

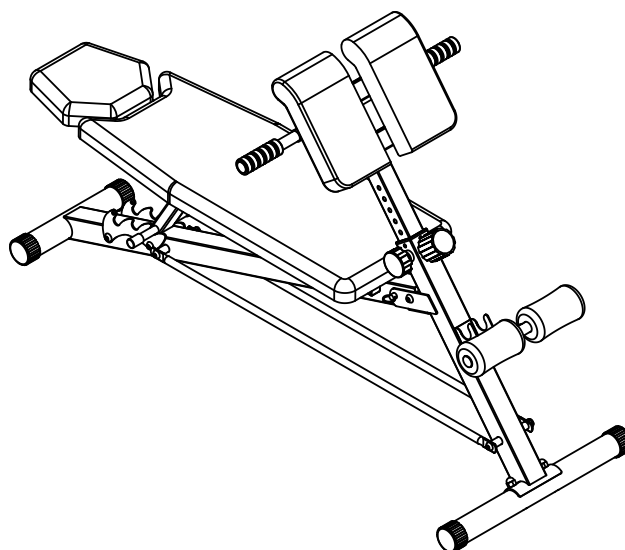
ZIPRO

Core rookie



Scan for full product guide

EN Roman Chair
BG Римски стол
CS Římská lavice
DA Romersk bænk
DE Römischer Stuhl
EL ρωμαϊκός πάγκος
ET Rooma tool
ES Banco romano
FI Roomalainen penkki
FR Chaise romaine
HR Rimski klupa
HU Római pad
IT Panca romana
LT Romėniška kėdė
LV Romiešu krēsls
NL Romeinse stoel
PL Ławka rzymska
PT Cadeira romana
RO Scaun roman
RU Римский стул
SI Rimski stol
SK Římska lavica
TR Roman sandalyesi
UA Римський стілець





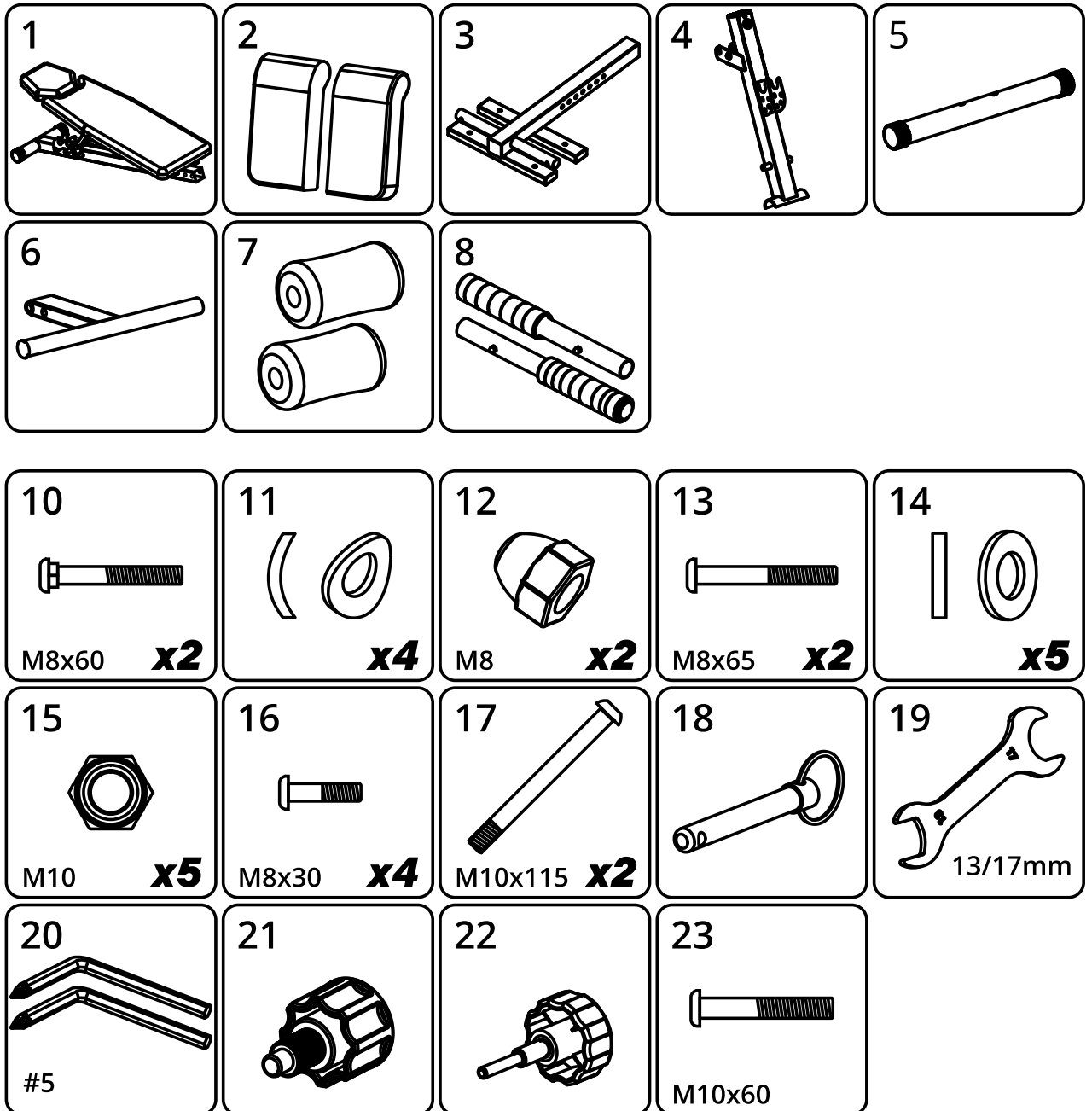
File version 26.01.0

PL Podręcznik użytkownika	8
EN User manual	11
BG Ръководство за употреба.....	14
CS Návod k použití	18
DA Brugermanual	21
DE Benutzerhandbuch	24
EL Εγχειρίδιο χρήσης	27
ET Kasutusjuhend.....	31
ES Manual del usuario	34
FI Käyttöohje	37
FR Manuel d'utilisation.....	40
HR Upute za uporabu	43
HU Felhasználói kézikönyv.....	46
IT Manuale d'uso	49
LT Naudojimo instrukcija	52
LV Lietošanas pamācība.....	55
NL Handleiding.....	58
PT Manual de utilização	61
RO Manual de utilizare	64
RU Руководство пользователя.....	67
SL Priročnik za uporabo	71
SK Príručka používania	74
TR Kullanım Kılavuzu	77
UA Інструкція з використання.....	80

EN PARTS LIST
 BG СПИСКЪК С ЧАСТИ
 CS SEZNAM DÍLŮ
 DA DELLISTE
 DE TEILELISTE
 ET OSADE LOEND
 ES LISTA DE PIEZAS
 EL ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

FI OSALUETTELO
 FR LISTE DES PIÈCES
 HR POPIS DIJELOVA
 HU ALKATRÉSZLISTA
 IT ELENCO DELLE PARTI
 LT DALIŲ 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

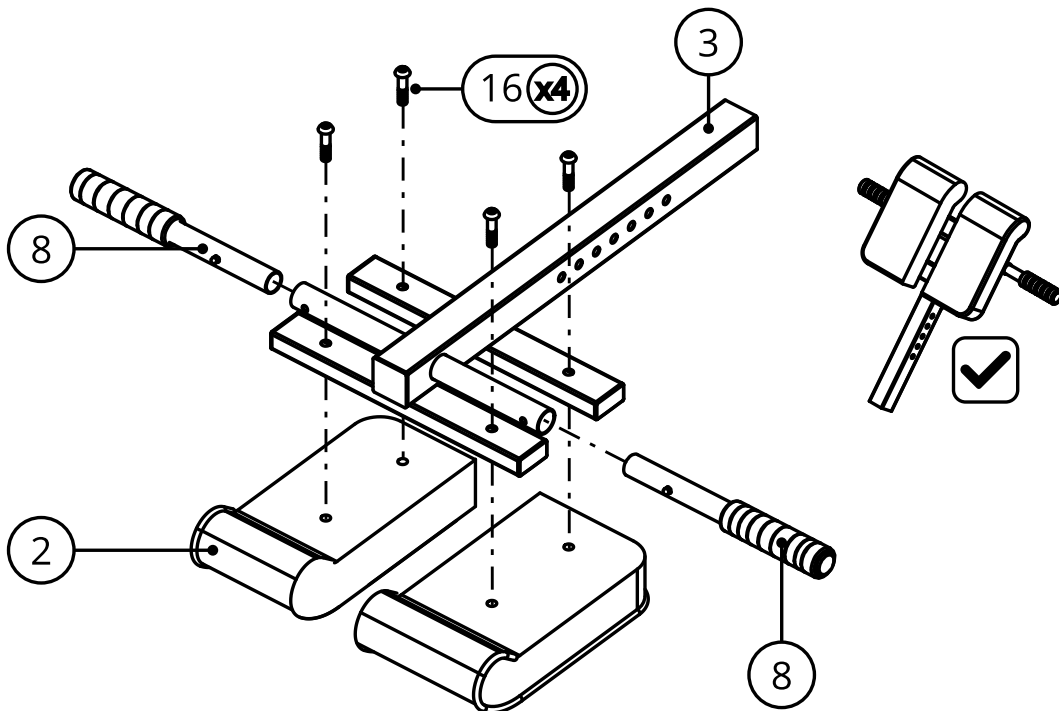
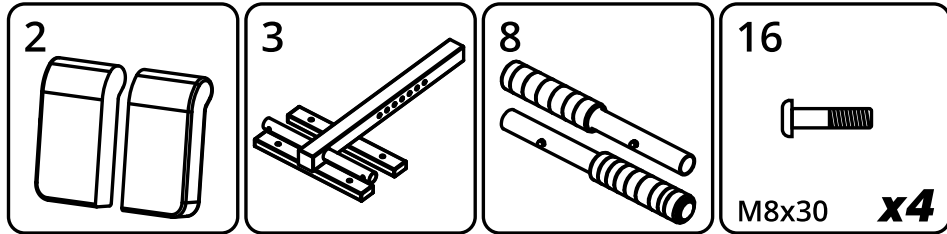


EN ASSEMBLY DIAGRAM
BG МОНТАЖНА СХЕМА
CS MONTÁŽNÍ SCHÉMA
DA MONTERINGSKEMA
DE MONTAGESCHEMA
ET KOOSTESKEEM
ES ESQUEMA DE MONTAJE
EL ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

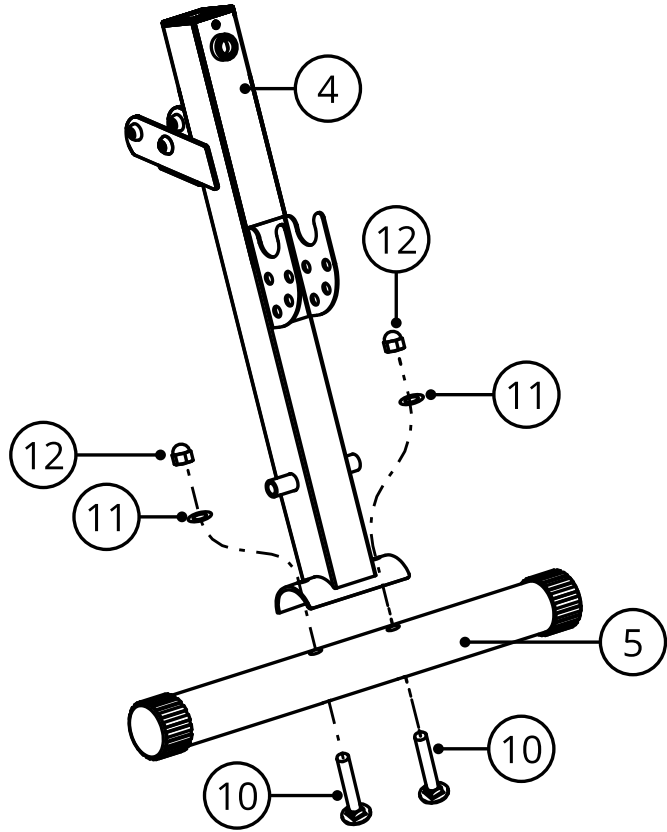
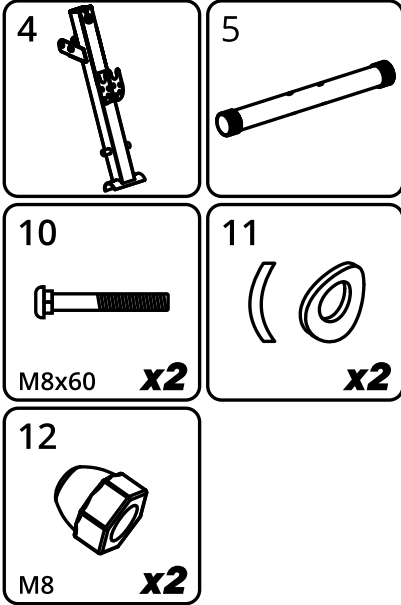
FI KOKOONPANOKAAVIO
FR SCHÉMA DE MONTAGE
HR MONTAŽNA SHEMA
HU ÖSSZESZERELÉSI RAJZ
IT SCHEMA DI MONTAGGIO
LT SURINKIMO SCHEMA
LV MONTĀŽAS SHĒMA
NL MONTAGESCHEMA

