individuală. Trebuie să evoluati în propriul ritm și să fiți sensibil la semnalele corpului dumneavoastră. În cazul apariției durerii sau a amețelilor în timpul exercițiilor, trebuie să întrerupeți imediat și să contactați un medic înainte de a relua antrenamentele. Trebuie să 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 pregătește corpul pentru exerciții mai intense prin creșterea circulației, creșterea temperaturii corpului și furnizarea mai mult oxigen către mușchi. De asemenea, reduce riscul de crampe și leziuni. Dacă simțiți durere, opriți-vă din a face exerciții sau reduceți intervalul de mișcare.

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. Apăsăți ușor pe genunchi, direcționându-i spre suprafață și mențineți această poziție timp de 15 secunde.

ÎNTINDEREA COAPSELOR

Așezați-vă pe o suprafață plană. Întindeți piciorul drept și așezați talpa piciorului stâng pe coapsa dreaptă. Întindeți mâna dreaptă spre degetele piciorului drept cât mai mult posibil. Mențineți timp de 15 secunde. Repetați cu piciorul stâng.

ROTIRI ALE CAPULUI

Țineți capul drept, uitându-vă înainte. Fără a mișca umerii, rotiți-l spre dreapta și îndreptați-l, apoi rotiți-l spre stânga și îndreptați-l.

RIDICAREA UMERILOR

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

ÎNTINDEREA TENDONULUI LUI ACHILE

Stați cu fața la perete, scoateți piciorul stâng înainte și îndoțiți-l ușor în genunchi. Țineți-l pe cel drept în spate - drept, cu călcâiul așezat plat pe suprafață. Țineți ambii călcâie plat pe suprafață și împingeți soldurile spre perete. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde. Repetați cu piciorul drept întins. Amintiți-vă să nu vă curbați spatele în timpul exercițiului.

PLECĂCIUNI

Stați cu picioarele apropiate. Aplecați-vă înainte, încercând să aduceți pieptul cât mai aproape de genunchi. Mențineți timp de 15 secunde. Amintiți-vă să nu vă îndoiți genunchii.

2. ANTRENAMENT

Fiecare antrenament ar trebui să includă între 6 și 10 exerciții diferite. Pentru echilibrarea și diversificarea antrenamentului, 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 majoră, punând accent pe zonele pe care doriți să le dezvoltați cel mai mult.

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

Repetările din fiecare set ar trebui efectuate lin și fără pauze.

O respirație corectă este importantă. Expirarea ar trebui să aibă loc în timpul fazei de efort a fiecărei repetări și inspirarea în timpul revenirii. Nu vă țineți niciodată respirația.

După fiecare set, odihniți-vă pentru o scurtă perioadă de timp.

3. FAZA DE RELAXARE

Această fază vă permite să calmați circulația și să relaxați mușchii. Aceasta este o repetare a exercițiilor de încălzire. Terminați fiecare antrenament cu 5-10 minute de astfel de exerciții. Nu uitați 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, oferă o garanție pe teritoriul României pe o perioadă de 24 de luni de la data vânzării. Garanția pentru bunurile vândute nu exclude, nu limitează sau suspenda drepturile Cumpărătorului care decurg din Legea privind drepturile consumatorilor.

Certificatul de garanție se află pe ultima pagină.

CONDIȚII DE GARANȚIE

1. Sunt supuse reclamațiilor și garanției numai defectele ascunse care apar din vina producătorului.
2. Garanția va fi respectată de magazin sau de service după prezentarea de către client a:
 - a. un certificat de garanție valabil, lizibil și completat corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - b. o dovadă valabilă de achiziție a echipamentului cu data vânzării,
 - c. a mărfurilor reclamate sau a piesei defecte.
 În cazul achizițiilor la distanță, certificatul de garanție este valabil numai pe baza documentului de achiziție (bon fiscal / factură).
3. Reclamația va fi analizată în termen de 14 zile de la data raportării defectului de către Client.
4. Defectele din fabrică și daunele dezvăluite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de cel mult 21 de zile de la data livrării mărfurilor la magazin sau la service.
5. În cazul în care este necesară importarea unei piese, perioada de implementare a reparației în garanție poate fi prelungită cu timpul necesar pentru importarea acesteia, dar nu mai mult de 40 de zile.
6. Garanția nu acoperă:
 - a. daune mecanice și defecte cauzate de acestea,
 - b. deteriorări și defecte rezultate din utilizarea și depozitarea necorespunzătoare, asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - c. deteriorarea și uzura pieselor consumabile, cum ar fi: cabluri, curele, elemente de cauciuc, mânere de burete, tapițerie.
 - d. activități legate de asamblare, întreținere, pe care utilizatorul este obligat să le efectueze pe propria cheltuială în conformitate cu manualul de utilizare.
7. Garanția nu se aplică în următoarele cazuri:
 - a. expirarea termenului de garanție,

- b. efectuarea de către client a reparațiilor și modificărilor independente cu utilizarea pieselor neoriginale,
 - c. când defectul a apărut ca urmare a instalării incorecte sau a nerespectării regulilor de exploatare corectă descrise în manualul de utilizare,
 - d. utilizarea altfel decât utilizarea casnică,
 - e. deteriorărilor apărute în timpul transportului.
8. Duplicata certificatului de garanție nu vor fi eliberate.
 9. În cadrul garanției, clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de despăgubiri gratuite:
 - a. repararea produsului,
 - b. înlocuirea produsului,
 - c. reducerea prețului,
 - d. rezilierea contractului și rambursarea integrală a costurilor suportate.
 10. Pentru a depune o reclamație, trebuie să:
 - a. Prezentați produsul sau o parte a acestuia, care face obiectul garanției.
 - b. Dovada achiziției care specifică numele și adresa vânzătorului, data și locul achiziției, tipul produsului sau un certificat de garanție valabil cu ștampila magazinului.
 - c. În cazul livrării unui produs murdar, service-ul poate refuza acceptarea acestuia sau, pe cheltuiala clientului, cu acordul său scris, poate efectua curățarea.
 11. În cazul unei soluționări pozitive a reclamației, echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou sau clientului i se va returna suma plătită. Costurile de transport al mărfii către client sunt suportate de service-ul producătorului.
 12. În cazul respingerii reclamației de garanție, clientul va primi o justificare detaliată a deciziei luate și în termen de până la 14 zile de la momentul comunicării deciziei, echipamentul va fi returnat clientului pe cheltuiala sa.

RU Руководство пользователя

Уважаемый пользователь,
Пожалуйста, ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом сборки и первым использованием устройства. В этой инструкции содержится важная информация о безопасности использования и обслуживания оборудования. Сохраните ее для получения информации об обслуживании или заказе запасных частей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Вес	9,5 кг
Температура использования	0°C до +40°C
Температура хранения	-10°C до +60°C
Максимальный вес пользователя	120 кг
Максимальная нагрузка (общая)	120 кг
Класс применения	Класс H
Стандарт изделия (основной)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Назначение	Поручни параллельные 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 самых современных знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять опасность получения травм, были устранены или относительно защищены.
- Не допускается самостоятельный ремонт и модификации.
- Раз в один-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 были описаны в этой инструкции, могут привести к повреждениям или напрямую угрожать здоровью и жизни тренирующегося. Изменения в устройстве могут вносить только сотрудники сервисной службы производителя или лица, обученные ими.
- Все устройства подвергаются постоянным инновационным действиям для обеспечения высокого качества. По этой причине производитель оставляет за собой право вносить технические изменения.
- Любые вопросы или сомнения, связанные с оборудованием, направляйте в специализированное торговое учреждение.

ВНИМАНИЕ! Люди, находящиеся поблизости во время использования оборудования, должны быть предупреждены о возможных опасностях. Будьте особенно осторожны в присутствии детей.

ВНИМАНИЕ! Перед началом упражнений проконсультируйтесь с врачом чтобы убедиться, что у вас нет противопоказаний по состоянию здоровья для тренировок на устройстве. На основании заключения специалиста вы можете разработать свой план тренировок. Неправильно подобранная программа или чрезмерные упражнения могут быть опасны для вашего здоровья и жизни.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Переутомление во время упражнений может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

ВНИМАНИЕ! Строго соблюдайте примечания по проведению тренировки, содержащиеся в данной инструкции.

- Выбирая место для тренировки, обеспечьте себе безопасное расстояние от возможных препятствий. Не

устанавливайте оборудование вблизи коммуникационных путей (дорог, ворот, переходов и т. д.).

- 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, винты и т. д.), которые могут быть проглочены ими.

ОСТАТОЧНЫЙ РИСК

- В ситуации, когда защита от падения не применяется или применяется, но неправильно, существует остаточный риск, то есть падение человека, вызывающее ссадины кожи, синяки, переломы или в худшем случае, смерть.
- Существует остаточный риск непреднамеренной перегрузки тренирующегося из-за неправильной эксплуатации.
- Нельзя исключить остаточный риск удушья.
- Риск можно ограничить, следуя информации о безопасности, содержащейся в инструкции по эксплуатации.
- Нельзя исключить, что непреднамеренное или несанкционированное использование приведет к другим, неучтенным рискам, а учтенный риск был оценен неправильно.

В анализе риска оценка проводилась на основе "текущего состояния устройства". Из проведенной оценки и контроля продукта следует, что вероятность возникновения недопустимого риска очень низка. 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 хранить максимально в количестве слоев, указанном на групповой упаковке. Значение, указанное в данной инструкции, является примерным.
- 5 - Необходимо сдать использованное оборудование в пункт утилизации.

Упаковка была отмечена символами, информирующими о способе правильной утилизации:



ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке для защиты от возможных повреждений при транспортировке. Упаковка является необработанным сырьем и может быть переработана. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры, предназначенные для раздельного сбора.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед началом тренировки убедитесь, что устройство правильно собрано.

- 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 оставлять его во влажном помещении. Также следует следить за тем, чтобы оборудование не подвергалось воздействию воды, напитков, пота и т. д.
- Устройство предназначено только для тренировок только взрослыми и ни в коем случае не является игрушкой для детей. Если вы разрешаете детям использовать его на свой

страх и риск, обязательно проинструктируйте их о правильном использовании и постоянно присматривайте за ними.