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

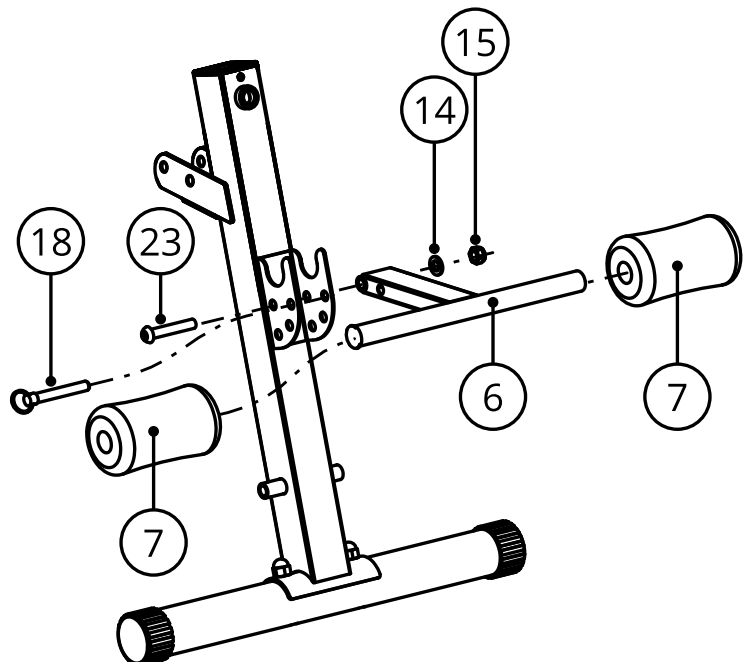
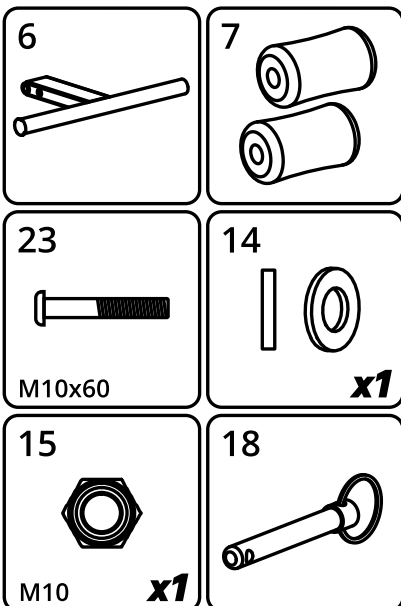
1



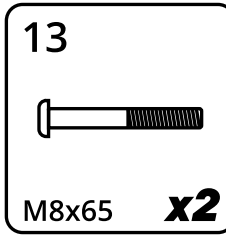
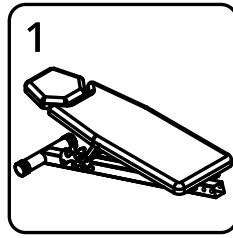
2



3

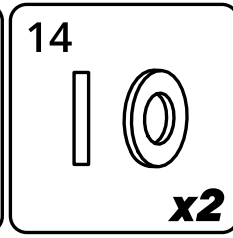


4



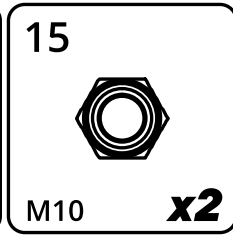
13

M8x65 **x2**



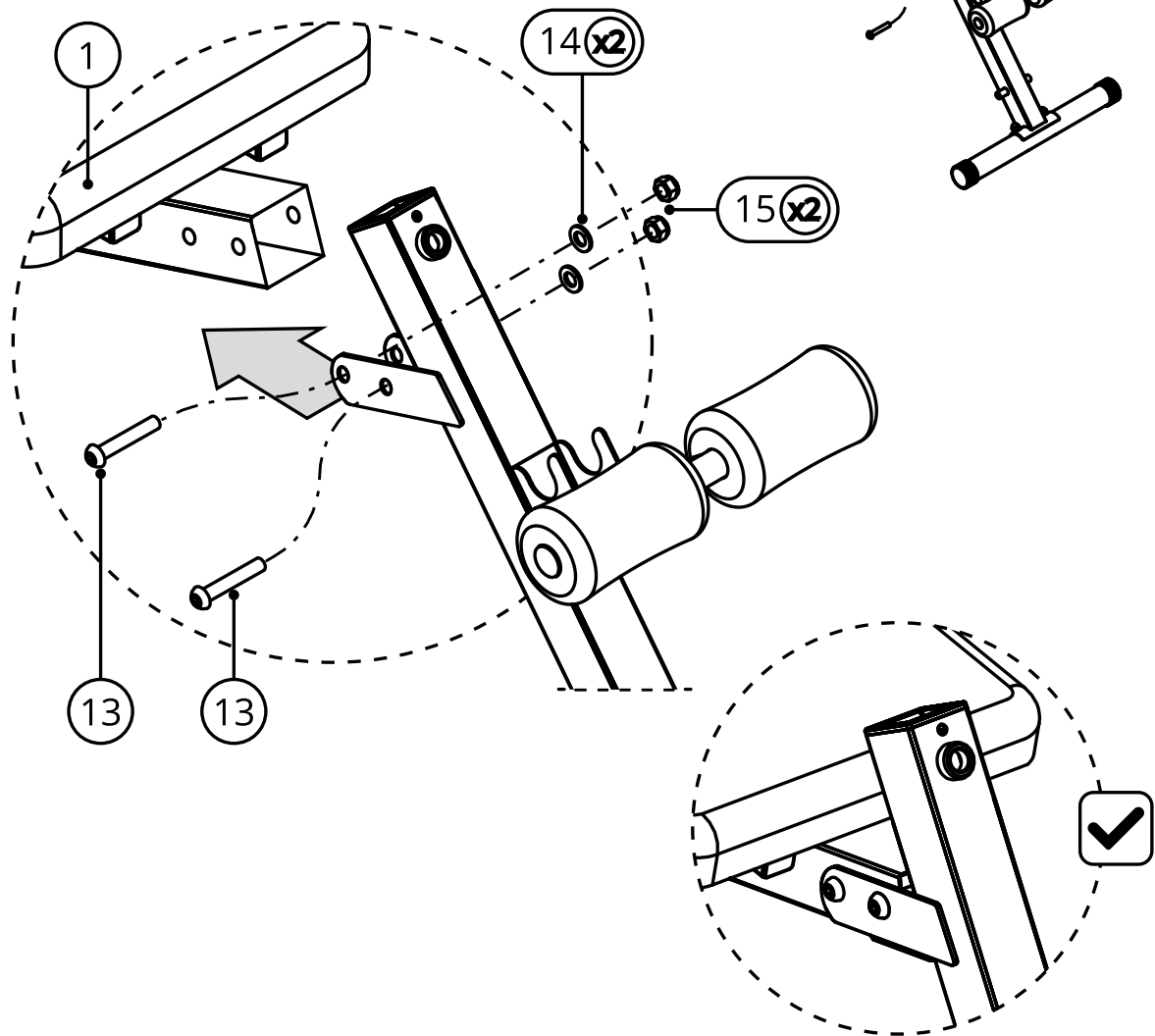
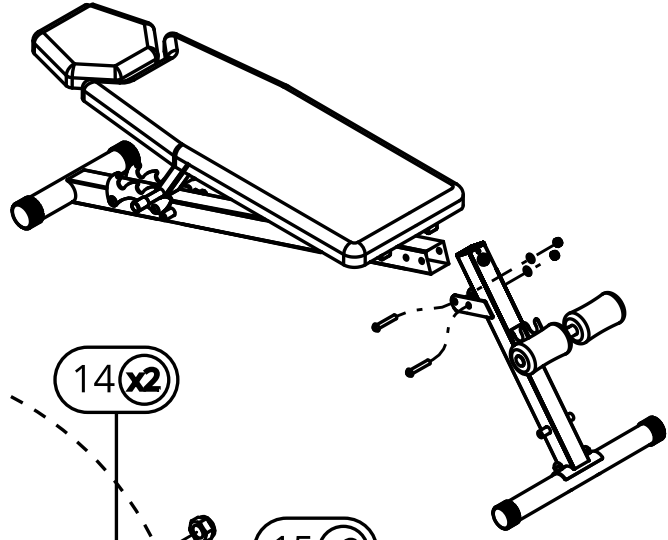
14

x2

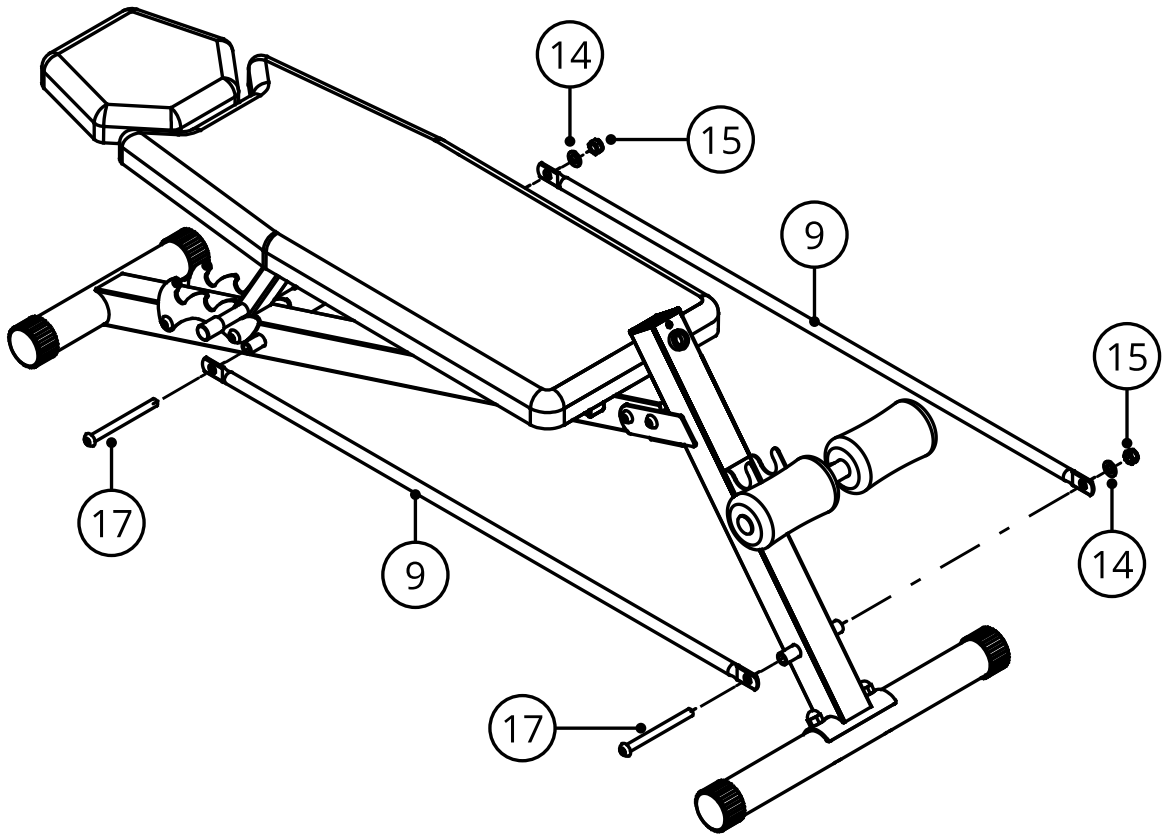
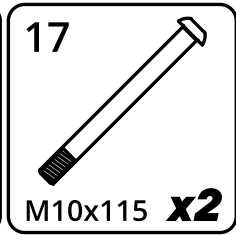
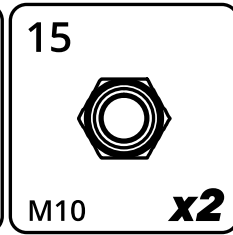
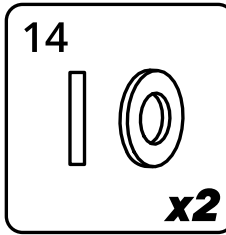
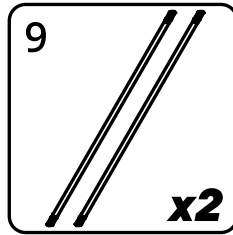


15

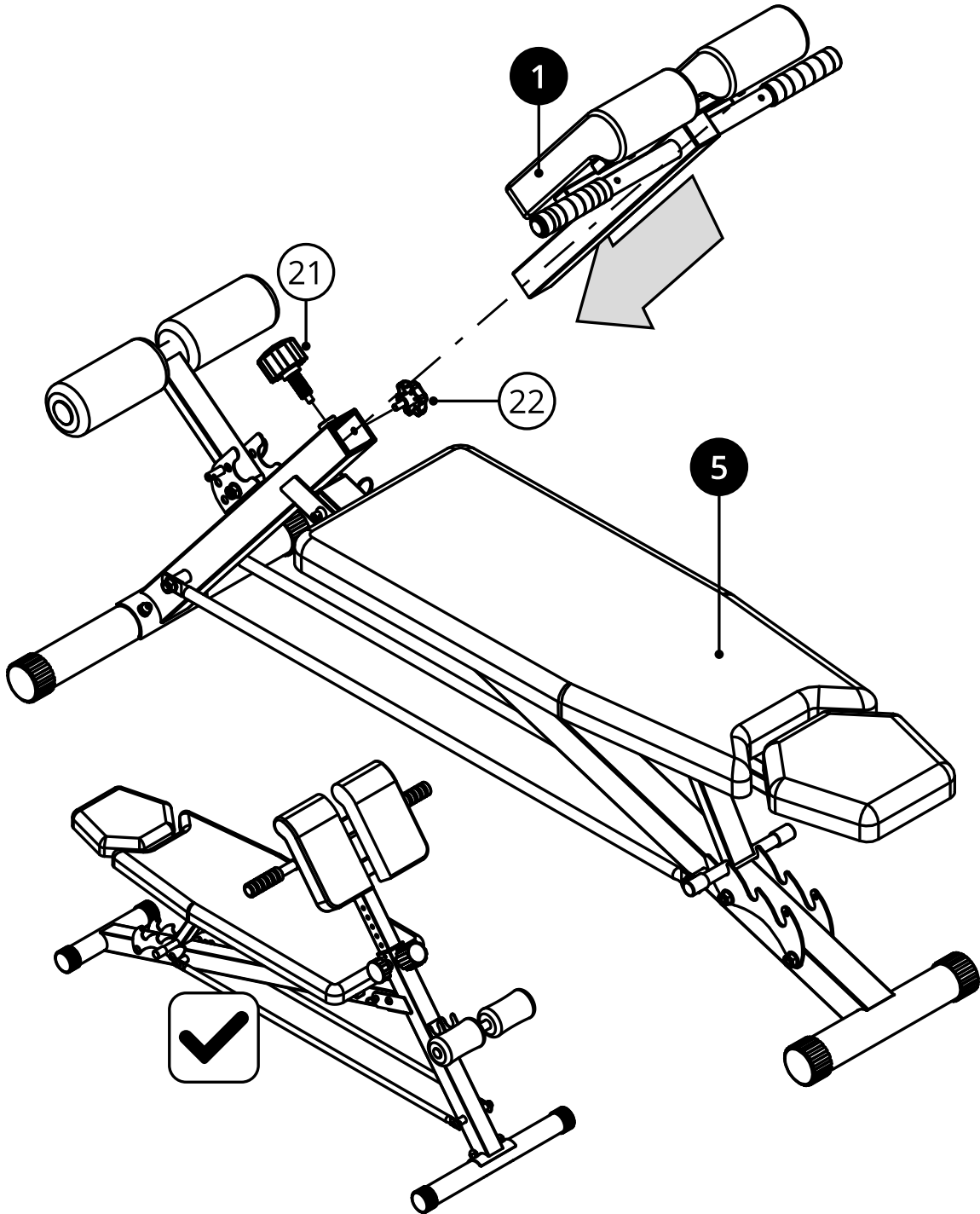
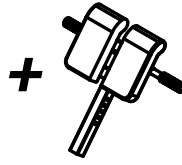
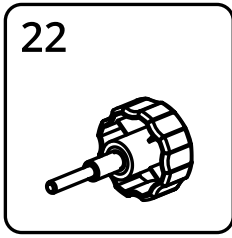
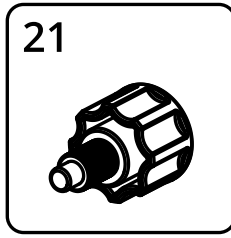
M10 **x2**



5



6



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	13,5 kg
Temperatura użytkowania	0°C do +40°C
Temperatura przechowywania	-10°C do +60°C
Maksymalna waga użytkownika	110 kg
Maksymalne obciążenie (całkowite)	110 kg
Klasa zastosowania	Klasa H
Norma wyrobu (główna)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Przeznaczenie	Ławka rzymska 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	Rama główna	1
2	Podkładki podporowe ze śrubami	2
3	Rura uchwyty (rękojeść)	1
4	Przednia rura podporowa	1
5	Przednia stopa	1
6	Rura do ćwiczeń nóg	1
7	Watki piankowe	2
8	Uchwyty	2
10	Śruba M8×60	2
11	Podkładka wygięta D8	4
12	Zaślepka M8	2
13	Śruba M10×65	2
14	Podkładka D8	5
15	Nakrętka M10	5
16	Śruba M8×30	4
17	Śruba M10×115	2
18	Zaślepka	1
19	Klucz 13/17mm	1
20	Klucz #5	2
21	Pokrętło regulacyjne	1
22	Pokrętło regulacyjne	1
23	Śruba M10×60	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.

TRNING I FAZY ĆWICZEŃ

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

PODSTAWOWE RODZAJE TRNINGÓW

BUDOWANIE MIĘŚNI

Trening mający na celu zwiększenie rozmiaru i siły mięśni. W miarę stopniowego zwiększania intensywności ćwiczeń mięśnie przystosowują się do wysiłku i zwiększają siłę. 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 zestawie. Kiedy będziesz w stanie wykonać 3 zestawy po 12 powtórzeń bez trudności, zwiększ opór.

TONING

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

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

UTRATA WAGI

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

CROSS TRAINING

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

Przykład zrównoważonego programu treningowego:

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

PERSONALIZACJA TRNINGU

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. ROZGRZEWK

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

ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UD

Usiądź na płaskim podłożu ze zgiętymi nogami i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Złącz podeszwy stóp i zbliż je do siebie tak blisko jak to możliwe. Delikatnie naciśnij kolana kierując je w kierunku podłoża i wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund.

ROZCIĄGANIE UD

Usiądź na płaskim podłożu. Wyprostuj prawą nogę, a podeszwę lewej stopy przyłóż do prawego uda. Wyciągnij prawą rękę

w kierunku palców prawej nogi tak daleko jak to możliwe. Wytrzymaj przez 15 sekund. Powtórz czynność z lewą nogą.

SKRĘTY GŁOWY

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

UNOSZENIE RAMION

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

ROZCIĄGANIE ŚCIĘGIEN ACHILLESA

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

SKŁONY

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

2. TRENING

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

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

Wykonywanie ćwiczeń w sposób prawidłowy jest kluczowe. Wymaga to wykonywania odpowiednich ruchów i poruszania tylko właściwymi częściami ciała. Niekontrolowane ruchy powodują zmęczenie i mogą przyczynić się do powstania kontuzji. Powtórzenia w każdym zestawie powinny być wykonywane płynnie i bez pauz.

Ważne jest prawidłowe oddychanie. Wydech powinien następować podczas fazy wysiłkowej każdego powtórzenia a wdech podczas powrotu. Nigdy nie wstrzymuj oddechu. Po każdym zestawie odpoczywaj przez krótki okres czasu.

3. FAZA ODPRĘŻENIA

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

MOTYWACJA

Osiągnięcie najlepszych wyników jest łatwiejsze, jeżeli trening jest regularną i przyjemną częścią codziennego życia. Zapisuj codzienne wyniki, aby obserwować swoje postępy

GWARANCJA

Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży. Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza 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 pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - b. ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży,
 - c. reklamowanego towaru lub wadliwej części.
- W przypadku zakupu na odległość, karta gwarancyjna jest ważna wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (paragon / faktura).
3. Reklamacja zostanie rozpatrzona w terminie do 14 dni od momentu zgłoszenia wady przez Klienta.
 4. Wady fabryczne i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
 5. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres realizacji naprawy gwarancyjnej może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
 6. Gwarancją nie są objęte:
 - a. uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - b. uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania, niewłaściwego montażu i konserwacji,
 - c. uszkodzenia i zużycie elementów eksploatacyjnych takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, uchwyty z gąbki, tapicerka.
 - d. czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
 7. Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:
 - a. upływu terminu ważności,
 - b. dokonania przez klienta samodzielnych napraw i modyfikacji z użyciem nieoryginalnych części,
 - c. gdy powstała wada wynika z nieprawidłowej instalacji lub na skutek nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji opisanych w instrukcji obsługi,
 - d. użytkowania innego niż użytkowanie domowe,
 - e. uszkodzeń powstałych w transporcie.
 8. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
 9. W ramach gwarancji klient ma prawo żądać następujących rodzajów świadczonego bezpłatnie zadośćuczynienia:
 - a. naprawy produktu,
 - b. wymiany produktu,
 - c. obniżenia ceny,
 - d. rozwiązania umowy i pełnego zwrotu poniesionych kosztów.
 10. W celu zgłoszenia reklamacji należy:
 - a. Przedstawić produkt lub jego część, której dotyczy gwarancja.
 - b. Dowód zakupu określający nazwę i adres sprzedającego, datę i miejsce zakupu, rodzaj produktu lub ważną kartę gwarancyjną z pieczęcią sklepu.
 - c. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
 11. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia reklamacji sprzęt zostanie naprawiony lub wymieniony na nowy lub zostaną klientowi zwrócone pieniądze. Koszty transportu towaru do klienta pokrywa serwis producenta.
 12. W przypadku odrzucenia reklamacji gwarancyjnej, klient otrzyma szczegółowe uzasadnienie podjętej decyzji oraz w terminie do 14 dni od momentu przekazania decyzji, sprzęt zostanie odesłany do klienta na jego koszt.

EN User manual

Dear User,
Please read the following instructions before starting assembly and first use of the device. This manual contains important information regarding the safety of use and maintenance of the equipment. Keep it for future reference regarding maintenance or ordering spare parts.

TECHNICAL DATA

Weight	13.5 kg
Operating temperature	0°C to +40°C
Storage temperature	-10°C to +60°C
Maximum user weight	110 kg
Maximum load (total)	110 kg
Application class	Class H
Product standard (main)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Intended use	Roman chair for domestic 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 correct tightening 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 specialist commercial facility.
- All modifications to the device that are not described in this manual may cause damage or directly endanger the health and life of the exercising person. Modifications to the device may only be carried out by the manufacturer's service personnel or persons trained by them in this respect.
- All devices are subject to continuous innovative activities to ensure high quality.
For this reason, the manufacturer reserves the right to make technical changes.
- Direct any questions or concerns regarding the equipment to a specialized retail outlet.

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

WARNING! Consult your doctor before starting exercise to ensure that you have no health contraindications to training on the device. Based on the opinion of a specialist, you can develop your training plan. An incorrectly selected program or excessive exercise can be dangerous to your health and life.

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

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

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

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 but 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 unintentional overload of the exercising person due to improper operation.

- The residual risk of suffocation cannot be ruled out.
- The risk can be reduced by following the information on safety contained in the operating instructions.
- It cannot be ruled out that unintended or unauthorized use will cause 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 assessment and control of the product show

that the probability of unacceptable risk is very low. The device (its construction, method of operation and application) does not cause - under normal conditions - unjustified risk to the exercising person or third parties.

HANDLING MARKS ON TRANSPORT PACKAGING



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

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



ENVIRONMENT

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

OPERATION

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

- Before starting your first workout, familiarise yourself with all the functions and adjustment options of the device.
- The device has elements that may be exposed to corrosion. For this reason, it is not recommended that it remains 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 by adults only and is absolutely not a toy for children. If you allow children to use it at your own risk, be sure to instruct them on how to use it correctly and supervise them constantly.
- The equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Before starting each workout, check the correct functioning of the safety devices and the 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 components such as screws and nuts. Make sure they are tightened properly.
- Wipe sweat from the device after each workout.
- Use only water and soap to clean the device. 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 supplied in packaging to protect it from possible damage during transport. The packaging is made of unprocessed raw materials and can be recycled. Dispose of these materials in the appropriate coloured containers for selective collection.

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

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

ASSEMBLY

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

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

ASSEMBLY DIAGRAM (→ See page 2)

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

PARTS LIST

No.	Description	Quantity
1	Main frame	1
2	Support pads with screws	2
3	Handle tube (handle)	1
4	Front support tube	1
5	Front foot	1
6	Leg exercise tube	1
7	Foam rollers	2
8	Handles	2
10	M8×60 screw	2
11	Curved washer D8	4
12	M8 Cap	2
13	M10×65 screw	2
14	Washer D8	5
15	Nut M10	5
16	Screw M8×30	4
17	Screw M10×115	2
18	Cap	1
19	Wrench 13/17mm	1
20	Key #5	2
21	Adjustment knob	1
22	Adjustment knob	1
23	Screw M10×60	1

ASSEMBLY INSTRUCTION (→ See page 2)

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

Prepare sufficient free space for assembling the device.

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

WORKOUT AND EXERCISE PHASES

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

BASIC TYPES OF WORKOUTS

MUSCLE BUILDING

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

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

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

The proper amount of resistance for each exercise depends individually on the user. You must assess your limitations

and choose the resistance that is right for you.

Start with 3 sets of 8 repetitions for each exercise.

Rest for 3 minutes after each set.

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

TONING

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

Muscles can be toned, 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 high resistance.

WEIGHT LOSS

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

Do a 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 stationary or elliptical.

- Dedicate at least one day to rest from training so that the body has time to regenerate.

PERSONALIZING YOUR WORKOUT

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 exercises to warm up. Warming up prepares your body for more intense exercise by increasing circulation, raising body temperature, and delivering more oxygen to the muscles. It also reduces the risk of cramps and injuries.

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

INNER THIGH STRETCH

Sit on a flat surface with your legs bent and your knees pointing outward. Bring the soles of your feet together and bring them as close to you as possible. Gently press your knees directing them towards the floor 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 TWISTS

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

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

BENDS

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

2. WORKOUT

Each workout should include 6 to 10 different exercises.

In order to balancing 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. The 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 after each set.

3. COOL-DOWN PHASE

This phase allows you to calm your circulation and relax your muscles. This 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 everyday life.

Record your daily results to monitor your progress

WARRANTY

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

The warranty card is on the last page.

WARRANTY CONDITIONS

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

In the case of a distance purchase, the warranty card is valid only on the basis of the purchase document (receipt / invoice).
 3. The complaint will be considered within 14 days from the date 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 longer than 21 days from the date of delivery of the goods to the store or service center.
 5. If it is necessary to import parts, the warranty repair period may be extended by the time necessary to import it, but not longer than 40 days.
 6. The warranty does not cover:
 - a. mechanical damage and defects caused by them,
 - b. damage and defects resulting from improper use and storage, improper assembly and maintenance,
 - c. damage and wear of consumables such as: cables, belts, rubber elements, foam grips, upholstery.
 - d. activities related to assembly and maintenance, which, according to the operating instructions, the user is obliged to perform on his own.
 7. The warranty does not apply in the following cases:
 - a. expiry date,
 - b. repairs and modifications made by the customer independently using non-original parts,
 - c. when the defect arose from incorrect installation or as a result of non-compliance with the rules of proper operation described in the operating instructions,
 - d. use other than domestic use,
 - e. damage caused in 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 submit a complaint, please:
 - a. Present the product or part thereof to which the warranty applies.
 - b. Proof of purchase specifying the name and address of the seller, date and place of purchase, type of product or a valid warranty card with the store's stamp.
 - c. If a dirty product is delivered, the service may refuse to accept it or, at the customer's expense and with their written consent, clean it.
 11. In the event of a positive consideration of the complaint, the equipment will be repaired or replaced with a new one, or the customer will be refunded. The costs of transporting the goods to the customer are covered by the manufacturer's service.
 12. In the event of rejection of the warranty claim, the customer will receive a detailed justification of the decision and within 14 days from the moment the decision is communicated, the equipment will be sent back to the customer at their expense.