- Оборудование не подходит для терапевтического использования.
- Перед началом каждой тренировки проверяйте правильность защиты, а также винтовых и штекерных соединений.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

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

- Проверяйте состояние таких элементов, как винты и гайки. Убедитесь, что они хорошо затянуты.
- После каждой тренировки вытирайте пот с устройства.
- Для очистки 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 при транспортировке. Упаковка является необработанным сырьем и может быть переработана. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры, предназначенные для раздельного сбора. Защищайте окружающую среду и не выбрасывайте использованные батарейки в бытовой мусор. Сдавайте их в месте покупки или передавайте в отдельный пункт сбора вторсырья. Мы просим вас активно помогать в экономичном использовании природных ресурсов и защите окружающей среды, передавая использованное устройство в пункт сбора вторсырья

СБОРКА

Сборка устройства должна быть тщательно выполнена взрослым. Если у вас есть какие-либо сомнения, обратитесь за помощью к кому-то с большим опытом в этой области.

- Перед началом сборки убедитесь, что комплект с устройством содержит все элементы из списка деталей и что никакие элементы не были повреждены во время транспортировки. В случае отсутствия элементов или оговорок свяжитесь с продавцом.
- Ознакомьтесь с рисунками и пояснениями и производите сборку в соответствии с порядком, указанным в инструкции по сборке.
- Будьте осторожны при сборке. При использовании инструментов и элементов существует риск порезаться.
- Помните о сохранении безопасной среды. Не раскладывайте хаотично инструменты и монтажные элементы. Помните, что пленки и пакеты из пластика представляют опасность удушья для детей.
- Монтажные элементы, необходимые для выполнения данного шага инструкции по сборке представлены на рисунках и в пояснениях. Используйте элементы, указанные в инструкции по сборке.
- На первых этапах сборки 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	Левая труба ноги	2
2	Правая труба ноги	2
3	Регулировочная труба	2
4	Изогнутая труба подлокотника	2
5	Пружинный штифт M16	2
6	Винт с внутренним шестигранником с цилиндрической головкой M8x16	8
7	Дуговая шайба M8	8
8	Ключ шестигранный L-типа M5	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (→ См. страницу 2)

ВНИМАНИЕ! Во время сборки соблюдайте следующие шаги и используйте инструменты, прилагаемые к продукту. Подготовьте достаточно свободного места для сборки устройства.

В связи с большим весом некоторых элементов рекомендуется сборка двумя людьми.

ТРЕНИРОВКИ И ЭТАПЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет вам много пользы. Прежде всего, это улучшит ваше состояние, укрепит мышцы, а в сочетании с правильной диетой позволит сжечь ненужную жировую ткань.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТРЕТОНИЗИРОВАНИЕ

НАРАЩИВАНИЕ МЫШЦ

Тренировка, направленная на увеличение размера и силы мышц. По мере постепенного увеличения интенсивности упражнений мышцы приспосабливаются к нагрузке и увеличивают силовую выносливость. Увеличения интенсивности упражнений можно достичь двумя способами:

- путем изменения применяемого сопротивления на большее,
- изменяя количество выполняемых повторений или подходов упражнений.

Подходящая величина сопротивления для каждого упражнения зависит индивидуально от пользователя. Вы должны оценить свои ограничения

и выбрать сопротивление, которое подходит для Вас.

Начните с 3 подходов по 8 повторений для каждого упражнения. Отдыхайте в течение 3 минут 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, а также подчеркивание мышечной массы.

Мышцы можно тонизировать, применяя сбалансированную тренировку.

Выберите умеренное сопротивление и увеличивайте количество повторений в каждом подходе. Выполните как можно больше подходов по 15-20 повторений, столько, сколько это возможно без дискомфорта.

Отдыхайте в течение 1 минуты после каждого подхода.

Работайте над мышцами, выполняя больше подходов упражнений, а не применяя большое сопротивление.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Чтобы похудеть, используйте небольшое сопротивление и постепенно увеличивайте количество повторений в каждом подходе.

Проводите тренировку от 20 до 30 минут, с перерывами не дольше 30 секунд между подходами.

КРОСС-ТРЕНИНГ

Кросс-тренинг - это эффективный способ получения полной и хорошо сбалансированной программы упражнений. Сочетание силовой тренировки и аэробных упражнений формирует и укрепляет тело.

Пример сбалансированной программы тренировок:

- Проведение силовой тренировки через день.

- В остальные дни выполнение 20-30 минут аэробных упражнений, например, бег на беговой дорожке, езда на велосипеде стационарном или эллиптическом.

- Выделение как минимум одного дня для отдыха от тренировок, чтобы организм успел восстановиться.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Определение точной продолжительности каждой тренировки и количества выполненных повторений и подходов упражнений является индивидуальным вопросом. 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

Начните каждую тренировку с 5-10 минут растяжки и легких упражнений для разминки. Разминка подготавливает Ваше тело к более интенсивным упражнениям путем увеличения кровообращения, повышения температуры тела и доставки

большого количества кислорода к мышцам. Она также снижает риск возникновения судорог и получения травм. Если Вы чувствуете боль, прекратите упражнение или уменьшите диапазон выполняемого движения.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте на плоскую поверхность со скрещенными ногами и коленями, направленными наружу. Соедините подошвы стоп и приблизьте их друг к другу как можно ближе. Аккуратно надавите на колени, направляя их в направлении к полу и удерживайте эту позицию в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА БЕДЕР

Сядьте на ровную поверхность. Выпрямите правую ногу, а подошву левой стопы приложите к правому бедру. Вытяните правую руку в направлении пальцев правой ноги настолько далеко, насколько это возможно. Удерживайте в течение 15 секунд. Повторите действие с левой ногой.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Держите голову прямо, глядя перед собой. 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 АХИЛЛЕСОВЫХ СУХОЖИЛИЙ

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 эту позицию 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 грудную клетку 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 сбалансированности и разнообразия тренировки, меняйте упражнения от сессии к сессии. Запланируйте тренировки на то время дня, когда ваш уровень энергии самый высокий.

План тренировки должен включать упражнения на каждую основную группу мышц, уделяя особое внимание областям, которые вы хотите больше всего развить. Выполнение упражнений правильным образом является ключевым. Это требует выполнения соответствующих движений и движения только правильными частями тела. Неконтролируемые движения вызывают усталость и могут привести к травме. Повторения в каждом сете должны выполняться плавно и без пауз.

Важно правильное дыхание. Выдох должен происходить во время фазы усилия каждого повторения, а вдох во время возврата. Никогда не задерживайте дыхание. После каждого сета отдыхайте в течение короткого периода времени.

3. ФАЗА РАССЛАБЛЕНИЯ

Эта фаза позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение разминочных упражнений. Каждую тренировку заканчивайте 5-10 минутами таких упражнений. Следует помнить о том, чтобы не перенапрягать мышцы.

МОТИВАЦИЯ

Достижение наилучших результатов легче, если тренировка является регулярной и приятной частью повседневной жизни. Записывайте ежедневные результаты, чтобы наблюдать за своим прогрессом

ГАРАНТИЯ

Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на территории Российской Федерации на срок 24 месяцев с даты продажи. Гарантия на проданный товар не исключает, не ограничивает и не приостанавливает права Покупателя, вытекающие из Закона о защите прав потребителей.

Гарантийный талон находится на последней странице.

УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

1. Рекламации и гарантии подлежат исключительно скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.
2. Гарантия будет уважаться магазином или сервисом после предъявления клиентом:
 - a. действительного, четко и правильно заполненного гарантийного талона с печатью продавца и подписью продавца,
 - b. действительного доказательства покупки оборудования с датой продажи,
 - c. рекламируемого товара или дефектной части.
 В случае покупки на расстоянии гарантийный талон действителен исключительно на основании документа о покупке (чек / счет-фактура).
3. Рекламация будет рассмотрена в течение 14 дней с момента сообщения о дефекте Клиентом.
4. Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут отремонтированы бесплатно в течение не более 21 дня с даты доставки товара в магазин или сервис.
5. В случае необходимости доставки детали из-за границы срок выполнения гарантийного ремонта может быть продлен на время, необходимое для ее доставки, 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 элементов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, ручки из губки, обивка.
 - d. действия, связанные с установкой, обслуживанием, которые в соответствии с инструкцией по эксплуатации пользователь обязан выполнить самостоятельно.
7. Гарантия не применяется в следующих случаях:
 - a. истечения срока годности,
 - b. выполнения клиентом самостоятельного ремонта и модификаций с использованием неоригинальных запчастей,
 - c. если дефект возник в результате неправильной установки или несоблюдения правил правильной эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
 - d. использования иного, чем бытовое,
 - e. повреждений, возникших при транспортировке.
8. Дубликаты гарантийного талона не выдаются.
9. В рамках гарантии клиент имеет право требовать следующие виды бесплатного удовлетворения:
 - a. ремонта продукта,
 - b. замены продукта,
 - c. снижения цены,
 - d. расторжения договора и полного возмещения понесенных расходов.
10. Для подачи рекламации необходимо:
 - a. Представить продукт или его часть, на которую распространяется гарантия.
 - b. Подтверждение покупки с указанием названия и адреса продавца, даты и места покупки, типа продукта или действующий гарантийный талон со штампом магазина.
 - c. В случае доставки грязного продукта сервис может отказать в его приемке или, за счет клиента, с его письменного согласия произвести чистку.
11. В случае положительного рассмотрения рекламации оборудование будет отремонтировано или заменено на новое, или клиенту будут возвращены деньги. Расходы на транспортировку товара клиенту покрывает сервисный центр производителя.
12. В случае отклонения гарантийной рекламации клиент получит подробное обоснование принятого решения и в течение 14 дней с момента передачи решения,

оборудование будет отправлено клиенту обратно 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 uporabo informacij o vzdrževanju ali naročanje nadomestnih delov.

TEHNIČNI PODATKI

Teža	9,5 kg
Temperatura uporabe	0°C do +40°C
Temperatura skladiščenja	-10°C do +60°C
Največja teža uporabnika	120 kg
Maksimalna obremenitev (skupna)	120 kg
Razred uporabe	Razred H
Standard izdelka (glavni)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Namen	Ograje vzporedno za domačo uporabo

VARNOST

POZOR! Napravo lahko uporabljate samo v skladu z njenim namenom, to je za trening odraslih. Vsaka druga uporaba naprave je lahko nevarna. Proizvajalec ne more biti odgovoren za škodo, nastalo zaradi nepravilne uporabe naprave.

- Naprava je bila zasnovana in izdelana na podlagi najnovejšega znanja s področja varnosti. Nevarni elementi, ki lahko potencialno predstavljajo tveganje za poškodbe, so bili odpravljeni ali relativno zaščiteni.
- Popravila in spremembe na lastno pest niso dovoljene.
- Enkrat na en ali dva meseca preverite, ali so vijaki, sorniki in matice pravilno priviti.
- Za trajno zagotavljanje varnosti redno (torej enkrat letno) pregledujte in vzdržujte opremo v specializirani trgovski enoti.
- Vse spremembe na napravi, ki niso opisane v teh navodilih, lahko povzročijo poškodbe ali neposredno ogrozijo zdravje in življenje osebe, ki vadi. Spremembe na napravi lahko izvajajo samo servisni delavci proizvajalca ali osebe, ki so jih usposobile.
- Vse naprave so predmet stalnih inovacijskih aktivnosti za zagotavljanje visoke kakovosti. Iz tega razloga si proizvajalec pridržuje pravico do uvajanja tehničnih sprememb.
- Vsa vprašanja ali dvome 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 in se pripravite, da nimate zdravstvenih kontraindikacij za vadbo na napravi. Na podlagi mnenja specialista 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! Brez izjeme 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 neposredni bližini od stene. Varnostno območje je 2000 mm in vsaj tolikšne širine kot naprava.

POZOR! Med montažo naprave bodite previdni in ne dovolite, da so v bližini otroci. 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, vendar nepravilno, obstaja preostalo tveganje, to

je padec osebe, ki povzroči odrgnine kože, modrice, zlome ali v najslabšem primeru smrt.

- Obstaja preostalo tveganje nenamerne preobremenitve osebe, ki vadi, zaradi nepravilnega delovanja.
- Ni mogoče izključiti preostalega tveganja zadržitve.
- Tveganje lahko zmanjšate 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 izvedene ocene in kontrole izdelka izhaja, da je verjetnost, da bo prišlo do nedopustnega tveganja, zelo majhna. Naprava (njena konstrukcija, način delovanja in uporaba) v normalnih pogojih ne povzroča neupravičenega tveganja za osebo, ki vadi, ali tretje osebe.

OZNAKE ZA RAVNANJE NA TRANSPORTNI EMBALAŽI



- 1 – S to stranjo navzgor. Ne obračajte.
- 2 - Zaščitite pred padcem.
- 3 - Zaščitite pred vlago.
- 4 - Izdelek shranjujte največ v številu slojev, ki je navedeno na zbirnem pakiranju. Vrednost, navedena v teh navodilih, je zgolj primer.
- 5 - Potrebno je oddati rabljeno opremo v center za recikliranje.

Embalaza je označena s simboli, ki obveščajo o pravilnem načinu odstranjevanja:



OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je nepredelanih surovin in se lahko reciklira. Odvrzite te materiale v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.

DELOVANJE

Pred začetkom treninga se pripravite, 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 stiku z vodo, pijačami, znojem itd.
- Naprava je namenjena samo za vadbo odraslih in nikakor ni igrarica za otroke. Če na lastno odgovornost dovolite otrokom, da jo uporabljajo, jih brezpogojno poučite o pravilni uporabi in jih nenehno nadzorujte.
- Oprema ni primerna za terapevtsko uporabo.
- Pred začetkom vsake vadbe preverite pravilnost varoval ter vijačnih 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 priviti.
- Po vsaki vadbi obrišite znoj z naprave.
- Za čiščenje naprave uporabljajte samo vodo z milnico. Ne uporabljajte čistil.
- Napravo hranite v suhem in toplim prostoru.
- Naprave ne izpostavljajte sončni svetlobi.

OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je nepredelanih surovin in se lahko reciklira. Odvrzite te materiale v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.

Zaščitite okolje in ne odvrzite izrabljenih baterij v gospodinjski koš za smeti. Oddajte jih na mestu nakupa ali jih oddajte na ločeno zbirno mesto za sekundarne surovine.

Prosimo vas za aktivno pomoč pri varčnem ravnanju z naravnimi viri in varovanju naravnega okolja z oddajo izrabljene naprave na zbirno mesto za sekundarne surovine

MONTAŽA

Montažo naprave mora skrbno izvesti odrasla oseba. V primeru dvomov prosite za pomoč nekoga z več izkušnjami na tem področju.

- Pred začetkom montaže se prepričajte, ali komplet z napravo vsebuje vse elemente s seznam delov in ali so bili nekateri elementi poškodovani med transportom. V primeru manjkajočih elementov ali zadržkov se obrnite na prodajalca.
- Seznanite se s slikami in pojasnili ter izvedite montažo v skladu z vrstnim redom, navedenim v navodilih za montažo.
- Bodite previdni pri montaži. Med uporabo orodja in elementov obstaja nevarnost poškodb.
- Ne pozabite zagotoviti varnega okolja. Ne razporejajte kaotično orodja in montažnih elementov. Ne pozabite, da folije in vrečke iz umetne mase predstavljajo nevarnost zadušitve za otroke.
- Montažni elementi, potrebni za izvedbo posameznega koraka navodil za montažo so prikazani na slikah in pojasnilih. Uporabite elemente, navedene v navodilih za montažo.
- V prvih fazah montaže ne privijte delov do konca. To storite po namestitvi vseh in se prepričajte, da so pravilno nameščeni.
- Proizvajalec si pridržuje pravico do predhodne montaže nekaterih elementov.

HEMA MONTAŽE (→ Glejte stran 2)

POZOR! Prepovedana je uporaba delov, ki ne izvirajo od proizvajalca.

SEZNAM DELOV

Št.	Opis	Količina
1	Leva cev noge	2
2	Desna cev noge	2
3	Regulacijska cev	2
4	Upognjena cev naslonjala za roke	2
5	Vzmetni zatič M16	2
6	Vijak imbus z valjasto glavo M8×16	8
7	Lokasta podložka M8	8
8	Ključ imbus tipa L M5	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.

TRENING IN FAZE VAJE

Uporaba naprave vam bo prinesla številne koristi. Predvsem bo izboljšala vašo kondicijo, okrepila mišice, in v kombinaciji z ustrezno prehrano pa bo omogočila izgorevanje odvečne maščobe.

OSNOVNE VRSTE TRETONIRANJE

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 spremembo uporabljene upornosti na večjo,
- s spreminjanjem števila ponovitev ali serij vaj.

Primerna velikost upora za vsako vajo je odvisna od posameznika. Oceniti morate svoje omejitve

in izbrati upor, ki je primeren 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 je vadba, osredotočena na učvrstitev in hkratno vitkanje telesa ter poudarjanje mišične mase.

Mišice lahko tonirate, z uravnoteženo vadbo.

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 velikega upora.

IZGUBA TEŽE

Za hujšanje uporabite majhen upor in postopoma povečujte število ponovitev v vsaki seriji.

Vadbo izvajajte od 20 do 30 minut, s prekinitvami, ki niso daljše od 30 sekund med serijami.

KRIŽNI TRENING

Križni trening je učinkovit način za doseganje popolnega in dobro uravnoteženega programa vadbe.

Kombinacija treninga moči in aerobnih vaj oblikuje in krepi telo.

Primer uravnoteženega programa vadbe:

- Izvajanje treninga moči vsak drugi dan.

- V preostalih dneh izvajanje 20-30 minut aerobnih vaj, npr.

tek na tekaški stezi, vožnja s kolesom sobno kolo ali eliptični trenažer.

- Namenite vsaj en dan počitku od treningov, da ima telo čas za regeneracijo.

PRILAGAJANJE VADBE

Določitev natančnega trajanja vsake vadbe ter števila izvedenih 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 nemudoma prenehajte in se pred nadaljevanjem vadbe posvetujte z zdravnikom.

Ne pozabite, da sta počitek in pravilna prehrana pomembna dejavnika v vsakem programu vadbe.

1. OGREVANJE

Vsako vadbo začnite s 5 do 10 minutami raztezanja in lahki vaji za ogrevanje. Ogrevanje pripravi vaše telo na bolj intenzivno vadbo s povečanjem krvnega obtoka, dvigom telesne temperature in dovajanjem več kisika v mišice. 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, obrnjenimi navzven. Združite podplate stopal in jih približajte drug drugemu čim bližje. Nežno pritisnite kolena

proti tlam in vztrajajte v tem položaju 15 sekund.

RAZTEZANJE STEGEN

Sedite na ravno površino. 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. Ne premikajte ramen, obrnite glavo v desno in jo poravnajte, nato pa jo obrnite v levo in jo poravnajte.

DVIGOVANJE RAMEN

Dvignite levo roko čim višje in vztrajajte nekaj sekund. Ponovite z desno roko.

RAZTEZANJE AHILOVE TETIVE

Stojte obrnjeni proti steni, levo nogo potisnite naprej in jo rahlo upognite

v kolenu. Desno držite zadaj - iztegnjeno, s peto plosko na tleh. Obe peti držite plosko na tleh in potiskajte boke proti steni. Vztrajajte v tem položaju 30 sekund. Ponovite z iztegnjeno desno nogo. Ne pozabite, da med vadbo ne smete upogibati hrbta.

PREDZAJLBE

Stojte z nogami skupaj. Naredite predklon in poskušajte čim bolj približati prsni koš kolenom. Vztrajajte 15 sekund. Ne pozabite, da ne smete upogniti kolen.

2. TRENING

Vsak trening mora vsebovati od 6 do 10 različnih vaj.

Z namenom uravnoteženja in popestritev treninga, spreminjajte vaje iz seje v sejo. Načrtujte treninge za tisti del dneva, ko je vaša raven energije najvišja.

Načrt treninga mora vsebovati vaje za vsako glavno mišično skupino, s poudarkom na področjih, ki jih želite najbolj razviti.

Pravilna izvedba vaj je ključnega pomena. Zahteva pravilno gibanje in premikanje samo ustreznih delov telesa. Nenadzorovano gibanje povzroča utrujenost in lahko prispeva k poškodbam.

Ponavljanja v vsaki seriji morajo biti izvedena tekoče in brez premora.

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.

trenutka posredovanja odločitve bo oprema poslana nazaj stranki na njene stroške.

3. FAZA SPROSTITVE

Ta faza omogoča umiritev cirkulacije in sprostitve mišic. Je ponovitev vaj za ogrevanje. Vsak trening zaključite s 5-10 minutami takšnih vaj. Ne pozabite, da ne smete preobremeniti mišic.

MOTIVACIJA

Lažje je doseči najboljše rezultate, če je trening reden in prijeten del vsakdanjega življenja. Zapisujte dnevne rezultate, da boste spremljali svoj napredek

GARANCIJA

Prodajalec v imenu Jamčevalca daje garancijo na ozemlju Republike Slovenije za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje. Garancija za prodano blago ne izključuje, ne omejuje ali zadržuje pravic Kupca, ki izhajajo iz Zakona o varstvu potrošnikov.