BG Ръководство за употреба

Уважаеми потребителю,
Прочетете следната инструкция, преди да започнете сглобяването и първата употреба на устройството. 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	13,5 кг
Температура на употреба	0°C до +40°C
Температура на съхранение	-10°C до +60°C
Максимално тегло на потребителя	110 кг
Максимално натоварване (общо)	110 кг
Клас на приложение	Клас H
Стандарт на продукта (основен)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Предназначение	Римска лежанка за домашна употреба

БЕЗОПАСНОСТ

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

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

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

ВНИМАНИЕ! Преди да започнете упражненията, консултирайте се с лекар за да се уверите, че нямате никакви здравословни противопоказания за провеждане на тренировки на устройството. На базата на мнението на специалист можете да разработите своя тренировъчен план. Неправилно подбрана програма или прекомерни упражнения могат да бъдат опасни за вашето здраве и живот.

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

ВНИМАНИЕ! Задължително спазвайте предупрежденията относно провеждането на тренировката, съдържащи се в настоящата инструкция.

- Когато избирате място за тренировка, уверете се, че сте осигурили безопасни разстояния от възможни препятствия. Не поставяйте оборудването в близост до комуникационни пътища (пътища, порти, проходи и др.).
- Забранява се използването на оборудването в непосредствена близост до стената. Зоната за безопасност е 2000 mm и поне толкова широка, колкото е устройството.

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

ОСТАТЪЧЕН РИСК

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

В анализа на риска оценката е направена въз основа на „състоянието на текущото устройство“. 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 причинява - при нормални условия - неоправдан риск за трениращия или трети лица.

МАНИПУЛАЦИОННИ МАРКИРОВКИ ВЪРХУ ТРАНСПОРТНИТЕ ОПАКОВКИ



- 1 – С тази страна нагоре. Да не се преобръща.
- 2 - Пазете от падане.
- 3 - Пазете от влага.
- 4 - Продуктът трябва да се съхранява в максимум броя слоеве, посочен на груповата опаковка. Стойността, посочена в настоящата инструкция, е само за пример.
- 5 - Необходимо е да върнете използваното оборудване в пункт за рециклиране.

Опаковката е обозначена със символи, указващи как правилно да се изхвърли:



ОКОЛНА СРЕДА

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

РАБОТА

Преди да започнете тренировка, уверете се, че устройството е правилно монтирано.

- 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 така да се внимава оборудването да не е изложено на контакт с вода, напитки, пот и др.

- Устройството е предназначено само за тренировки само от възрастни и абсолютно не е играчка за деца. Ако на ваша 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 правилното функциониране на защитите, както и на винтовете и щепселните връзки.

ПОДДРЪЖКА НА ОБОРУДВАНЕТО

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

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

ОКОЛНА СРЕДА

Устройството се доставя в опаковка, за да се предпази от евентуални повреди по време на транспортиране. Опаковките са необработени суровини и могат да бъдат рециклирани. Извършвайте тези материали в подходящите цветни контейнери, предназначени за разделно събиране. Защитете околната среда и не извършвайте използваните батерии в битовия боклук. Върнете ги на мястото на закупуване или ги предайте на определен пункт за събиране на вторични суровини. Молим ви за активна помощ в икономичното управление на природните ресурси и опазването на околната среда чрез предаване на използваното устройство в пункт за събиране на вторични суровини

МОНТАЖ

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

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

СХЕМА НА МОНТАЖ (→ Вижте страница 2)

ВНИМАНИЕ! Забранено е използването на части, произхождащи от други източници, освен от производителя.

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Nr		
1	Основна рамка	1
2	Поддържащи подложки с винтове	2
3	Тръба на дръжката (ръкохватка)	1
4	Предна поддържаща тръба	1
5	Преден крак	1
6	Тръба за упражнения за крака	1
7	Пенести ролки	2

8	Дръжки	2
10	Винт M8x60	2
11	Извита шайба D8	4
12	Капачка M8	2
13	Винт M10x65	2
14	Шайба D8	5
15	Гайка M10	5
16	Винт M8x30	4
17	Винт M10x115	2
18	Запушалка	1
19	Ключ 13/17мм	1
20	Ключ #5	2
21	Регулиращо копче	1
22	Регулиращо копче	1
23	Винт M10x60	1

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ (→ Вижте страница 2)

ВНИМАНИЕ! По време на монтажа спазвайте следните стъпки и използвайте инструментите, приложени към продукта.

Подгответе достатъчно свободно място за монтаж на устройството.

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

ТРЕНИРОВКА И ФАЗИ НА УПРАЖНЕНИЯТА

Използването на устройството ще ви донесе много ползи. Преди всичко ще подобри физическото ви състояние, ще засили мускулите, а в комбинация с подходяща диета ще ви позволи да изгорите излишните мазнини.

ОСНОВНИ ВИДОВЕ ТРЕНИРОВКИ

ИЗГРАЖДАНЕ НА МУСКУЛИ

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

Правилната величина 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 можете да изпълните 3 серии по 12 повторения без затруднения, увеличете съпротивлението.

ТОНИЗИРАНЕ

Тонизиране са упражнения, насочени към стягане и едновременно отслабване на тялото и подчертаване на мускулната маса.

Мускулите могат да бъдат тонизирани, чрез балансирана тренировка.

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

Почивайте в продължение на 1 минута след всяка серия.

Работете върху мускулите, като правите 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.

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

КРОС ТРЕНИНГ

Крос тренингът е ефективен начин да получите пълна и добре балансирана тренировъчна програма.

Комбинацията от силови тренировки и аеробни упражнения оформя и укрепва тялото.

Пример за балансирана тренировъчна програма:

- Провеждане на силова тренировка през ден.

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

бягане на пътека, каране на колело стационарно или елиптично.
- Отделяне на поне един ден за почивка от тренировките, за да има тялото време да се възстанови.

ПЕРСОНАЛИЗИРАНЕ НА ТРЕНИРОВКАТА

Определянето на точното времетраене на всяка тренировка и броя на изпълнените повторения и серии упражнения е индивидуално. Трябва да се развивате със собствено темпо и да бъдете чувствителни към сигналите на тялото си. В случай на поява на болка или замаяност по време на упражненията, трябва незабавно да спрете и да се консултирате с лекар преди възобновяване на тренировките. Трябва да се помни, че почивката и правилната диета са важни фактори във всяка тренировъчна програма.

1. ЗАГРЯВКА

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

РАЗТЯГАНЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ МУСКУЛИ НА БЕДРАТА

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

РАЗТЯГАНЕ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност. Изпънете десния крак, а подметката на левия крак прилепете към дясното бедро. Протегнете дясната ръка към пръстите на десния крак колкото е възможно по-далеч. Задръжте в продължение на 15 секунди. Повторете действието с левия крак.

ЗАВЪРТАНИЯ 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

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

РАЗТЯГАНЕ НА АХИЛЕСОВОТО СУХОЖИЛИЕ

Застанете с лице към стената, изнесете левия крак напред и леко го свийте в коляното. Дръжте десния крак отзад – изпънат, с петата поставена плоско на пода. Дръжте двете пети плоско на пода и притискайте бедрата към стената. Задръжте тази позиция в продължение на 30 секунди. Повторете действието с изнесения десен крак. Не забравяйте, че по време на упражненията не трябва да извивате гърба в дъга.

НАКЛОНИ

Застанете с крака, събрани заедно. Извършете наклон напред, като се опитвате да приближите гърдите си възможно най-близо до коленете. Задръжте в продължение на 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 за времето на деня, когато нивото ви на енергия е най-високо. Тренировъчният план трябва да включва упражнения за всяка основна мускулна група, като се набляга на областите, които искате да развиете най-много.

Изпълнението на упражненията правилно е от ключово значение. Това изисква извършване на подходящи движения и движене само на правилните части на тялото. Неконтролираните движения причиняват умора и могат да допринесат за наранявания. Повторенията във всеки комплект трябва да се извършват плавно и без паузи.

Важно е правилното дишане. Издишването трябва да става по време на фазата на усилие на всяко повторение, а вдишването - по време на връщането. Никога не задръжте дъха си. След всеки комплект 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 загреващите упражнения. Завършвайте всяка тренировка с 5-10 минути такива упражнения. Трябва да се помни, че не трябва да се претоварват мускулите.

МОТИВАЦИЯ

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

Гаранционната карта се намира на последната страница.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

1. Рекламацията и гаранцията се отнасят само за скрити дефекти, възникнали по вина на производителя.
2. Гаранцията ще бъде уважена от магазина или сервиза след представяне от клиента на:
 - a. 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 дефектната част.
 В случай на покупка от разстояние, гаранционната карта е валидна само въз основа на документ за покупка (касов бон / фактура).
3. Рекламацията ще бъде разгледана в срок до 14 дни от момента на уведомяване за дефекта от Клиента.
4. Фабричните дефекти и повреди, открити в 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 извършване на гаранционния ремонт може да бъде удължен с времето, необходимо за вноса ѝ, но не повече от 40 дни.
6. Гаранцията не покрива:
 - a. механични повреди и дефекти, причинени от тях,
 - b. повреди и дефекти, причинени от неправилна употреба и съхранение, неправилен монтаж и поддръжка,
 - c. повреди и износване на консумативи като: въжета, ремъци, гумени елементи, дръжки от гъба, тапицерия.
 - d. дейности, свързани с монтажа, поддръжката, които според инструкцията за експлоатация потребителят е длъжен да извърши самостоятелно.
7. Гаранцията не се прилага в следните случаи:
 - a. изтичане на срока на валидност,
 - b. извършване от клиента на самостоятелни ремонти и модификации с използване на неоригинални части,
 - c. когато възникналият дефект е резултат от неправилен монтаж или в резултат на неспазване на правилата за правилна експлоатация, описани в инструкцията за експлоатация,
 - d. използване, различно от домашното,
 - e. повреди, възникнали при транспортиране.
8. Не се издават дубликати на гаранционната карта.
9. В рамките на гаранцията клиентът има право да поиска следните видове безвъзмездно обезщетение:
 - a. ремонт на продукта,
 - b. замяна на продукта,
 - c. намаляване на цената,
 - d. разваляне на договора и пълно възстановяване на направените разходи.

10. За да подадете рекламация, трябва:
 - a. Да представите продукта или частта от него, за която се отнася гаранцията.
 - b. Документ за покупка, указващ името и адреса на продавача, датата и мястото на покупката, вида на продукта или валидна гаранционна карта с печат на магазина.
 - c. В случай на доставка на замърсен продукт, сервизът може да откаже приемането му или да го почисти за сметка на клиента с неговото писмено съгласие.
11. В случай на положително разглеждане на рекламацията, оборудването ще бъде поправено или заменено с ново, или парите ще бъдат върнати на клиента. Разходите за транспортиране на стоките до клиента се покриват от сервиза на производителя.
12. В случай на отхвърляне на гаранционната рекламация, клиентът ще получи подробно обяснение на взетото решение и в срок до 14 дни от момента на предаване на решението, оборудването ще бъде изпратено обратно на клиента за негова сметка.

CS Návod k použití

Uživatelé,
Před zahájením montáže si přečtěte následující pokyny a prvním použitím zařízení. Tento návod obsahuje důležité informace o bezpečnosti používání a údržbě zařízení. Uchovejte jej pro budoucí použití informací týkajících se údržby nebo objednávání náhradních dílů.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost	13,5 kg
Provozní teplota	0°C až +40°C
Skladovací teplota	-10°C až +60°C
Maximální hmotnost uživatele	110 kg
Maximální zatížení (celkové)	110 kg
Třída použití	Třída H
Norma výrobku (hlavní)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Určení	Římská lavice pro domácí použití

BEZPEČNOST

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

- Zařízení bylo navrženo a zkonstruováno na základě nejnovějších poznatků v oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, které by mohly potenciálně představovat riziko poranění, byly odstraněny nebo relativně zajištěny.
- Opravy a úpravy na vlastní pěst jsou nepřipustné.
- Jednu za jeden nebo dva měsíce zkontrolujte, zda jsou šrouby, vruty a matice správně utaženy.
- Pro trvalé zajištění bezpečnosti pravidelně (tj. jednou ročně) kontrolujte a udržujte zařízení v specializovaném obchodním zařízení.
- 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 pracovníci servisu výrobce nebo osoby jím v tomto směru vyškolené.
- 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 do specializované prodejny.

POZOR! Osoby, které se nacházejí v blízkosti během používání zařízení, je třeba upozornit na případná nebezpečí. Zvláštní opatrnost dbejte 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 odborného posudku si můžete sestavit svůj tréninkový plán. Nesprávně zvolený program nebo nadměrné cvičení mohou být nebezpečné pro vaše zdraví a život.

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

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

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

POZOR! Během montáže zařízení buďte opatrní a nedovolte dětem, aby se v blízkosti nacházely. Během montáže se používají drobné díly (matice, šrouby atd.), které by mohly spolknout.

REZIDUÁLNÍ RIZIKO

- V situaci, kdy není použita ochrana proti pádu nebo je použita, ale nesprávně, existuje reziduální riziko, tedy pád osoby

způsobující odřeniny kůže, modřiny, zlomeniny nebo v nejhorším případě smrt.