Garancijski list se nahaja na zadnji strani.

POGOJI GARANCIJE

1. Reklamacije in garancije zajemajo samo skrite napake, ki so nastale po krivdi proizvajalca.
2. Garancijo bo spoštovala trgovina ali servis, ko stranka predloži:
 - a. veljaven, čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list z žigom prodaje in podpisom prodajalca,
 - b. veljavno dokazilo o nakupu opreme z datumom prodaje,
 - c. reklamirano blago ali pokvarjen del.
V primeru nakupa na daljavo je garancijski list veljaven samo na podlagi dokumenta o nakupu (račun / faktura).
3. Reklamacija bo obravnavana v roku 14 dni od trenutka, ko Stranka prijavi napako.
4. Tovarniške napake in poškodbe, ki se odkrijejo v garancijskem roku, bodo popravljene brezplačno v roku, ki ne presega 21 dni od datuma dostave blaga v trgovino ali servis.
5. Če je treba dele uvoziti, se lahko obdobje izvedbe 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 skladiščenja, nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - c. poškodbe in obraba potrošnih delov, kot so: vrvi, trakovi, gumijasti deli, ročaji iz pene, oblazinjenje.
 - d. dejavnosti, povezane z montažo, vzdrževanjem, ki jih je uporabnik dolžan izvesti sam v skladu z navodili za uporabo.
7. Garancija ne velja v naslednjih primerih:
 - a. poteku roka veljavnosti,
 - b. če stranka sama popravlja ali spreminja izdelek z neoriginalnimi deli,
 - c. če je napaka nastala zaradi nepravilne namestitve ali zaradi neupoštevanja pravilne uporabe, opisane v navodilih za uporabo,
 - d. uporabe, ki ni gospodinjska,
 - e. poškodb, nastalih med prevozom.
8. Dvojniki garancijskega lista ne bodo izdani.
9. V okviru garancije ima stranka pravico zahtevati naslednje vrste brezplačne odškodnine:
 - a. popravila izdelka,
 - b. zamenjave izdelka,
 - c. znižanja cene,
 - d. razveljavitve pogodbe in celotnega povračila nastalih stroškov.
10. Za prijavo reklamacije morate:
 - a. Predložiti izdelek ali njegov del, na katerega se nanaša garancija.
 - b. Predložiti dokazilo o nakupu, ki določa ime in naslov prodajalca, datum in kraj nakupa, vrsto izdelka ali veljaven garancijski list z žigom trgovine.
 - c. V primeru dostave umazanega izdelka lahko servis zavrne njegovo sprejetje ali pa na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem izvede 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 14 dni od

SK Príručka pre používateľa

Používateľ,
Oboznámte sa s nasledujúcimi pokynmi pred začatím montáže a prvým použitím zariadenia. Táto príručka obsahuje dôležité informácie týkajúce sa bezpečnosti používania a údržby zariadenia. Uschovejte ju, aby ste mohli využiť informácie týkajúce sa údržby alebo objednávania náhradných dielov.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť	9,5 kg
Teplota používania	0°C do +40°C
Teplota skladovania	-10°C do +60°C
Maximálna hmotnosť používateľa	120 kg
Maximálne zaťaženie (celkové)	120 kg
Trieda použitia	Trieda H
Norma výrobku (hlavná)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Určenie	Zábradlia paralelné na domáce použitie

BEZPEČNOSŤ

POZOR! Zariadenie je možné používať výhradne 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, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.

- Zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované na základe najnovších poznatkov z oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, ktoré môžu potenciálne predstavovať riziko poranenia, boli eliminované alebo relatívne zabezpečené.
- Nepripúšťajú sa opravy a zmeny na vlastnú päsť.
- Raz za jeden alebo dva mesiace skontrolujte správnosť dotiahnutia skrutiek, skrutiek a matíc.
- V záujme trvalého zaistenia bezpečnosti pravidelne (t.j. jeden raz ročne) kontrolujte a udržiavajte zariadenie v špecializovanom obchodnom zariadení.
- 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 výlučne pracovníci servisu výrobcu alebo osoby, ktoré sú nimi na to vyskolené.
- Všetky zariadenia podliehajú neustálym inováciám s cieľom zabezpečiť vysokú kvalitu. Z tohto dôvodu si výrobca vyhradzuje právo na vykonávanie technických zmien.
- Akékoľvek otázky alebo pochybnosti týkajúce sa zariadenia smerujte do špecializovaného obchodného zariadenia.

POZOR! Osoby, ktoré sa nachádzajú v blízkosti počas používania zariadenia, je potrebné upozorniť na prípadné nebezpečenstvá. Buďte obzvlášť opatrní v prítomnosti detí.

POZOR! Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom aby ste sa uistili, že nemáte žiadne zdravotné kontraindikácie na vykonávanie tréningov na zariadení. Na základe odborného posudku si môžete vypracovať svoj tréningový plán. Nesprávne zvolený program alebo nadmerné cvičenie môžu byť nebezpečné pre vaše zdravie a život.

VÝSTRAHA! Preťaženie počas cvičenia môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa cítite slabý, okamžite prestaňte cvičiť.

POZOR! Bezpodmienečne dodržiavajte pokyny týkajúce sa vedenia tréningu uvedené v tomto návode.

- Pri výbere miesta na vykonávanie tréningu zvažte zabezpečenie bezpečných vzdialeností od možných prekážok. Neumiestňujte zariadenie v blízkosti komunikačných trás (ciest, brán, priechodov atď.).
- Je zakázané používať zariadenie v tesnej blízkosti od steny. Bezpečnostná zóna je 2000 mm a minimálne 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 byť prehltnuté.

REZIDUÁLNE RIZIKO

- V situácii, keď nie je použitá ochrana pred pádom alebo je použitá, 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 spôsobené nesprávnou obsluhou.
- Nemožno vylúčiť reziduálne riziko udusenía.
- Riziko je možné obmedziť dodržiavaním informácií o bezpečnosti uvedených v návode na obsluhu.
- Nemožno vylúčiť, že neúmyselné alebo nedovolené použitie spôsobí iné, neuvážené riziko, a uvážené riziko bolo odhadnuté nesprávne.

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 – neopodstatnené riziko pre cvičiacu osobu ani pre tretie osoby.

MANIPULAČNÉ ZNAČKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH



- 1 – Touto stranou hore. Neprevracat'.
- 2 - Chrániť pred pádom.
- 3 - Chrániť pred vlhkosťou.
- 4 - Produkt skladujte maximálne v počte vrstiev uvedenom na hromadnom balení. Hodnota uvedená v tomto návode má príkladný charakter.
- 5 - Je potrebné odovzdať použitý prístroj do recyklačného strediska.

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. Tieto materiály vyhadzujte do príslušných farebných nádob určených na selektívny zber.

OBSLUHA

Pred začatím tréningu sa uistite, že je zariadenie správne namontované.

- Pred začatím prvého tréningu sa oboznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavenia zariadenia.
- Zariadenie má prvky, ktoré môžu byť vystavené korózii. Z tohto dôvodu sa neodporúča, aby zostávalo vo vlhkej miestnosti. Je tiež potrebné dbať na to, aby zariadenie nebolo vystavené kontaktu s vodou, nápojmi, potom atď.
- Zariadenie je určené len na tréning dospelých a absolútne nie je hračka pre deti. Ak na vlastnú zodpovednosť dovoľíte, aby ho používali deti, bezpodmienečne ich poučte o správnom používaní a neustále ich dohliadajte.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
- Pred začatím každého tréningu skontrolujte správnosť zabezpečenia a skrutkových a zástrčkových spojov.

ÚDRŽBA ZARIADENIA

Pravidelne vykonávajte údržbu zariadenia. Nasledujúce činnosti vykonávajte najmenej každých 20 hodín jeho prevádzky.

- Kontrolujte stav prvkov, ako sú skrutky a matice. Dbajte na to, aby boli dobre dotiahnuté.
- Po každom tréningu utrite pot zo zariadenia.
- Na čistenie zariadenia používajte iba vodu s mydlom. Nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Skladujte zariadenie na suchom a teplom mieste.
- Nevystavujte zariadenie slnečnému žiareniu.

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie je dodávané v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nespracované suroviny a môžu

byť recyklované. Tieto materiály vyhadzujte do príslušných farebných nádob určených na selektívny zber.

Chráňte životné prostredie a nevyhadzujte použité batérie do domáceho odpadkového koša. Odovzdávajte ich na mieste zakúpenia alebo ich odovzdajte do vyhradeného miesta na skladovanie druhotných surovín.

Žiadame Vás o aktívnu pomoc pri šetrom hospodárení s prírodnými zdrojmi a ochrane životného prostredia odovzdaním použitého zariadenia do miesta na skladovanie druhotných surovín

MONTÁŽ

Montáž zariadenia musí starostlivo vykonať dospelá osoba. V prípade pochybností požiadajte o pomoc niekoho so skúsenosťami v tejto oblasti.

- Pred začatím montáže sa uistite, či súprava so zariadením obsahuje všetky prvky z zoznamu dielov a či sa niektoré prvky nepoškodili počas prepravy. V prípade chýbajúcich prvkov alebo výhrad kontaktujte predajcu.
- Oboznámte sa s nákresmi a vysvetlivkami a vykonajte montáž podľa poradia uvedeného v návode na montáž.
- Buďte opatrní počas montáže. Počas používania nástrojov a prvkov existuje riziko poranenia.
- Pamätajte na zachovanie bezpečného prostredia. Nerozkladajte chaoticky nástroje a montážne prvky. Pamätajte, že fólie a plastové vrecká predstavujú riziko udusenía detí.
- Montážne prvky potrebné na vykonanie daného kroku návodu na montáž boli znázornené na nákresoch a vo vysvetlivkách. Používajte prvky uvedené v návode na montáž.
- V prvých fázach montáže nedotahujte časti úplne. Urobte to po umiestnení všetkých a uistení sa, že sú správne osadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predmontáž niektorých prvkov.

SCHÉMA MONTÁŽE (→ Pozri strana 2)

POZOR! Je zakázané používať diely pochádzajúce z iných zdrojov ako od výrobcu.

ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Množstvo
1	Ľavá rúra nohy	2
2	Pravá rúra nohy	2
3	Regulačná rúra	2
4	Ohnutá rúra laktovej opierky	2
5	Pružinový kolík M16	2
6	Skrutka imbusová s valcovou hlavou M8×16	8
7	Oblúková podložka M8	8
8	Kľúč imbusový typu L M5	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.

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 TREZAHRIEVANIE

BUDOVANIE SVALOV

Tréning zameraný na zväčšenie veľkosti a sily svalov. Postupným zvyšovaním intenzity cvičení sa svaly prispôbujú námahe a zvyšujú si. Zvýšenie 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 posúdiť svoje obmedzenia a vybrať odpor, ktorý je pre Vás vhodný.

Začnite s 3 sériami po 8 opakovaní pre každé cvičenie.

Odpočívajte 3 minúty po každej sérii.

Keď budete schopní vykonať 3 série po 12 opakovaní bez ťažkostí, zvýšte odpor.

SPEŇOVANIE

Speňovanie sú cvičenia zamerané na spevnenie a súčasne zoštíhlenie tela a zdôraznenie svalovej hmoty.

Svaly je možné spevňovať, používaním vyváženého tréningu.

Vyberte si mierny odpor a zvyšujte počet opakovaní v každej sérii.

Vykonajte čo najviac sérií po 15 až 20 opakovaní, tolko, koľko je možné bez nepríjemných pocitov.

Odpočívajte 1 minútu po každej sérii.

Pracujte na svaloch vykonávaním viacerých sérií cvičení a nie používaním veľkého odporu.

STRATA HMOTNOSTI

Na schudnutie používajte malý odpor a postupne zvyšujte počet opakovaní v každej sérii.

Trénujte 20 až 30 minút s prestávkami nie dlhšími ako 30 sekúnd medzi sériami.

KRÍŽOVÝ TRÉNING

Krížový tréning je efektívny spôsob, ako získať kompletný a dobre vyvážený program cvičení.

Kombinácia silového tréningu a aeróbných cvičení formuje a posilňuje telo.

Príklad vyváženého tréningového programu:

- Vykonávanie silového tréningu každý druhý deň.

- V ostatné dni vykonávanie 20-30 minút aeróbných cvičení, napr.

beh na bežiacom páse, jazda na bicykli stacionárnom alebo eliptickom.

- Venujte aspoň jeden deň odpočinku od tréningov, aby mal organizmus čas na regeneráciu.

PERSONALIZÁCIA TRÉNINGU

Určenie presného trvania každého tréningu a počtu vykonávaných opakovaní a sérií cvičení je individuálna záležitosť. Mali by ste sa rozvíjať vlastným tempom a byť citliví na signály svojho tela. V prípade bolesti alebo závrátov počas cvičenia by ste mali okamžite prestať a kontaktovať lekára pred obnovením tréningu.

Nezabúdajte, že odpočinok a správna strava sú dôležité faktory v každom programe cvičení.

1. ZAHRIEVANIE

Začnite každý tréning 5 až 10 minútami strečingu a ľahkých cvičení na zahriatie. Zahriatie pripravuje Vaše telo na intenzívnejšie cvičenie zvýšením cirkulácie, zvýšením telesnej teploty a dodávaním viac kyslíka do svalov. Znižuje tiež riziko vzniku kŕčov a zranení. Ak cítite bolesť, prestaňte cvičiť alebo znížte rozsah vykonávaného pohybu.

STREČING VNÚTORNÝCH SVALOV STEHIEN

Sadnite si na rovnú podložku s ohnutými nohami a kolenami smerujúcimi von. Spojte chodidlá a priblížte ich k sebe tak blízko, ako je to možné. Jemne zatlačte na kolená smerujúc ich 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. Natiahnite pravú ruku smerom k prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte 15 sekúnd. Opakujte s ľavou nohou.

OTOČENIE HLAVY

Držte hlavu rovno a pozerajte sa pred seba. Bez pohybu ramien ju otočte doprava a narovnajete, potom ju otočte doľava a narovnajete.

ZDVIHANIE RAMIEN

Zdvihnite ľavú ruku čo najvyššie a vydržte niekoľko sekúnd. Opakujte s pravou rukou.

PREŤAHOVANIE ACHILOVEJ ŠLACHY

Postavte sa tvárou k stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne pokrčte

v kolene. Pravú držte vzadu – vystretú, s pätou položenou plocho na podložke. Držte obe päty plocho na podložke a tlačte boky smerom k stene. Udržujte túto pozíciu 30 sekúnd. Opakujte s vysunutou pravou nohou. Nezabudnite, aby ste pri cvičení neohýbali chrbát do oblúka.

PREDKLONY

Postavte sa s nohami spojenými k sebe. Urobte predklon dopredu a snažte sa čo najviac priblížiť hrudník ku kolenám. Vydržte 15 sekúnd. Nezabudnite neohýbať kolená.

2. TRÉNING

Každý tréning by mal obsahovať 6 až 10 rôznych cvikov.

Za účelom vyváženého a spestreného tréningu, meňte cviky zo sedenia na sedenie. Naplánujte si tréningy na dobu dňa, keď je vaša energetická úroveň najvyššia.

Tréningový plán by mal obsahovať cvičenia na každú hlavnú svalovú skupinu, pričom by sa mal klásť dôraz na oblasti, ktoré chcete najviac rozvinúť.

Vykonávanie cvikov správnym spôsobom je kľúčové. Vyžaduje si to vykonávanie vhodných pohybov a pohybovanie iba správnymi časťami tela. Nekontrolované pohyby spôsobujú únavu a môžu prispieť k vzniku kontúzií.

Opakovania v každom sete by sa mali vykonávať plynule a bez prestávok.

Dôležité je správne dýchanie. Výdych by mal nasledovať počas záťažovej fázy každého opakovania a nádych počas návratu. Nikdy nezadržívajte dych.

Po každom sete si krátko oddýchnite časové obdobie.

3. FÁZA UVOĽNENIA

Táto fáza umožňuje upokojiť krvný obeh a uvoľniť svaly. Ide o opakovanie rozcvičovacích cvičení. Každý tréning ukončíte 5-10 minútami takýchto cvičení. Nezabudnite na to, aby ste nenamáhali svaly.

MOTIVÁCIA

Dosiahnutie najlepších výsledkov je jednoduchšie, ak je tréning pravidelnou a príjemnou súčasťou každodenného života.

Zapíšte si denné výsledky, aby ste sledovali svoje pokroky

ZÁRUKA

Predávajúci v mene Garanta poskytuje záruku na území Slovenskej republiky na dobu 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka na predaný tovar nevyučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje práva Kupujúceho vyplývajúce zo Zákona o ochrane spotrebiteľa.

Záručný list sa nachádza na poslednej strane.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY

- Reklamácií a záruke podliehajú výlučne skryté vady vzniknuté vinou výrobcu.
- Záruka bude rešpektovaná obchodom alebo servisom po predložení zákazníkom:
 - platného, čitateľne a správne vyplneného záručného listu s pečiatkou predaja a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja,
 - reklamovaného tovaru alebo chybnéj časti.

V prípade nákupu na diaľku je záručný list platný výlučne na základe dokladu o kúpe (pokladničný doklad / faktúra).
- Reklamácia bude vybavená v lehote do 14 dní od momentu nahlásenia vady Zákazníkom.
- Výrobné chyby a poškodenia zistené v záručnej dobe budú bezplatne opravené v lehote nie dlhšej ako 21 dní od dátumu doručenia tovaru do obchodu alebo servisu.
- V prípade potreby dovozu dielov zo zahraničia sa môže lehota na vykonanie záručnej opravy predĺžiť o čas potrebný na ich 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, gumové prvky, penové rukoväte, čalúnenie.
 - činnosti spojené s montážou, údržbou, ktoré je používateľ povinný vykonať vo vlastnej réžii v súlade s návodom na obsluhu.
- Záruka sa nevzťahuje na nasledujúce prípady:
 - uplynutia záručnej doby,
 - vykonania svojpomocných opráv a úprav zákazníkom s použitím neoriginálnych dielov,
 - ak vzniknutá chyba vyplýva z nesprávnej inštalácie alebo v dôsledku nedodržania zásad správnej prevádzky popísaných v návode na obsluhu,
 - používania iného ako domáceho použitia,
 - poškodenia vzniknutého 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,
 - odstúpenia od zmluvy a vrátenia všetkých vynaložených nákladov.
- Na uplatnenie reklamácie je potrebné:
 - Predložiť produkt alebo jeho časť, na ktorú sa vzťahuje záruka.
 - Doklad o kúpe s uvedením názvu a adresy predávajúceho, dátumu a miesta kúpy, typu produktu alebo platný záručný list s pečiatkou obchodu.
 - V prípade dodania znečisteného produktu môže servis odmietnuť jeho prijatie alebo na náklady zákazníka s jeho písomným súhlasom vykonať čistenie.
- V prípade kladného vybavenia reklamácie bude zariadenie opravené alebo vymenené za nové, alebo budú zákazníkovi vrátené peniaze. Náklady na prepravu tovaru k zákazníkovi hradí servis výrobcu.
- V prípade zamietnutia záručnej reklamácie zákazník obdrží podrobné odôvodnenie prijatého rozhodnutia a v lehote do 14 dní od okamihu odovzdania rozhodnutia, bude zariadenie zaslané späť zákazníkovi na jeho náklady.

TR Kullanım Kılavuzu

Kullanıcı,
Montaja başlamadan önce aşağıdaki talimatları okuyun
ve cihazı ilk kez kullanmadan önce. Bu kılavuz, ekipmanın güvenli
kullanımı ve bakımı hakkında önemli bilgiler içerir. Bakım veya yedek
parça siparişi ile ilgili bilgilere başvurmak için saklayın.

TEKNİK VERİLER

Ağırlık	9,5 kg
Çalışma sıcaklığı	0°C ila +40°C
Depolama sıcaklığı	-10°C ila +60°C
Maksimum kullanıcı ağırlığı	120 kg
Maksimum yük (toplam)	120 kg
Uygulama sınıfı	H Sınıfı
Ürün standardı (ana)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Amaç	Paralel çubuklar paralel evde kullanım için

GÜVENLİK

DİKKAT! Cihaz sadece yetişkinler tarafından egzersiz yapmak amacıyla, amacına uygun olarak kullanılabilir. Diğer her türlü kullanım cihaz için tehlikeli olabilir. Üretici, cihazın yanlış kullanımından kaynaklanan hasarlardan sorumlu tutulamaz.