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

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

MANIPULAČNÍ ZNAČKY NA PŘEPRAVNÍCH OBALECH



- 1 – Touto stranou nahoru. Nepřevracet.
- 2 - Chraňte před pádem.
- 3 - Chraňte před vlhkostí.
- 4 - Produkt skladujte maximálně v počte vrstev uvedenom na zbernom balení. Hodnota uvedená v tomto návode je príkladná.
- 5 - Nutné odevzdat použité zařízení do recyklačního střediska.

Obal bol označený symbolmi informujúcimi o spôsobe správnej likvidácie:



ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

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

OBSLUHA

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

- Před zahájením prvního tréninku se seznámte se všemi funkcemi a možnostmi nastavení zařízení.
- Zařízení má prvky, které mohou být vystaveny korozi. Z tohoto důvodu se nedoporučuje, aby zůstávalo ve vlhké místnosti. Je také třeba dbát na to, aby zařízení nebylo vystaveno kontaktu s vodou, nápoji, potem atd.
- Zařízení je určeno pouze pro trénink dospělých osob a v žádném případě není hračkou pro děti. Pokud na vlastní odpovědnost dovolíte dětem jej používat, bezpodmínečně je poučte o správném používání a neustále 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. Dbejte na to, aby byly dobře utaženy.
- Po každém tréninku oťete 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, aby bylo chráněno před případným poškozením během přepravy. Obaly jsou nezpracované suroviny a mohou být recyklovány. Tyto materiály vyhazujte do příslušných barevných kontejnerů určených pro selektivní sběr.

Chraňte životní prostředí a nevyhazujte použité baterie do domácího odpadkového koše. Odevzdávejte je v místě zakoupení nebo je předejte do odděleného sběrného místa druhotných surovin.

Žádáme o aktivní pomoc v šetrném hospodaření s přírodními zdroji a ochraně životního prostředí předáním použitého 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 některé prvky nebyly poškozeny během přepravy. V případě chybějících prvků nebo připomínek kontaktujte prodejce.
- Seznamte se s nákresey a vysvětlivkami a provádějte montáž podle pořadí uvedeného v návodu k montáži.
- Zachovejte opatrnost během montáže. Během používání nástrojů a prvků existuje riziko poření.
- Pamatujte na zachování bezpečného prostředí. Nerozkládejte chaoticky nástroje a montážní prvky. Pamatujte, že fólie a plastové sáčky představují nebezpečí udušení pro děti.
- Montážní prvky potřebné k provedení daného kroku návodu k montáži byly zobrazeny na nákresech a ve vysvětlivkách. Používejte prvky uvedené v návodu k montáži.
- V prvních fázích montáže nedotahujte díly na doraz. Udělejte to po umístění všech 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	Hlavní rám	1
2	Podpěrné podložky se šrouby	2
3	Trubka rukojeti (madlo)	1
4	Přední podpěrná trubka	1
5	Přední patka	1
6	Trubka pro cvičení nohou	1
7	Pěnové válce	2
8	Úchyty	2
10	Šroub M8×60	2
11	Prohnutá podložka D8	4
12	Záslepka M8	2
13	Šroub M10×65	2
14	Podložka D8	5
15	Matices M10	5
16	Šroub M8×30	4
17	Šroub M10×115	2
18	Záslepka	1
19	Klíč 13/17mm	1
20	Klíč #5	2
21	Regulační knoflík	1
22	Regulační knoflík	1
23	Šroub M10×60	1

NÁVOD K MONTÁŽI (→ Viz strana 2)

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

Připravte si dostatek volného místa pro montáž zařízení.

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

TRÉNINK A FÁZE CVIČENÍ

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

ZÁKLADNÍ DRUHY TRÉNINKŮ

BUDOVÁNÍ SVALŮ

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

Zvyšování intenzity cvičení lze dosáhnout dvěma způsoby:

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

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

a vyberte si odpor, který je pro vás vhodný.

Začněte se 3 sadami po 8 opakováních pro každé cvičení.

Odpočívajte 3 minuty po každé sérii.

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

TONIZACE

Tonizace je cvičení zaměřené na zpevnění a současném ztuhnutí těla a zdůraznění svalové hmoty.

Svaly lze tonizovat, použitím vyváženého tréninku.

Zvolte mírný odpor a zvyšujte počet opakování v každé sérii. Proveďte co nejvíce sérií po 15 až 20 opakováních, kolik je možné bez nepohodlí. Odpočívajte 1 minutu po každé sérii.

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

ZTRÁTA 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.

KŘÍŽOVÝ TRÉNINK

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

Kombinace silového tréninku a aerobního cvičení tvaruje a posiluje tělo.

Příklad vyváženého tréninkového programu:

- Provádění silového tréninku každý druhý den.

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

- Věnování alespoň jednoho dne odpočinku od tréninků, aby měl organismus čas na regeneraci.

PERSONALIZACE TRÉNINKU

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

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

1. ROZCVIČKA

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

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH SVALŮ STEHEN

Sedněte si na rovnou podložku s pokrčenými nohama a kolena směřujícími ven. Spojte chodidla a přiblížte je k sobě co nejbližší. Jemně zatlačte na kolena a směrujte je směrem k podložce a vydržte v této poloze 15 sekund.

PROTAHOVÁNÍ STEHEN

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

OTOČENÍ HLAVY

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

ZVEDÁNÍ RAMEN

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

PROTAHOVÁNÍ ACHILLOVÝCH ŠLACH

Postavte se čelem ke zdi, levou nohu vysuňte dopředu a lehce pokrčte v kolenu. Pravou držte vzadu – nataženou, s patou položenou naplocho na podložce. Držte obě paty naplocho na podložce a tlačte boky směrem ke zdi. Udržujte tuto pozici 30 sekund. Opakujte s vysunutou pravou nohou. Pamatujte, abyste při cvičení neprohýbali záda.

PŘEDKLONY

Postavte se s nohama spojenýma dohromady. Proveďte předklon a snažte se co nejvíce přiblížit hrudník ke kolenům. Vydržte 15 sekund. Pamatujte, abyste neohýbali kolena.

2. TRÉNINK

Každý trénink by měl obsahovat 6 až 10 různých cvičení.

Za účelem vyvážení a zpeštění tréninku obměňujte cviky mezi jednotlivými lekci. Plánujte tréninky na dobu, kdy je vaše energie nejvyšší.

Tréninkový plán by měl zahrnovat cvičení pro každou hlavní svalovou skupinu, s důrazem na oblasti, které chcete nejvíce rozvíjet. Provádění cviků správným způsobem je klíčové. Vyžaduje to provádění správných pohybů a pohybování 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.

Důležité je správné dýchání. Výdech by měl následovat během silové fáze každého opakování a nádech během návratu. Nikdy nezadržujte dech.

Po každé sérii odpočívajte krátkou dobu..

3. FÁZE UVOLNĚNÍ

Tato fáze umožňuje zklidnit oběh a uvolnit svaly. Jedná se o opakování zahřívacích cvičení. Každý trénink ukončete 5-10 minutami těchto cvičení. Je třeba si uvědomit, že byste neměli přetěžovat svaly.

MOTIVACE

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

ZÁRUKA

Prodávající jménem ručitele poskytuje záruku na území České republiky po 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 prodejnou nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - a. platného, čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem prodejny a podpisem prodávajícího,
 - b. platného dokladu o koupi zařízení s datem prodeje,
 - c. reklamovaného zboží nebo vadné součásti.

V případě nákupu na dálku je záruční list platný pouze na základě dokladu o koupi (účtenka / faktura).
3. Reklamacie bude vyřízena do 14 dnů od okamžiku nahlášení vady zákazníkem.
4. Tovární vady a poškození zjištěné v záruční době budou opraveny zdarma ve lhůtě nejpozději do 21 dnů od data doručení zboží do prodejny nebo servisu.
5. V případě nutnosti dovozu dílů ze zahraničí se může doba provedení záruční opravy prodloužit o dobu potřebnou k jejich dovozu, nejdéle však o 40 dní.
6. Záruka se nevztahuje na:
 - a. mechanické poškození a vady jím způsobené,
 - b. poškození a vady vzniklé v důsledku nesprávného použití a skladování, nesprávné montáže a údržby,
 - c. poškození a opotřebení spotřebních dílů, jako jsou: lanka, řemeny, gumové prvky, pěnové rukojeti, čalounění.
 - d. činnosti související s montáží, údržbou, které je uživatel povinen provést sám v souladu s návodem k obsluze.
7. Záruka se nevztahuje na následující případy:
 - a. uplynutí doby platnosti,
 - b. provedení samostatných oprav a úprav zákazníkem s použitím neoriginálních dílů,
 - c. pokud vzniklá vada vyplývá z nesprávné instalace nebo v důsledku nedodržování zásad správného provozu popsaných v návodu k obsluze,
 - d. používání jiného 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 vynaložených nákladů.
10. Pro nahlášení reklamace je třeba:
 - a. Předložit produkt nebo jeho část, které se záruka týká.
 - b. Doklad o koupi s uvedením názvu a adresy prodávajícího, data a místa nákupu, typu produktu nebo platný záruční list s razítkem obchodu.
 - c. V případě dodání znečištěného produktu může servis odmítnout jeho přijetí nebo na náklady zákazníka s jeho písemným souhlasem provést čištění.
 11. V případě kladného vyřízení reklamace bude zařízení opraveno nebo vyměněno za nové, nebo budou zákazníkovi vráceny peníze. Náklady na přepravu zboží k zákazníkovi hradí servis výrobce.
 12. V případě zamítnutí záruční reklamace obdrží zákazník podrobné odůvodnění přijatého rozhodnutí a ve lhůtě do 14 dnů od okamžiku předání rozhodnutí bude zařízení odesláno zákazníkovi na jeho náklady.

DA Brugermanual

Bruger,
Læs denne vejledning, før du begynder monteringen og første brug af enheden. Denne vejledning indeholder vigtige oplysninger om sikkerhed ved brug og vedligeholdelse af udstyret. Opbevar den, så du kan bruge oplysninger om vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.

TEKNISKE DATA

Vægt	13,5 kg
Driftstemperatur	0°C til +40°C
Opbevaringstemperatur	-10°C til +60°C
Maksimal brugervægt	110 kg
Maksimal belastning (total)	110 kg
Anvendelsesklasse	Klasse H
Produktstandard (hoved)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Formål	Romersk bæk 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, om skruer og møtrikker er stramme en eller to gange om måneden.
- For permanent at sikre sikkerheden, skal du regelmæssigt (dvs. en gang om året) kontrollere og vedligeholde udstyret i en specialiseret forretning.
- Alle ændringer på enheden, der ikke er beskrevet i denne vejledning, kan forårsage skader eller direkte true den trænendes helbred og liv. Ændringer på enheden må kun foretages af producentens servicepersonale eller personer, der er uddannet af dem til dette.
- Alle enheder er underlagt konstant innovation for at sikre høj kvalitet.
Af denne grund forbeholder producenten sig retten til at foretage tekniske ændringer.
- Alle spørgsmål eller bekymringer vedrørende udstyret skal rettes til et specialiseret salgsted.

ADVARSEL! Personer 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 helbredsmæssige kontraindikationer for at træne på enheden. Baseret på en specialstudtelse 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 stoppe træningen med det samme.

ADVARSEL! Overhold ubetinget bemærkningerne om træning i denne vejledning.

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

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

REST RISIKO

- I en situation, hvor faldsikringen ikke bruges, eller den bruges, men forkert, er der en rest risiko, dvs. at en person falder og forårsager hudafskrabninger, blå mærker, brud eller i værste fald død.

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

I risikoanalysen blev vurderingen foretaget på grundlag af "enhedens aktuelle tilstand". Produktets vurdering og kontrol viser, at sandsynligheden for uacceptabel risiko er meget lav. Enheden (dens konstruktion, drift og anvendelse) forårsager - under normale forhold - ikke urimelig risiko for den trænende eller tredjeperter.

HÅNTERINGSMÆRKER PÅ TRANSPORTEMBLAGE



- 1 - Denne side op. Må ikke vendes.
- 2 - Beskyt mod fald.
- 3 - Beskyt mod fugt.
- 4 - Produktet bør maksimalt opbevares i antallet af lag, der er angivet på kollektiv emballagen. Værdien i denne vejledning er kun et eksempel.
- 5 - Det er nødvendigt at aflevere brugt udstyr til et genbrugssted.

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



MILJØ

Enheden leveres i emballage for at beskytte den mod potentiel skade under transport. Emballagen er uforarbejdede råvarer og kan være genanvendt. Bortskaf disse materialer i de relevante farvede beholdere beregnet til selektiv indsamlings.

BETJENING

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

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

VEDLIGEHOLDELSE AF UDSITYRET

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

- Kontroller tilstanden af elementer som skruer og møtrikker. Sørg for, at de er godt spændt 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 mod mulige transportskader. Emballagen er uforarbejdede råmaterialer og kan være genanvendt. Bortskaf disse materialer i de relevante farvede beholdere beregnet til selektiv indsamlings. Beskyt miljøet og smid ikke brugte batterier i husholdningsaffaldet. Returner dem til salgsstedet, eller aflever dem på et separat indsamlingssted for genbrugsmaterialer.

Vi beder om din aktive hjælp til at spare på naturressourcerne og beskytte miljøet ved at returnere det brugte udstyr til et indsamlingssted for genbrugsmaterialer

MONTERING

Enhedens montering skal udføres omhyggeligt af en voksen. Hvis du er i tvivl, så bed om hjælp fra en person med mere erfaring inden for dette område.

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

MONTERINGSDIAGRAM (→ Se side 2)

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

DELLISTE

Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Hovedramme	1
2	Støttepuder med skruer	2
3	Gribør (håndtag)	1
4	Forreste støtterør	1
5	Forreste fod	1
6	Benøvelsesrør	1
7	Skumruller	2
8	Håndtag	2
10	Skrue M8×60	2
11	Buet skive D8	4
12	Hætte M8	2
13	Skrue M10×65	2
14	Skive D8	5
15	Møtrik M10	5
16	Skrue M8×30	4
17	Skrue M10×115	2
18	Dækprop	1
19	Nøgle 13/17mm	1
20	Nøgle #5	2
21	Justeringsknap	1
22	Justeringsknap	1
23	Skrue M10×60	1

MONTAGEVEJLEDNING (→ Se side 2)

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

Sørg for tilstrækkelig fri plads til montering af enheden.