- Cihaz, tasarlanmış ve inşa edilmiştir en son güvenlik bilgisine dayanarak. Potansiyel olarak yaralanma riski oluşturabilecek tehlikeli unsurlar ortadan kaldırılmış veya nispeten güvene altına alınmıştır.
- Kendi başına onarım ve değişikliklere izin verilmez.
- Ayda bir veya iki kez vidaların, civataların ve somunların sıklığını kontrol edin.
- Güvenliği kalıcı olarak sağlamak için ekipmanı düzenli olarak (yani yılda bir kez) kontrol edin ve bakımını yapın içinde uzmanlaşmış ticaret merkezinde.
- Cihazda açıklanmayan tüm değişiklikler bu kılavuzda hasara neden olabilir veya doğrudan egzersiz yapan kişinin sağlığını ve yaşamını tehdit edebilir. Cihazdaki değişiklikler yalnızca üreticinin servis personeli veya bu konuda onlar tarafından eğitilmiş kişiler tarafından yapılabilir.
- Tüm cihazlar, yüksek kaliteyi sağlamak için sürekli yenilikçi faaliyetlere tabidir.
Bu nedenle, üretici şu hakkı saklı tutar:
teknik değişiklikler yapma hakkı.
- Ekipmanla ilgili herhangi bir soru veya endişeniz için lütfen uzmanlaşmış bir ticaret merkezine başvurun.

DİKKAT! Ekipmanı kullanırken yakında bulunan kişiler olası tehlikeler konusunda uyarılmalıdır. Çocukların varlığında özellikle dikkatli olun.

DİKKAT! Egzersize başlamadan önce bir doktora danışın cihazda egzersiz yapmanıza engel olacak herhangi bir sağlık sorununuz olmadığından emin olmak için. Temel olarak uzmanın görüşüne göre egzersiz planınızı geliştirebilirsiniz. Yanlış seçilmiş bir program veya aşırı egzersiz sağlığınız ve yaşamınız için tehlikeli olabilir.

UYARI! Egzersiz sırasında aşırı yorgunluk ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Kendinizi halsiz hissediyorsanız, hemen egzersiz yapmayı bırakın.

DİKKAT! Bu kılavuzda yer alan eğitimle ilgili talimatlara kesinlikle uyun.

- Egzersiz yapmak için bir yer seçerken, olası engellerden güvenli mesafeler sağladığınızdan emin olun. Ekipmanı iletişim yollarının (yollar, kapılar, geçitler vb.) yakınına yerleştirmeyin.
- Ekipmanın yakın mesafede kullanılması yasaktır duvardan. Güvenlik bölgesi 2000 mm'dir ve en az ekipmanın genişliği kadardır.

DİKKAT! Cihazı monte ederken dikkatli olun ve çocukların yakında bulunmasına izin vermeyin. Montaj sırasında yutulabilen küçük parçalar (somunlar, vidalar vb.) kullanılır.

KALINTI RİSKİ

- Düşme koruması uygulanmadığında veya uygulandığında ancak yanlış uygulandığında, kalıntı riski vardır, yani kişinin düşmesi ciltte aşınmalara, morluklara, kırıklara neden olur veya en kötü durumda ölüm.

- Yanlış kullanımdan kaynaklanan egzersiz yapan kişinin istemeden aşırı yüklenmesi riski vardır.
- Kalıntı boğulma riski göz ardı edilemez.
- Risk, bilgilere uyularak azaltılabilir kullanım kılavuzunda yer alan güvenlik hakkında.
- İstenmeyen veya yetkisiz kullanımın başka, dikkate alınmayan risklere neden olabileceği göz ardı edilemez, ve dikkate alınan risk yanlış değerlendirilmiştir.

Risk analizinde, değerlendirmeler "cihazın mevcut durumu" temelinde yapılmıştır. Ürünün gerçekleştirilen değerlendirmesi ve denetimi şunu göstermektedir:

kabul edilemez bir riskin meydana gelme olasılığı çok düşüktür. Cihaz (yapısı, çalışma şekli ve uygulaması), normal koşullar altında, egzersiz yapan kişi veya üçüncü şahıslar için haksız bir risk oluşturmaz.

TAŞIMA AMBALAJLARINDAKİ ELLEÇLEME İŞARETLERİ



1 – Bu taraf yukarı. Devirmeyin.

2 - Düşmeye karşı koruyun.

3 - Neme karşı koruyun.

4 - Ürün, toplu ambalajda belirtilen maksimum katman sayısında saklanmalıdır. Bu kılavuzda verilen değer örnek niteliğindedir.

5 - Kullanılmış ekipmanın geri dönüşüm noktasına iade edilmesi gereklidir.

Ambalaj, doğru imha yöntemini gösteren sembollerle işaretlenmiştir:



ÇEVRE

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlara karşı koruma sağlamak için ambalajında teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve geri dönüştürülebilir. Bu malzemeleri, seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli konteynerlere atın.

KULLANIM

Egzersize başlamadan önce cihazın doğru şekilde monte edildiğinden emin olun.

- İlk egzersize başlamadan önce cihazın tüm fonksiyonlarını ve ayar olanaklarını öğrenin.
- Cihazda maruz kalabilecek parçalar bulunur korozyona. Bu nedenle nemli bir odada bırakılması tavsiye edilmez.
Ayrıca şunlara dikkat edilmelidir:
Ekipmanın su, içecekler, ter vb. ile temas etmesine izin verilmemelidir.
- Cihaz sadece yetişkinler tarafından egzersiz yapmak için tasarlanmıştır ve kesinlikle çocuklar için oyuncak değildir. Çocukların kendi sorumluluğunuzda kullanımına izin verirsiniz, onlara doğru kullanımı mutlaka anlatın ve sürekli denetleyin.
- Ekipman terapötik amaçlar için uygun değildir.
- Her egzersize başlamadan önce güvenlik önlemlerinin ve vida ve fiş bağlantılarının doğruluğunu kontrol edin.

EKİPMAN BAKIMI

Cihazın bakımını düzenli olarak yapın. Aşağıdaki işlemleri en az 20 saatte bir yapın.

- Vida ve somun gibi elemanların durumunu kontrol edin. İyice sıkıldıklarından emin olun.
- Her egzersizden sonra cihazdaki teri silin.
- Cihazı temizlemek için sadece su ve sabun kullanın. Temizlik maddeleri kullanmayın.
- Cihazı kuru ve sıcak bir yerde saklayın.
- Cihazı güneş ışığına maruz bırakmayın.

ÇEVRE

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlara karşı koruma sağlamak için ambalajında teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve geri dönüştürülebilir. Bu malzemeleri, seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli konteynerlere atın.

Çevreyi koruyun ve kullanılmış pilleri ev çöpüne atmayın. Bunları satın aldığımız yere iade edin veya ayrı bir geri dönüşüm toplama noktasına teslim edin.

Kullanılmış cihazı bir geri dönüşüm toplama noktasına teslim ederek doğal kaynakları koruma ve doğal çevreyi koruma konusunda 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 gelen tüm elemanları parça listesinden i nakliye sırasında herhangi bir elemanın hasar görmediğinden emin olun. Elemanlar eksikse veya herhangi bir itirazınız varsa satıcıyla iletişime geçin.
- Çizimlere ve açıklamalara bakın 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 dağınık bir şekilde yaymayın. Plastik filmlerin ve torbaların çocuklar için boğulma tehlikesi oluşturduğunu unutmayın.
- Belirli bir adımı tamamlamak için gereken montaj elemanları montaj talimatlarından çizimlerde ve açıklamalarda gösterilmiştir. montaj talimatlarında belirtilen elemanları kullanın.
- Montajın ilk aşamalarında parçaları sonuna kadar sıkmayın. Her şeyi 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 kullanmak yasaktır.

PARÇA LİSTESİ

No	Açıklama	Miktar
1	Sol bacak borusu	2
2	Sağ bacak borusu	2
3	Ayarlama borusu	2
4	Dirsek dayama kıvrımlı borusu	2
5	Yaylı pim M16	2
6	Vida alyen silindirik başlı M8×16	8
7	Kavisli rondela M8	8
8	Anahtar alyen L tipi M5	1

MONTAJ TALIMATLARI (→ Sayfa 2)

DİKKAT! Montaj sırasında aşağıdaki adımlara uyum ve ürüne dahil olan aletleri kullanın.

Cihazı monte etmek için yeterli boş alan hazırlayın. Bazı parçaların ağırlığı nedeniyle montajın iki kişi tarafından yapılması tavsiye edilir.

EĞİTİM VE EGZERSİZ AŞAMALARI

Cihazı kullanmak size birçok fayda sağlayacaktır. Öncelikle kondisyonunuzu iyileştirecek, güçlendirecek kaslar, ve uygun bir diyetle birlikte fazla vücut yağını yakmanıza yardımcı olacaktır.

TEMEL TR TÜRLERİETONLAMA

KAS GELİŞTİRME

Kas boyutunu ve gücünü artırmayı amaçlayan egzersiz. Kademeli olarak artan yoğunlukla egzersizler, kaslar çabaya uyum sağlar ve gücü artırır

Egzersiz yoğunluğunu artırmak için elde edilebilir iki yolu vardır:

- uygulanan direnci daha büyük bir dirençle değiştirerek,
- değiştirerek sayısı yapılan tekrar veya set sayısı.

Her egzersiz için doğru direnç miktarı kullanıcaya göre değişir.

Kısıtlamalarınızı değerlendirmelisiniz

ve sizin için uygun olan direnci seçmelisiniz.

Her egzersiz için 8 tekrardan oluşan 3 setle başlayın.

Her setten sonra 3 dakika dinlenin.

12 tekrardan oluşan 3 set yapabildiğinizde zorlanmadan, direnci artırın.

SIKILAŞTIRMA

Sıkılaştırma vücudu sıkılaştırmaya odaklanan egzersizlerdir ve aynı zamanda vücudu inceltmek ve kas kütlelerini vurgulamak.

Kaslar tonlanabilir, uygulayarak dengeli bir antrenman.

Orta düzeyde bir direnç seçin ve her setteki tekrar sayısını artırın.

Rahatsızlık duymadan yapabileceğiniz kadar 15 ila 20 tekrardan oluşan setler yapın.

Her setten sonra 1 dakika dinlenin.

Büyük direnç uygulamak yerine daha fazla egzersiz seti yaparak kaslar üzerinde çalışın.

KİLO KAYBI

Kilo vermek için düşük direnç kullanın ve her setteki tekrar sayısını kademeli olarak artırın.

Setler arasında 30 saniyeden fazla olmayan molalarla 20 ila 30 dakika egzersiz yapın.