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

TRÆNING OG TRÆNINGSFASER

Brug af enheden vil give dig mange fordele. Det vil først og fremmest forbedre din kondition og styrke muskler, og i kombination med en passende diæt vil det hjælpe dig med at forbrænde unødvendigt fedt væv.

GRUNDLÆGGENDE TRÆNINGSTYPER

MUSKELOPBYGNING

Træning, der har til formål at øge musklernes størrelse og styrke. Som det gradvist øges intensitet tilpasser musklerne sig træningen og øger deres styrke

Øget træningsintensitet 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 mængde modstand for hver øvelse afhænger individuelt af brugeren. Du skal vurdere dine begrænsninger og vælg den modstand, der passer til dig.

Start med 3 sæt af 8 gentagelser for hver øvelse.

Hvil i 3 minutter efter hvert sæt.

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

TONING

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

Muskler kan tones, ved at bruge balanceret 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 i stedet for at bruge stor modstand.

VÆGT TAB

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

Udfør træningen i 20 til 30 minutter med pauser, der ikke er længere end 30 sekunder mellem sætterne.

CROSS TRAINING

Cross-træning er en effektiv måde at opnå et komplet

og velafbalanceret træningsprogram.

Kombinationen af styrketræning og aerob træning former og styrker kroppen.

Eksempel på et afbalanceret træningsprogram:

- Udfør styrketræning hver anden dag.

- Udfør 20-30 minutters aerob træning på de resterende dage, f.eks. løb på løbebånd, cykling på motionscykel eller elliptisk træning.

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

TILPASNING AF TRÆNING

Bestemmelsen af den nøjagtige varighed af hver træning og antallet af udførte gentagelser og sæt af øvelser er individuel. Du skal udvikle dig i dit eget tempo og være opmærksom på din krops signaler. Hvis der opstår smerte 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. Opvarmningen forbereder din krop til mere intens træning ved at øge cirkulationen, hæve kropstemperaturen og levere mere ilt til musklerne. Det reducerer også risikoen for krampes og skader.

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

UDBRÆNDING AF INDRE LÅRMUSKLER

Sid på et fladt underlag med bøjede ben og knæene pegende udad.

Saml fodsålerne og bring dem så tæt på hinanden som muligt. Tryk forsigtigt på knæene og ret dem mod gulvet og hold positionen i 15 sekunder.

UDBRÆNDING AF LÅR

Sid på et fladt underlag. Stræk højre ben ud, og placer venstre fodsål 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, derefter drejes det til venstre og rettes.

ARM LØFT

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

UDBRÆNDING AF ACHILLES SENE

Stå over for en væg, skub venstre ben frem og bøj det let i knæet. Hold højre tilbage - lige, med hælen fladt på gulvet. Hold begge hæle fladt på gulvet og tryk hofterne mod væggen. Hold denne position i 30 sekunder. Gentag med højre ben forlænget. Husk ikke at bukke ryggen under træningen.

BØJNINGER

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

2. TRÆNING

Hver træning bør indeholde 6 til 10 forskellige øvelser. For at balancere og variere træningen, skal du ændre øvelserne fra session til session. Planlæg træningerne på det tidspunkt af dagen, hvor dit energiniveau er højest. Træningsplanen bør indeholde øvelser for hver større muskelgruppe, med fokus på de områder, du ønsker at udvikle mest. Det er afgørende at udføre øvelserne korrekt. Dette kræver, at du udfører de korrekte bevægelser og kun bevæger de rigtige dele af kroppen. Ukontrollerede bevægelser forårsager træthed og kan bidrage til skader. Gentagelserne i hvert sæt skal udføres jævnt og uden pauser.

Det er vigtigt at trække vejret korrekt. Udåndingen skal ske under den anstrengende fase af hver gentagelse, og indåndingen under tilbagevendende. Hold aldrig vejret. Efter hvert sæt skal du hvile i en kort periode.

3. AFSPÆNDINGSFASEN

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

MOTIVATION

Det er 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 den solgte vare udelukker, begrænser eller suspenderer ikke Købers rettigheder i henhold til loven om forbrugerrettigheder.

Garantibeviset findes på sidste side.

GARANTIBETINGELSER

1. Kun skjulte defekter, der er opstået på grund af producentens fejl, er omfattet af reklamationer og garanti.
2. Garantien vil blive respekteret af butikken eller serviceværkstedet efter fremlæggelse af kunden af:
 - a. et gyldigt, læseligt og korrekt udfyldt garantibevis med salgstempel og sælgers underskrift,
 - b. gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato,
 - c. den reklamerede vare eller defekte del.

I tilfælde af fjernkøb er garantibeviset kun gyldigt på grundlag af købsdokumentet (kvittering / faktura).
3. Reklamationen vil blive behandlet inden for 14 dage fra det tidspunkt, hvor Klienten har anmeldt defekten.
4. Fabriksfejl og skader, der afsløres i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for en periode på ikke mere end 21 dage fra datoen for levering af varen til butikken eller serviceværkstedet.
5. Hvis det er nødvendigt at importere dele, kan garantiperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for at importere dem, 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 forbrugsstoffer såsom: kabler, bæltter, gummidele, skumgreb, polstring,
 - d. aktiviteter relateret til montering, vedligeholdelse, som brugeren er forpligtet til at udføre på egen hånd i overensstemmelse med brugsanvisningen.
7. Garantien gælder ikke i følgende tilfælde:
 - a. udløb af gyldighedsperioden,
 - b. kundens egne reparationer og modifikationer med brug af uoriginale dele,
 - c. hvis defekten er forårsaget af forkert installation eller manglende overholdelse af reglerne for korrekt drift beskrevet i brugsanvisningen,
 - d. brug til andre formål end husholdningsbrug,
 - e. skader opstået under transport.
8. Der udstedes ikke duplikater af garantibeviset.

9. Som en del af garantien har klienten ret til at kræve følgende typer af gratis kompensation:
 - a. reparation af produktet,
 - b. udskiftning af produktet,
 - c. prisreduktion,
 - d. ophævelse af aftalen og fuld refusion af afholdte omkostninger.
10. For at indgive en reklamation skal du:
 - a. Fremvise produktet eller den del af produktet, som garantien vedrører.
 - b. Købsbevis, der angiver sælgers navn og adresse, dato og sted for køb, produkttype eller et gyldigt garantibevis med butikens stempel.
 - c. Hvis produktet leveres beskidt, kan serviceværkstedet nægte at acceptere det eller rense det på kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
11. I tilfælde af en positiv behandling af reklamationen vil udstyret blive repareret eller udskiftet med et nyt, eller kunden vil blive refunderet pengene. Omkostningerne ved transport af varerne til kunden dækkes af producentens serviceværksted.
12. I tilfælde af afvisning af garantireklamationen vil kunden modtage en detaljeret begrundelse for den trufne beslutning, og inden for 14 dage fra tidspunktet for meddelelsen af afgørelsen vil udstyret blive returneret til kunden for hans regning.

DE Benutzerhandbuch

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	13,5 kg
Nutzungstemperatur	0°C bis +40°C
Lagertemperatur	-10°C bis +60°C
Maximales Benutzergewicht	110 kg
Maximale Belastung (gesamt)	110 kg
Anwendungsklasse	Klasse H
Produktnorm (hauptsächlich)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Bestimmungsgemäße Verwendung	Römische Bank für den Heimgebrauch

SICHERHEIT

ACHTUNG! Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden, d. h. für das Training durch Erwachsene. Jede andere Verwendung des Geräts kann gefährlich sein. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch unsachgemäße Verwendung des Geräts entstanden sind.

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

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

ACHTUNG! Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Gegenanzeigen für das Training mit dem Gerät vorliegen. Basierend auf der Meinung eines Spezialisten können Sie Ihren Trainingsplan entwickeln. Ein falsch gewähltes Programm oder übermäßiges Training kann 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.

- Berücksichtigen Sie bei der Wahl des Trainingsortes die Einhaltung sicherer Abstände zu möglichen Hindernissen. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Verkehrswegen (Straßen, Toren, Durchgängen usw.) auf.
- Es ist verboten, das Gerät in unmittelbarer Nähe zu benutzen einer Wand. 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 sein. Bei der Montage werden Kleinteile (Muttern, Schrauben usw.) verwendet, die von ihnen verschluckt werden können.

RESTRISIKO

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

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

HANDHABUNGSHINWEISE AUF TRANSPORTVERPACKUNGEN



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

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



UMWELT

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

BEDIENUNG

Vergewissern Sie sich vor Trainingsbeginn, dass das Gerät ordnungsgemäß montiert wurde.

- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellungsmöglichkeiten des Geräts vertraut.
- Das Gerät enthält Elemente, die anfällig sein können für Korrosion. Aus diesem Grund wird nicht empfohlen, es in einem feuchten Raum zu lagern. Es ist auch darauf zu achten, dass das Gerät nicht mit Wasser, Getränken, Schweiß usw. in Kontakt kommt.
- Das Gerät ist nur für das Training von Erwachsenen bestimmt und absolut kein Spielzeug für Kinder. Wenn Sie Kindern die Benutzung auf eigene Verantwortung gestatten, weisen Sie diese unbedingt in die korrekte Benutzung ein und beaufsichtigen Sie diese 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.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und warmen Ort.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten 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 Wertstoffsammlung. Schützen Sie die Umwelt und werfen Sie verbrauchte Batterien nicht in den Hausmüll. Geben Sie sie dort zurück, wo Sie sie gekauft haben, oder bringen Sie sie zu einer getrennten Sammelstelle für Wertstoffe. Wir bitten Sie um aktive Mithilfe bei der sparsamen Nutzung der natürlichen Ressourcen und dem Schutz der natürlichen Umwelt, indem Sie das Altgerät einer Wertstoffsammelstelle übergeben

MONTAGE

Die Montage des Geräts muss sorgfältig von einer erwachsenen Person durchgeführt werden. Bitten Sie im Zweifelsfall jemanden mit mehr Erfahrung auf diesem Gebiet um Hilfe.

- Vergewissern Sie sich vor Beginn der Montage, ob das Set mit dem Gerät alle Elemente aus der Teileliste enthält und ob irgendwelche Elemente während des Transports beschädigt wurden. Wenden Sie sich bei fehlenden Elementen oder Beanstandungen an den Verkäufer.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erläuterungen vertraut und führen Sie die Montage 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. Legen Sie Werkzeuge und Montageelemente nicht chaotisch aus. Denken Sie daran, dass Folien und Plastiktüten 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 ganz fest. Tun Sie dies erst, nachdem Sie alle platziert und sichergestellt haben, dass sie richtig sitzen.
- Der Hersteller behält sich das Recht vor, bestimmte Elemente vormontiert zu liefern.

MONTAGEÜBERSICHT (→ Siehe Seite 2)

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

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Stützscheiben mit Schrauben	2
3	Griffrohr (Handgriff)	1
4	Vorderes Stützrohr	1
5	Vorderfuß	1
6	Rohr für Beinübungen	1
7	Schaumstoffrollen	2
8	Griffe	2
10	Schraube M8x60	2
11	Gebogene Unterlegscheibe D8	4
12	Endkappe M8	2
13	Schraube M10x65	2
14	Unterlegscheibe D8	5
15	Mutter M10	5
16	Schraube M8x30	4
17	Schraube M10x115	2
18	Abdeckkappe	1
19	Schlüssel 13/17mm	1
20	Schlüssel #5	2
21	Einstellknopf	1
22	Einstellknopf	1
23	Schraube M10x60	1

MONTAGEANLEITUNG (→ Siehe Seite 2)

ACHTUNG! Befolgen Sie bei der Montage die folgenden Schritte und verwenden Sie die mit dem Produkt gelieferten Werkzeuge. Bereiten Sie ausreichend freien Platz 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 und stärkt Muskeln, und in Kombination mit einer geeigneten Ernährung können Sie unnötiges Fettgewebe verbrennen.

GRUNDLEGENDE TRAININGSTYPEN

MUSKELAUFBAU

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

Die Steigerung der Trainingsintensität ist möglich erreichen auf zwei Arten:

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

Die richtige Widerstandsgröße für jede Übung hängt individuell vom Benutzer ab. Sie müssen Ihre Einschränkungen beurteilen und wählen Sie den für Sie passenden Widerstand.

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

Ruhen Sie sich nach jedem Satz 3 Minuten aus.

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

STRAFFUNG

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

Muskeln können gestrafft werden, durch ausgewogenes Training.

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 aus, ohne Beschwerden zu verspüren. Ruhen Sie sich nach jedem Satz 1 Minute aus.

Arbeiten Sie an Ihren Muskeln, indem Sie mehr Sätze von Übungen machen und nicht durch die Anwendung von großem Widerstand.

GEWICHTSVERLUST

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

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

CROSS-TRAINING

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

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

Beispiel für ein ausgewogenes Trainingsprogramm:

- Durchführung von Krafttraining jeden zweiten Tag.
- An den übrigen Tagen 20-30 Minuten Aerobic-Übungen, z.B. Laufen auf dem Laufband, Radfahren stationär oder elliptisch.
- Nehmen Sie sich mindestens einen Tag frei, um sich vom Training zu erholen, damit sich der Körper erholen kann.

PERSONALISIERUNG DES TRAININGS

Die Bestimmung der genauen Dauer jedes Trainings sowie der Anzahl der durchgeführten Wiederholungen und Sätze von Übungen ist individuell. Sie sollten sich in Ihrem eigenen Tempo entwickeln und auf die Signale Ihres Körpers achten. Bei Schmerzen oder Schwindel während des Trainings sollten Sie sofort aufhören und einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training wieder aufnehmen. Denken Sie daran, dass Ruhe und eine richtige Ernährung wichtige Faktoren in jedem Übungsprogramm sind.