ÇAPRAZ ANTRENMAN

Çapraz antrenman, eksiksiz bir antrenman elde etmenin etkili bir yoludur

ve iyi dengelenmiş bir egzersiz programı.

Kuvvet antrenmanı ve aerobik egzersizin kombinasyonu vücudu şekillendirir ve güçlendirir.

Dengeli bir egzersiz programı örneği:

- İki günde bir kuvvet antrenmanı yapmak.

- Kalan günlerde 20-30 dakika aerobik egzersiz yapmak, örneğin, koşu bandında koşmak, bisiklete binmek sabit veya eliptik bisiklet.

- Vücudun yenilenmesi için antrenmanlardan dinlenmeye en az bir gün ayırarak.

EGZERSİZİN KİŞİSELLEŞTİRİLMESİ

Her antrenmanın tam 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 meydana gelirse, derhal durdurmalı ve antrenmanlara devam etmeden önce bir doktora başvurmalısınız. Dinlenmenin ve doğru beslenmenin her egzersiz programında önemli faktörler olduğunu unutmayın.

1. ISINMA

Her antrenmana ısınmak için 5 ila 10 dakika esneme ve hafif egzersizlerle başlayın. Isınma, dolaşımı artırarak, vücut ısısını yükselterek ve kaslara daha fazla oksijen sağlayarak vücudunuzu daha yoğun egzersizlere hazırlar. Ayrıca kramp ve yaralanma riskini de azaltır.

Ağrı hissederseniz, egzersizi bırakın veya hareket aralığını azaltın.

İÇ UYLUK KASLARINI ESNETME

Dizleriniz dışarı bakacak şekilde bacaklarınız bükülmüş olarak düz bir zemine oturun. Ayak tabanlarınızı birleştirin ve birbirine olabildiğince yaklaşın. Dizlerinizi hafifçe aşağı doğru bastırın yere doğru ve bu pozisyonda 15 saniye bekleyin.

BACAK ESNETME

Düz bir zemine oturun. Sağ bacağınızı düzeltin ve sol ayağınızı tabanını sağ uyluğunuza dayayın. Sağ elinizi uzatın sağ bacağınızın parmaklarına doğru olabildiğince uzağa. 15 saniye bekleyin. Aynı işlemi sol bacağınızla tekrarlayın.

KAFA DÖNMELERİ

Başınızı dik tutarak önünüze bakın. Omuzlarınızı hareket ettirmeden başınızı sağa çevirin ve düzeltin, ardından sola çevirin ve düzeltin.

KOL KALDIRMA

Sol kolunuzu mümkün olduğunca yukarı kaldırın ve birkaç saniye bekleyin. Aynı işlemi sağ kolunuzla tekrarlayın.

AŞİL TENDONU ESNETME

Duvara dönük durun, sol bacağınızı öne doğru uzatın ve hafifçe bükün dizden. Sağ arkada düz tutun, topuğu yere düz bir şekilde yerleştirin. Her iki topuğu da yere düz bir şekilde yerleştirin ve kalçalarınızı duvara doğru itin. Bu pozisyonu 30 saniye koruyun. Aynı işlemi sağ bacağınızla tekrarlayın. Egzersiz sırasında sırtınızı kamburlaştırmamaya dikkat edin.

EĞİLME

Ayaklarınızı birleşik halde durun. Göğsünüzü dizlerinize yaklaştırmaya çalışarak öne doğru eğilin. 15 saniye bekleyin. Dizlerinizi bükmemeye dikkat edin.

2. ANTRENMAN

Her antrenman 6 ila 10 farklı egzersiz içermelidir.

Amacıyla dengeleme ve antrenmanı çeşitlendirmek için, egzersizleri seanstan seansa değiştirin. Antrenmanlarınızı enerji seviyenizin en yüksek olduğu günün saatine planlayın.

Antrenman planı, geliştirmek istediğiniz alanlara vurgu yaparak her ana kas grubuna yönelik egzersizler içermelidir.

Egzersizleri doğru şekilde yapmak çok önemlidir. Bu, uygun hareketleri yapmayı ve sadece vücudun doğru kısımlarını hareket ettirmeyi gerektirir. Kontrolsüz hareketler yorgunluğa neden olur ve yaralanmaya katkıda bulunabilir.

Her setteki tekrarlar sorunsuz ve duraksamasız yapılmalıdır.

Doğru nefes almak önemlidir. Nefes verme, her tekrarın egzersiz aşamasında ve nefes alma, dönüş sırasında gerçekleşmelidir. Asla nefesinizi tutmayın.

Her setten sonra kısa bir süre dinlenin süre boyunca.

3. RAHATLAMA AŞAMASI

Bu aşama dolaşımı sakinleştirmeye ve kasları gevşetmeye yardımcı olur. Bu, ısınma egzersizlerinin bir tekrarıdır. Her antrenmanı 5-10 dakika bu egzersizlerle bitirin. Kasları zorlamamaya dikkat edilmelidir.

MOTİVASYON

Antrenman ise en iyi sonuçları elde etmek daha kolaydır günlük yaşamın düzenli ve keyifli bir parçasıdır. İlerlemenizi izlemek için günlük sonuçlarınızı kaydedin

GARANTİ

Satıcı, Garantör adına, satış tarihinden itibaren 24 ay süreyle Polska Cumhuriyeti topraklarında garanti vermektedir. Satılan mallar için verilen garanti, Alıcının Tüketici Hakları Yasası'ndan kaynaklanan haklarını ortadan kaldırmaz, kısıtlamaz veya askıya almaz.

Garanti kartı son sayfada bulunmaktadır.

GARANTİ ŞARTLARI

1. Şikayet ve garanti yalnızca üreticinin hatasından kaynaklanan gizli kusurları kapsar.
2. Garanti, müşteri tarafından şunların ibraz edilmesi halinde mağaza veya servis tarafından kabul edilecektir:
 - a. satış mührü ve satıcının imzası bulunan geçerli, okunaklı ve doğru doldurulmuş garanti kartı,
 - b. satış tarihiyle birlikte ekipmanın geçerli satın alma kanıtı,
 - c. şikayet edilen mal veya kusurlu parça.

Uzaktan satın alma durumunda, garanti kartı yalnızca satın alma belgesine (makbuz / fatura) göre geçerlidir.
3. Şikayet, Müşteri tarafından kusurun bildirilmesinden itibaren 14 gün içinde işleme alınacaktır.
4. Garanti süresi içinde ortaya çıkan üretim hataları ve hasarlar, malların mağazaya veya servise teslim tarihinden itibaren en geç 21 gün içinde ücretsiz olarak onarılacaktır.
5. Parçaların ithalat yoluyla getirilmesi gerekmesi durumunda, garanti onarımının tamamlanma süresi, getirilmesi için gereken süre kadar uzayabilir, ancak 40 günü geçemez.
6. Garanti şunları kapsamaz:
 - a. mekanik hasar ve neden olduğu kusurlar,
 - b. yanlış kullanım ve depolama, yanlış montaj ve bakım nedeniyle oluşan hasar ve kusurlar,
 - c. halatlar, kayışlar, lastik elemanlar, sünger kulplar, döşemeler gibi sarf malzemelerinin hasar görmesi ve aşınması.
 - d. kullanım kılavuzuna göre kullanıcının kendi başına yapması gereken montaj, bakım ile ilgili faaliyetler.
7. Garanti aşağıdaki durumlarda geçerli değildir:
 - a. Garanti süresinin dolması,
 - b. Müşteri tarafından orijinal olmayan parçalarla yapılan bağımsız onarım ve değişiklikler,
 - c. Arızanın hatalı kurulumdan veya kullanım kılavuzunda açıklanan doğru çalışma kurallarına uyulmamasından kaynaklandığı durumlarda,
 - d. Ev kullanımı dışında kullanım,
 - e. Nakliye sırasında meydana gelen hasarlar.
8. Garanti belgesinin suretleri düzenlenmeyecektir.
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. Garanti kapsamındaki ürünü veya bir parçasını ibraz edin.
 - b. Satıcının adını ve adresini, satın alma tarihini ve yerini, ürün türünü veya geçerli bir garanti belgesini belirten satın alma belgesi mağaza kaşesiyle birlikte.
- c. Kirli bir ürünün teslim edilmesi durumunda, servis kabul etmeyi reddedebilir veya müşterinin yazılı onayı ile müşterinin masrafı üzerinden temizlik yapabilir.
11. Şikayetin kabul edilmesi halinde, ekipman onarılabilecek veya müşteriye para iadesi yapılacaktır. Ürünün müşteriye nakliye masrafları üretici servisi tarafından karşılanır.
12. Garanti talebinin reddedilmesi durumunda, müşteri alınan kararın ayrıntılı bir gerekçesini alacak ve 14 günden itibaren kararın verildiği andan itibaren ekipman müşteriye kendi masrafları ile iade edilecektir.

- Перевіряйте стан таких елементів, як гвинти та гайки. Переконайтеся, що вони добре затягнуті.
- Після кожного тренування витирайте піт з пристрою.
- Для чищення пристрою використовуйте тільки воду з милом. Не використовуйте миючі засоби.
- Зберігайте пристрій у сухому та теплому місці.
- Не піддавайте пристрій впливу сонячних променів.

СЕРЕДОВИЩЕ

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 роздільного збору.

Захищайте навколишнє середовище і не викидайте використані батареї в побутове сміття. Повертайте їх у місці покупки або передавайте до окремого пункту зберігання вторинної сировини. Просимо про активну допомогу в ощадному використанні природних ресурсів та захисті навколишнього середовища шляхом передачі використаного пристрою до пункту зберігання вторинної сировини

МОНТАЖ

Монтаж пристрою повинен бути ретельно виконаний дорослою людиною. У разі сумнівів зверніться за допомогою до когось із більшим досвідом у цій галузі.

- Перед початком монтажу переконайтеся, чи комплект з пристроєм містить всі елементи зі списку частин і чи не були пошкоджені якісь елементи під час транспортування. У разі відсутності елементів або застережень зверніться до продавця.
- Ознайомтеся з малюнками та поясненнями і виконуйте монтаж у відповідності з послідовністю, що міститься в інструкції з монтажу.
- Будьте обережні під час монтажу. Під час використання інструментів та елементів існує ризик порізатися.
- Пам'ятайте про збереження безпечного оточення. Не розкладайте хаотично інструменти та монтажні елементи. Пам'ятайте, що фольги та пакети з пластику становлять загрозу задусення для дітей.
- Монтажні елементи, необхідні для виконання даного кроку інструкції з монтажу представлені на малюнках та в поясненнях. Використовуйте елементи, вказані 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	Ліва труба ноги	2
2	Права труба ноги	2
3	Регульовальна труба	2
4	Вигнута труба підлокітника	2
5	Пружинний штифт M16	2
6	Гвинт imbusowa з циліндричною головкою M8x16	8
7	Пружинна шайба M8	8
8	Ключ imbusowy типу L M5	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. Через велику вагу деяких елементів рекомендується монтаж у дві особи.