1. AUFWÄRMEN

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

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

DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen und nach außen gerichteten Knien auf eine flache Oberfläche. Legen Sie die Fußsohlen zusammen und nähern Sie sie sich so nah wie möglich an. Drücken Sie die Knie sanft nach unten

in Richtung Boden und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.

OBERSCHENKELDEHNUNG

Setzen Sie sich auf eine flache Oberfläche. Strecken Sie das rechte Bein aus und legen Sie die Fußsohle des linken Fußes auf den rechten Oberschenkel. Strecken Sie den rechten Arm aus so weit wie möglich in Richtung der Zehen des rechten Beins. Halten Sie 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem linken Bein.

KOPFDREHUNGEN

Halten Sie den Kopf gerade und schauen Sie nach vorne. Bewegen Sie die Schultern nicht, drehen Sie sie nach rechts und strecken Sie sie, drehen Sie sie dann nach links und strecken Sie sie.

ARMANHEBEN

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

ACHILLESSEHNENDEHNUNG

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

BEUGEN

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

2. TRAINING

Jedes Training sollte 6 bis 10 verschiedene Übungen beinhalten. Zum Zwecke des Ausgleichs und zur Abwechslung des Trainings, ändere die Übungen von Einheit zu Einheit. Plane die Trainingseinheiten für die Tageszeit, zu der dein Energielevel am höchsten ist.

Der Trainingsplan sollte Übungen für jede Hauptmuskelgruppe enthalten, wobei der Schwerpunkt auf die Bereiche gelegt wird, die du am meisten entwickeln möchtest.

Die korrekte Ausführung der Übungen ist entscheidend. Dies erfordert die Ausführung der richtigen Bewegungen und das Bewegen nur der richtigen Körperteile. Unkontrollierte Bewegungen verursachen Müdigkeit und können zu Verletzungen führen.

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

Wichtig ist die richtige Atmung. Die Ausatmung sollte während der Belastungsphase jeder Wiederholung erfolgen und die Einatmung während der Rückkehr. Halte niemals den Atem an. Ruhe dich nach jedem Satz für eine kurze Zeit aus. Stelle bringen.

3. ENTSPANNUNGSPHASE

Diese Phase ermöglicht es, den Kreislauf zu beruhigen und die Muskeln zu entspannen. Es ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen. Beende jedes Training mit 5-10 Minuten solcher Übungen. Es ist wichtig, die Muskeln nicht zu überanstrengen.

MOTIVATION

Das Erreichen der besten Ergebnisse ist einfacher, wenn das Training eine regelmäßige und angenehme Teil des täglichen Lebens ist. Notiere deine täglichen Ergebnisse, um deine Fortschritte zu beobachten

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 auf die verkaufte Ware schließt die Rechte des Käufers aus dem Verbraucherrecht nicht aus, beschränkt oder setzt sie aus.

Die Garantiekarte befindet sich auf der letzten Seite.

GARANTIEBEDINGUNGEN

1. Reklamationen und Garantien unterliegen ausschließlich versteckten Mängeln, die durch Verschulden des Herstellers entstanden sind.
2. Die Garantie wird vom Geschäft oder Service nach Vorlage durch den Kunden anerkannt:
 - a. einer gültigen, leserlichen und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
 - b. eines gültigen Kaufbelegs des Geräts mit Verkaufsdatum,
 - c. der reklamierten Ware oder des defekten Teils.
 Im Falle eines Fernabsatzkaufs ist die Garantiekarte nur auf der Grundlage des Kaufbelegs (Quittung / Rechnung) gültig.
3. Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Mängelanzeige durch den Kunden bearbeitet.
4. Fabrikationsfehler und Schäden, die während der Garantiezeit festgestellt werden, werden innerhalb von maximal 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 beschaffen, kann sich der Zeitraum für die Durchführung der Garantiereparatur um die Zeit verlängern, die für die Beschaffung erforderlich ist, jedoch nicht länger als 40 Tage.
6. Von der Garantie ausgeschlossen sind:
 - a. mechanische Beschädigungen und die dadurch verursachten Mängel,
 - b. Schäden und Mängel, die aufgrund unsachgemäßer Verwendung und Lagerung, unsachgemäßer Montage und Wartung entstehen,
 - c. Beschädigungen und Verschleiß von Verschleißteilen wie: Seile, Riemen, Gummielemente, Schaumstoffgriffe, Polsterung.
 - d. Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Montage, Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbstständig durchführen muss.
7. Die Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:
 - a. Ablauf der Gültigkeitsdauer,
 - b. Durchführung von selbstständigen Reparaturen und Modifikationen durch den Kunden unter Verwendung von nicht originalen Teilen,
 - c. wenn der entstandene Mangel auf eine fehlerhafte Installation oder auf die Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb zurückzuführen ist,
 - d. Verwendung für andere als Haushaltszwecke,
 - e. Transportschäden.
8. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
9. Im Rahmen der Garantie hat der Kunde das Recht, die folgenden Arten von kostenloser 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. Vorlage des Produkts oder eines Teils davon, auf das sich die Garantie bezieht.
 - b. Der Kaufbeleg mit Name und Anschrift des Verkäufers, Kaufdatum und -ort, Art des Produkts oder eine gültige Garantiekarte mit dem Stempel des Geschäfts.
 - c. Wird ein verschmutztes Produkt geliefert, kann der Service dessen Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
11. Bei positiver Bearbeitung der Reklamation wird das Gerät repariert oder durch ein neues ersetzt oder dem Kunden wird das Geld zurückerstattet. Die Transportkosten der Ware zum Kunden trägt der Herstellerservice.
12. Im Falle der Ablehnung der Garantiereklamation erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der getroffenen Entscheidung, und innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Entscheidungsmittlung wird das Gerät auf Kosten des Kunden an diesen zurückgesandt.

EL Εγχειρίδιο χρήσης

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

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Βάρος	13,5 κιλά
Θερμοκρασία λειτουργίας	0°C έως +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	-10°C έως +60°C
Μέγιστο βάρος χρήστη	110 κιλά
Μέγιστο φορτίο (συνολικό)	110 κιλά
Κατηγορία εφαρμογής	Κατηγορία H
Πρότυπο προϊόντος (κύριο)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Προορισμός	Ρωμαϊκός πάγκος για οικιακή χρήση

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

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

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με βάση τις τελευταίες γνώσεις στον τομέα της ασφάλειας. Τα επικίνδυνα στοιχεία που ενδέχεται να αποτελούν κίνδυνο τραυματισμού έχουν εξαιρεθεί ή έχουν ασφαλιστεί σχετικά.
- Δεν επιτρέπονται επισκευές και αλλαγές από τον χρήστη.
- Ελέγχετε μία φορά κάθε ένα ή δύο μήνες ότι οι βίδες, οι οχλίες και τα περικόχλια είναι σωστά σφιγμένα.
- Για να διασφαλίσετε μόνιμα την ασφάλεια, ελέγχετε και συντηρείτε τακτικά τον εξοπλισμό (δηλαδή μία φορά το χρόνο) σε εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.
- Όλες οι αλλαγές στη συσκευή που δεν περιγράφονται στις παρούσες οδηγίες μπορεί να προκαλέσουν ζημιά ή να θέσουν σε άμεσο κίνδυνο την υγεία και τη ζωή του ασκούμενου. Αλλαγές στη συσκευή μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο από το προσωπικό σέρβις του κατασκευαστή ή από άτομα που έχουν εκπαιδευτεί από αυτόν.
- Όλες οι συσκευές υπόκεινται σε συνεχή καινοτόμες ενέργειες για τη διασφάλιση της υψηλής ποιότητας. Για αυτόν τον λόγο, ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προβεί σε τεχνικές αλλαγές.
- Για οποιοδήποτε ερωτήσετε ή αμφιβολίες σχετικά με τον εξοπλισμό, απευθυνθείτε σε εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.

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

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

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

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

- Όταν επιλέγετε ένα μέρος για να εκτελέσετε την προπόνηση, λάβετε υπόψη τη διασφάλιση ασφαλών αποστάσεων από πιθανά εμπόδια. Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό κοντά σε δρόμους επικοινωνίας (δρόμοι, πύλες, διαβάσεις κ.λπ.).
- Απαγορεύεται η χρήση του εξοπλισμού σε κοντινή απόσταση από τον τοίχο. Η ζώνη ασφαλείας είναι 2000 mm και τουλάχιστον τόσο φαρδιά όσο η συσκευή.

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

ΥΠΟΛΕΙΜΜΑΤΙΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Σε περίπτωση που η προστασία από πτώση δεν χρησιμοποιηθεί ή χρησιμοποιηθεί, αλλά εσφαλμένα, υπάρχει υπολειμματικός κίνδυνος, δηλαδή πτώση ατόμου που προκαλεί εκδορές, μώλωπες, κατάγματα ή στη χειρότερη περίπτωση, θάνατο.
- Υπάρχει υπολειμματικός κίνδυνος ακούσιας υπερφόρτωσης του ατόμου που ασκείται λόγω ακατάλληλου χειρισμού.
- 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 προκαλέσει άλλους, μη συνυπολογισμένους κινδύνους, και ότι ο συνυπολογισμένος κίνδυνος έχει εκτιμηθεί εσφαλμένα.

Στην ανάλυση κινδύνου, η αξιολόγηση έγινε βάσει της "τρέχουσας κατάστασης της συσκευής". Από την αξιολόγηση και τον έλεγχο του προϊόντος προκύπτει, ότι η πιθανότητα εμφάνισης απαράδεκτου κινδύνου είναι πολύ χαμηλή. Η συσκευή (η κατασκευή, ο τρόπος λειτουργίας και η χρήση της) δεν προκαλεί - υπό κανονικές συνθήκες - αδικαιολόγητο κίνδυνο για το άτομο που ασκείται ή για τρίτους.

ΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ



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

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



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για προστασία από πιθανές ζημιές κατά τη μεταφορά. Οι συσκευασίες είναι μη επεξεργασμένες πρώτες ύλες και μπορούν να είναι ανακυκλωμένο. Απορρίψτε αυτά τα υλικά στους κατάλληλους χρωματιστούς κάδους που προορίζονται για χωριστή 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 σε διάβρωση. Για αυτόν τον λόγο, δεν συνιστάται να παραμείνει σε υγρό δωμάτιο. Πρέπει επίσης να προσέχετε να μην εκτίθεται ο εξοπλισμός 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 τη χρησιμοποιήσουν, να τα ενημερώσετε απολύτως για 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 των συνδέσεων με βίδες και βύσματα.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

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

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

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

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

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

Ζητούμε την ενεργό βοήθειά σας για την οικονομική διαχείριση των φυσικών πόρων και την 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 μεγαλύτερη 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 καταστραφεί κατά τη μεταφορά. Εάν λείπουν στοιχεία ή έχετε επιφυλάξεις, επικοινωνήστε με τον πωλητή.
- Εξοικειωθείτε με τα σχέδια και τις επεξηγήσεις και πραγματοποιήστε τη συναρμολόγηση σύμφωνα με τη σειρά που περιέχεται στις οδηγίες συναρμολόγησης.
- Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση. Κατά τη χρήση εργαλείων και στοιχείων υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.
- Να θυμάστε να διατηρείτε ένα ασφαλές περιβάλλον. Μην απλώνετε χαλαρά εργαλεία και στοιχεία συναρμολόγησης. Να θυμάστε ότι τα φύλλα και οι πλαστικές σακούλες αποτελούν κίνδυνο ασφυξίας για τα παιδιά.
- Τα στοιχεία συναρμολόγησης που απαιτούνται για την εκτέλεση ενός συγκεκριμένου βήματος των οδηγιών συναρμολόγησης έχουν παρουσιαστεί στα σχέδια και στις επεξηγήσεις. Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που υποδεικνύονται στις οδηγίες συναρμολόγησης.
- Στα πρώτα στάδια της συναρμολόγησης, μην σφίγγετε τα μέρη μέχρι τέρμα. Κάντε το αυτό αφού τοποθετήσετε όλα τα μέρη και βεβαιωθείτε ότι έχουν τοποθετηθεί σωστά.
- Ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προσυναρμολογήσει ορισμένα στοιχεία.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε σελίδα 2)

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

ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

Nr.		
1	Κύριο πλαίσιο	1
2	Υποστηρικτικές ροδέλες με βίδες	2
3	Σωλήνας λαβής (χερούλι)	1
4	Μπροστινός υποστηρικτικός σωλήνας	1
5	Μπροστινό πόδι	1
6	Σωλήνας για ασκήσεις ποδιών	1
7	Κύλινδρος αφρού	2
8	Λαβές	2
10	Βίδα M8x60	2
11	Κυρτή ροδέλα D8	4
12	Τάπα M8	2
13	Βίδα M10x65	2
14	Ροδέλα D8	5
15	Παξιμάδι M10	5
16	Βίδα M8x30	4
17	Βίδα M10x115	2
18	Τάπα	1
19	Κλειδί 13/17mm	1
20	Κλειδί #5	2
21	Ρυθμιστικό κουμπί	1
22	Ρυθμιστικό κουμπί	1

23 | Βίδα M10x60

1

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε τη σελίδα 2)

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

Ετοιμάστε αρκετό ελεύθερο χώρο για τη συναρμολόγηση της συσκευής.

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

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΦΑΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

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

ΒΑΣΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΜΥΩΝ

Προπόνηση με στόχο 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 που εκτελούνται.

Το σωστό μέγεθος αντίστασης για κάθε άσκηση εξαρτάται ξεχωριστά από τον χρήστη. Πρέπει να αξιολογήσετε τους περιορισμούς σας και 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

Τόνωση είναι ασκήσεις που επικεντρώνονται στη σύσφιξη και ταυτόχρονη αδυνατίσματος του σώματος και τόνωσης της μυϊκής μάζας.