ТРЕНУВАННЯ І ФАЗИ ВПРАВ

Використання пристрою принесе вам багато користі. Насамперед, покращить вашу фізичну форму, зміцнить м'язи, а в поєднанні з відповідною дієтою дозволить спалити зайву жирову тканину.

ОСНОВНІ ВИДИ ТРЕТОНІЗУВАННЯ

НАРОЩУВАННЯ М'ЯЗІВ

Тренування, спрямоване на збільшення розміру та сили м'язів. У міру поступового збільшення інтенсивності вправ м'язи пристосовуються до навантаження і збільшують си Збільшення інтенсивності вправ можна досягти двома способами: - змінивши застосований опір на більший, - змінивши кількість виконуваних повторень або наборів вправ.

Відповідна величина опору для кожної вправи залежить індивідуально від користувача. Ви повинні оцінити свої обмеження і вибрати опір, який підходить для Вас.

Розпочніть з 3 наборів по 8 повторень для кожної вправи.

Відпочивайте протягом 3 хвилин після кожного набору.

Коли ви зможете виконати 3 набори по 12 повторень

без труднощів, збільште опір.

ТОНІЗУВАННЯ

Тонізування це вправи, зосереджені на зміцненні і одночасному схудненні тіла та підкресленні м'язової маси.

М'язи можна тонізувати, застосовуючи збалансоване тренування.

Виберіть помірний опір і збільшуйте кількість повторень у кожному наборі. Виконайте якомога більше наборів по 15-20 повторень, скільки це можливо без дискомфорту.

Відпочивайте протягом 1 хвилини після кожного набору.

Працюйте над м'язами, виконуючи більше наборів вправ, а не використовуючи великий опір.

ВТРАТА ВАГИ

Щоб схуднути, використовуйте невеликий опір і поступово збільшуйте кількість повторень у кожному наборі.

Проводьте тренування від 20 до 30 хвилин, з перервами не довше 30 секунд між наборами.

КРОС-ТРЕНУВАННЯ

Крос-тренування - це ефективний спосіб отримати повну і добре збалансовану програму вправ.

Поєднання силового тренування та аеробних вправ формує та зміцнює тіло.

Приклад збалансованої програми тренувань:

- Проведення силового тренування 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 ТРЕНУВАНЬ

Визначення точного часу тривалості кожного тренування, а також кількості виконаних повторень і наборів вправ, є індивідуальною справою. Потрібно 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 з 5 до 10 хвилин розтягування та легких вправ для розігріву. Розігрів готує Ваше тіло до більш інтенсивних вправ шляхом збільшення кровообігу, підвищуючи температуру тіла та доставляючи більше кисню до м'язів. Зменшує також ризик виникнення судом та отримання травм.

Якщо відчуваєте біль, припиніть вправу або зменште діапазон виконаного руху.

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГНА

Сядьте на плоску поверхню зі зігнутими ногами та колінами, спрямованими назовні. З'єднайте підшви стоп і наблизьте їх одна до одної якомога ближче. Обережно натисніть на коліна, направляючи їх в напрямку до підлоги та утримуйте цю позицію протягом 15 секунд.

РОЗТЯЖКА СТЕГОН

Сядьте на плоску поверхню. Випряміть праву ногу, а підшву лівої стопи прикладіть до правого стегна. Витягніть праву руку в напрямку пальців правої ноги якомога далі. Утримуйте протягом 15 секунд. Повторіть з лівою ногою.

ОБЕРТАННЯ ГОЛОВИ

Тримайте голову прямо, дивлячись вперед. Не рухаючи плечима, поверніть її вправо і випряміть, а потім поверніть вліво і випряміть.

ПІДНЯТТЯ РУК

Підніміть якомога вище вгору ліву руку і утримуйте протягом декількох секунд. Повторіть з правою рукою.

РОЗТЯЖКА АХІЛЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Станьте обличчям до стіни, ліву ногу висуньте вперед і злегка зігніть в коліні. Праву тримайте ззаду – випрямленою, з п'ятою, розташованою рівно на підлозі. Тримайте обидві п'яти рівно на підлозі та притискайте стегна в напрямку стіни. Утримуйте цю позицію протягом 30 секунд. Повторіть з висунутою правою ногою. Пам'ятайте, щоб під час вправи не вигинати спину дугою.

НАХИЛИ

Станьте, з'єднавши ноги разом. Виконайте нахил вперед, намагаючись якомога більше наблизити грудну клітку до колін. Утримуйте 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 від сесії до сесії. Заплануйте тренування на той час дня, коли ваш рівень енергії найвищий.

План тренувань повинен містити вправи на кожен основну групу м'язів, наголошуючи на областях, які ви хочете найбільше розвинути.

Виконання вправ правильно є ключовим. Це вимагає виконання відповідних рухів і переміщення лише правильних частин тіла. Неконтрольовані рухи викликають втому і можуть призвести до травм.

Повторення в кожному сеті повинні виконуватися плавно і без пауз.

Важливо правильно дихати. Видих повинен відбуватися під час фази зусилля кожного повторення, а вдих – під час повернення. Ніколи не затримуйте дихання.

Після кожного сету відпочивайте протягом короткого періоду часу.

3. ФАЗА РОЗСЛАБЛЕННЯ

Ця фаза дозволяє заспокоїти кровообіг і розслабити м'язи. Це повторення розігрівальних вправ. Кожне тренування закінчується 5-10 хвилинами таких вправ. Слід пам'ятати про те, щоб не перенапружувати м'язи.

МОТИВАЦІЯ

Досягнення найкращих результатів є легшим, якщо тренування є регулярною і приємною частиною повсякденного життя. Записуйте щоденні результати, щоб спостерігати за своїм прогресом

ГАРАНТІЯ

Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території України на термін 24 місяці з дати продажу. Гарантія на проданий товар не виключає, не обмежує та не призупиняє права Покупця, що випливають із Закону України «Про захист прав споживачів».

Гарантійний талон знаходиться на останній сторінці.

УМОВИ ГАРАНТІЇ

1. Рекламация та гарантія підлягають виключно приховані дефекти, що виникли з вини виробника.
2. Гарантія буде поважатися магазином або сервісом після пред'явлення клієнтом:
 - a. дійсного, чітко та правильно заповненого гарантійного талона з печаткою продажу та підписом продавця,
 - b. дійсного доказу придбання обладнання з датою продажу,
 - c. рекламованого товару або дефектної частини. У разі придбання дистанційно, гарантійний талон дійсний виключно на підставі документа про покупку (чек / рахунок-фактура).
3. Рекламация буде розглянута протягом 14 днів з моменту повідомлення про дефект Клієнтом.
4. Фабричні 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 доставки запчастин з імпорту термін виконання гарантійного ремонту може бути продовжено на час, необхідний для їх доставки, але не більше ніж на 40 днів.

6. Гарантія не поширюється на:
 - a. механічні пошкодження та викликані ними дефекти,
 - b. пошкодження та дефекти, що виникли внаслідок неналежного використання та зберігання, неправильного монтажу та обслуговування,
 - c. пошкодження та знос витратних елементів, таких як: троси, ремені, гумові елементи, ручки з губки, оббивка.
 - d. дії, пов'язані з монтажем, обслуговуванням, які відповідно до інструкції з експлуатації користувач зобов'язаний виконувати самостійно.
7. Гарантія не застосовується в наступних випадках:
 - a. після закінчення терміну придатності,
 - b. виконання клієнтом самостійного ремонту та модифікацій з використанням неоригінальних частин,
 - c. коли дефект виник через неправильне встановлення або внаслідок недотримання правил правильної експлуатації, описаних в інструкції з експлуатації,
 - d. використання інше, ніж домашнє,
 - e. пошкоджень, що виникли під час транспортування.
8. Дублікати гарантійного талону не видаватимуться.
9. В рамках гарантії клієнт має право вимагати наступні види безоплатного відшкодування:
 - a. ремонту продукту,
 - b. заміни продукту,
 - c. зниження ціни,
 - d. розірвання договору та повного відшкодування понесених витрат.
10. Для подання рекламации необхідно:
 - a. Надати продукт або його частину, на яку поширюється гарантія.
 - b. Доказ покупки, що визначає назву та адресу продавця, дату та місце покупки, тип продукту або дійсний гарантійний талон з печаткою магазину.
 - c. У разі надання брудного продукту сервіс може відмовити у його прийнятті або ж 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 надіслано клієнту за його рахунок.

EN Warranty card

BG Гаранционна карта **CS** Záručný list **DA** Garantkort **DE** Garantkarte **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

Wieżska 166, 41-216 Sosnowiec, Poland

EN Manufacturer

BG Производител **CS** Výrobce **DA** Producent
DE Hersteller **ES** Fabricante **ET** Tootja **FI** Valmistaja **FR** Fabricant **EL** Κατασκευαστής **HR** Proizvođač
HU Gyártó **IT** Produttore **LT** Gamintojas
LV Ražotājs **NL** Fabrikant **PL** Producent
PT Fabricante **RO** Producător **RU** Производитель **SK** Výrobca **SL** Proizvajalec **TR** Üretici
UA Виробник

Morele.net Sp. z o.o.
al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poland
NIP (Tax ID) 9451972201
KRS (National Court Register) 0000390511

EN Made in China

BG Произведено в Китай **CS** Vyrobeno v Číně
DA Fremstillet i Kina **DE** Hergestellt in China
ES Fabricado en China **ET** Valmistatud Hiinas
FI Valmistettu Kiinassa **FR** Fabriqué en Chine
EL Κατασκευάστηκε στην Κίνα **HR** Proizvedeno u Kini **HU** Kínában készült **IT** Prodotto in Cina
LT Pagaminta Kinijoje **LV** Ražots Ķīnā **NL** Gemaakt in China **PL** Wyprodukowano w Chinach **PT** Fabricado na China **RO** Fabricat în China **RU** Сделано в Китае **SK** Vyrobené v Číne **SL** Izdelano na Kitajskem **TR** Çin'de üretilmiştir **UA** Зроблено в Китаї