Οι μύες μπορούν να τονωθούν, εφαρμόζοντας 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.

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

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

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

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

ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

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

Ο συνδυασμός προπόνησης δύναμης και αερόβιας άσκησης διαμορφώνει και ενισχύει το σώμα.

Παράδειγμα ενός ισορροπημένου προγράμματος προπόνησης:

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

ΞΕΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ο προσδιορισμός της ακριβούς διάρκειας κάθε προπόνησης και του αριθμού των επαναλήψεων και των σετ ασκήσεων που εκτελούνται, είναι ατομική υπόθεση. Πρέπει να αναπτυχθεί με το δικό σας ρυθμό και να είστε ευαίσθητοι στα σήματα του σώματός σας. Σε περίπτωση πόνου ή ζάλης κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα πρέπει να διακόψετε αμέσως και να επικοινωνήσετε με έναν γιατρό πριν επαναλάβετε την προπόνηση.

Να θυμάστε ότι η ανάπαυση και μια σωστή διατροφή είναι σημαντικοί παράγοντες σε κάθε πρόγραμμα άσκησης.

1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Ξεκινήστε κάθε προπόνηση με 5 έως 10 λεπτά διατάσεις και ελαφριές ασκήσεις για να ζεσταθείτε. Η προθέρμανση προετοιμάζει το σώμα σας για πιο έντονες ασκήσεις αυξάνοντας την κυκλοφορία, αυξάνοντας τη θερμοκρασία του σώματος και παρέχοντας περισσότερο οξυγόνο στους μυς. Μειώνει επίσης τον κίνδυνο εμφάνισης κράμπες και τραυματισμού. Εάν αισθανέστε πόνο, σταματήστε την άσκηση ή μειώστε το εύρος της κίνησης.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΤΩΝ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια με λυγισμένα πόδια και τα γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Ενώστε τις πατούσες των ποδιών σας και φέρτε τις όσο το δυνατόν πιο κοντά 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 την πατούσα του αριστερού ποδιού στο δεξί 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 σας ίσια κοιτάζοντας μπροστά. Χωρίς να κουνήσετε τους ώμους σας, στρίψτε το προς τα δεξιά και ισιώστε το και μετά στρίψτε το προς τα αριστερά και ισιώστε το.

ΑΝΥΨΩΣΗ ΒΡΑΧΙΟΝΩΝ

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

ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΕΝΟΝΤΑ ΑΧΙΛΛΕΑ

Σταθείτε με το πρόσωπο στον τοίχο, προτείνετε το αριστερό πόδι προς τα εμπρός και λυγίστε το ελαφρά στο γόνατο. Κρατήστε το δεξί προς τα πίσω - ίσιο, με τη φτέρνα να ακουμπάει επίπεδα 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 προτεταμένο δεξί πόδι. Να θυμάστε να μην καμπυλώνετε την πλάτη σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

ΣΚΥΦΙΜΑΤΑ

Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα μεταξύ τους. Σκύψτε προς τα εμπρός προσαθώντας να φέρετε το στήθος σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στα γόνατα. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Να θυμάστε να μην λυγίζετε τα γόνατα.

2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

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

Για εξισορρόπηση και διαφοροποίηση της προπόνησης, αλλάζετε τις ασκήσεις από συνεδρία σε συνεδρία. Προγραμματίστε τις προπονήσεις για την ώρα της ημέρας που το επίπεδο ενέργειάς σας είναι υψηλότερο.

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

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

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

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 ένα μικρό χρονικό διάστημα.

3. ΦΑΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Αυτή η φάση σας επιτρέπει να ηρεμήσετε την κυκλοφορία και να χαλαρώσετε τους μυς. Είναι μια επανάληψη των ασκήσεων προθέρμανσης. Ολοκληρώστε κάθε προπόνηση με 5-10 λεπτά τέτοιων ασκήσεων. Θυμηθείτε να μην καταπονείτε τους μυς σας.

ΚΙΝΗΤΡΟ

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

ΕΓΓΥΗΣΗ

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

Η κάρτα εγγύησης βρίσκεται στην τελευταία σελίδα.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

- Οι αξιώσεις και οι εγγυήσεις καλύπτουν μόνο κρυφά ελαττώματα που προκλήθηκαν από σφάλμα του κατασκευαστή.
- Η εγγύηση θα τηρηθεί από το κατάστημα ή το σέρβις μετά την προσκόμιση από τον πελάτη:
 - έγκυρης, ευανάνγνωστης και σωστά συμπληρωμένης κάρτας εγγύησης με σφραγίδα πώλησης και υπογραφή του πωλητή,
 - έγκυρης απόδειξης αγοράς του εξοπλισμού με την ημερομηνία πώλησης,
 - του προϊόντος που υποβάλλεται 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 τη στιγμή που ο Πελάτης αναφέρει το ελάττωμα.
- Τα εργοστασιακά ελαττώματα και οι ζημιές που αποκαλύπτονται κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης θα επισκευάζονται δωρεάν εντός 21 ημερών από την ημερομηνία παράδοσης των αγαθών στο κατάστημα ή το σέρβις.
- Εάν είναι απαραίτητο να εισαχθεί ένα ανταλλακτικό, η περίοδος επισκευής της εγγύησης μπορεί να παραταθεί κατά το χρόνο που απαιτείται για την εισαγωγή του, αλλά όχι περισσότερο από 40 ημέρες.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει:
 - μηχανικές βλάβες και ελαττώματα που προκαλούνται από αυτές,
 - ζημιές και ελαττώματα που προκύπτουν από ακατάλληλη χρήση και αποθήκευση, ακατάλληλη συναρμολόγηση και συντήρηση,
 - ζημιές και φθορά αναλώσιμων στοιχείων όπως: καλώδια, μάντες, ελαστικά μέρη, λαβές σφουγγαριών, ταπετσαρίες.
 - δραστηριότητες που σχετίζονται με την εγκατάσταση, τη συντήρηση, τις οποίες ο χρήστης είναι υποχρεωμένος να εκτελέσει μόνος του σύμφωνα με το εγχειρίδιο χρήσης.
- Η εγγύηση δεν ισχύει στις ακόλουθες περιπτώσεις:
 - λήξη της περιόδου ισχύος,
 - πραγματοποίηση ανεξάρτητων επισκευών και τροποποιήσεων από τον πελάτη με τη χρήση μη γνήσιων ανταλλακτικών,
 - όταν το ελάττωμα προκύπτει από ακατάλληλη εγκατάσταση ή λόγω μη συμμόρφωσης με τους κανόνες ορθής λειτουργίας που περιγράφονται στο εγχειρίδιο χρήσης,
 - χρήση διαφορετική από την οικιακή χρήση,
 - ζημιές που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά.
- Δεν θα εκδίδονται αντίγραφα της κάρτας εγγύησης.
- Στο πλαίσιο της εγγύησης, ο πελάτης έχει το δικαίωμα να απαιτήσει τους ακόλουθους τύπους δωρεάν αποζημιώσεων:
 - επισκευή του προϊόντος,
 - αντικατάσταση του προϊόντος,
 - μείωση της τιμής,
 - ακύρωση της σύμβασης και πλήρης επιστροφή των εξόδων που πραγματοποιήθηκαν.
- Για να υποβάλετε μια αξίωση, θα πρέπει:
 - Να παρουσιάσετε το προϊόν ή το μέρος του για το οποίο ισχύει η εγγύηση.
 - Απόδειξη αγοράς που να προσδιορίζει το όνομα και τη διεύθυνση του πωλητή, την ημερομηνία και τον τόπο αγοράς, τον τύπο του προϊόντος ή μια έγκυρη κάρτα εγγύησης με σφραγίδα του καταστήματος.
 - Σε περίπτωση παράδοσης βρώμικου προϊόντος, το σέρβις μπορεί να αρνηθεί να το δεχτεί ή να το καθαρίσει με έξοδα του πελάτη με γραπτή του συγκατάθεση.
- Σε περίπτωση θετικής εξέτασης της καταγγελίας, η συσκευή θα επισκευαστεί ή θα αντικατασταθεί με καινούργια ή θα επιστραφούν τα χρήματα στον πελάτη. Το κόστος μεταφοράς

των εμπορευμάτων στον πελάτη καλύπτεται από το σέρβις του κατασκευαστή.

12. Σε περίπτωση απόρριψης της αξίωσης εγγύησης, ο πελάτης θα λάβει λεπτομερή αιτιολόγηση της απόφασης που ελήφθη και εντός 14 ημερών από τη στιγμή της κοινοποίησης της απόφασης, ο εξοπλισμός θα επιστραφεί στον πελάτη με δικά του έξοδα.

ET Kasutusjuhend

Kasutaja,
Enne kokkupaneku alustamist lugege alltoodud juhend läbi ja enne seadme esmakordset kasutamist. See juhend sisaldab olulist teavet seadmete ohutu kasutamise ja hoolduse kohta. Hoidke see alles, et saaksite kasutada hooldus- või varuosade tellimise teavet.

TEHNILISED ANDMED

Kaal	13,5 kg
Kasutustemperatuur	0°C kuni +40°C
Säilitustemperatuur	-10°C kuni +60°C
Maksimaalne kasutaja kaal	110 kg
Maksimaalne koormus (kokku)	110 kg
Kasutusklass	Klass H
Tootestandard (peamine)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Eesmärk	Rooma pink koduseks kasutamiseks

OHUTUS

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

- Seade on projekteeritud ja ehitatud põhinedes uusimatele ohutusalastrateegiadele. Ohtlikud elemendid, mis võivad potentsiaalselt põhjustada vigastusi, on kõrvaldatud või suhteliselt kaitstud.
- Iseparandused ja muudatused ei ole lubatud.
- Kontrollige üks või kaks korda kuus kruvide, poltide ja mutrite pingutamist.
- Püsiva ohutuse tagamiseks kontrollige ja hooldage seadmeid regulaarselt (st üks kord aastas) sisse spetsialiseeritud kaubandusettevõttes.
- Kõik seadme muudatused, mida pole kirjeldatud käesolevas juhendis, võivad põhjustada kahjustusi või otseselt ohustada treenija tervist ja elu. Seadet võivad muuta ainult tootja teenindustöötajad või nende poolt koolitatud isikud.
- Kõik seadmed läbivad pidevaid uuendusi, et tagada kõrge kvaliteet. Sel põhjusel jätab tootja endale õiguse teha tehnilisi muudatusi.
- Kõigi seadmega seotud küsimuste või kahtluste korral pöörduge spetsialiseeritud müügiesindusse.

TÄHELEPANU! Teavitage läheduses viibivaid inimesi võimalike ohtude eest seadme kasutamise ajal. Olge laste juuresolekul eriti ettevaatlik.

TÄHELEPANU! Enne treeningu alustamist konsulteerige arstiga veendumaks, et teil pole seadmel treenimiseks mingeid meditsiinilisi vastunäidustusi. Tuginedes spetsialisti arvamusele saate koostada oma treeningplaani. Valesti valitud programm või ülemäärane treening võib olla teie tervisele ja elule ohtlik.

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

TÄHELEPANU! Järgige kindlasti käesolevas juhendis sisalduvaid treeningu läbiviimise juhiseid.

- Treeningukohta valimisel veenduge, et oleksite võimalikest takistustest ohutus kauguses. Ärge asetage seadet liikumisteede (teed, väravad, ülekäigurajad jne) lähedusse.
- Seadet on keelatud kasutada lähedal seinale. Ohutusala on 2000 mm ja vähemalt sama lai kui seade.

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

JÄÄKRISK

- Kui kukkumiskaitset ei kasutata või kasutatakse seda valesti, on olemas jääkrisk, st inimese kukkumine, mis põhjustab nahakahjustusi, verevalumeid, luumurde või halvemat juhul surm.
- Eksisteerib jääkrisk treenija tahtmatu ülekoormuse tõttu ebaõige käsitsemise tõttu.
- Ei saa välistada lämbumise jääkriski.

- Riski saab vähendada, järgides teavet ohutuse kohta kasutusjuhendis.
- Ei saa välistada, et tahtmatu või keelatud kasutamine põhjustab muid, arvesse võtmata riske, ja arvesse võetud riski on hinnatud valesti.

Riskianalüüsis tehti hinnang seadme "praeguse oleku" alusel. Teostatud hindamine ja toote kontroll näitavad, et vastuvõetamatu riski tekkimise tõenäosus on väga madal. Seade (selle ehitus, tööpõhimõte ja kasutus) ei põhjusta – normaalsetes tingimustes – põhjendamatut riski treenijale ega kolmandatele isikutele.

KÄSITSEMISMÄRGID TRANSPORTPAKENDITEL



- 1 – See külg üles. Mitte ümber lükata.
 - 2 – Kaitsta kukkumise eest.
 - 3 – Kaitsta niiskuse eest.
 - 4 - Toodet tuleb ladustada maksimaalselt pakendil näidatud kihtide arvuga. Käesolevas juhendis toodud väärtus on näitlik
- Käsn - Vajalik on viia kasutatud seadmed taaskasutuspunkti.

Pakend on märgistatud sümbolitega, mis näitavad õiget kõrvaldamisviisi:



KESKKOND

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

KÄSITSEMINE

Enne treeningu alustamist veenduge, et seade on õigesti paigaldatud.

- Enne esimese treeningu alustamist tutvuge kõigi seadme funktsioonide ja reguleerimisvõimalustega.
- Seadmel on osad, mis võivad olla vastuvõtlikud korrosioonile. Sel põhjusel ei ole soovitatav seda hoida niiskes ruumis. Samuti tuleb tagada, et seade ei puutuks kokku vee, jookide, higiga jne.
- Seade on mõeldud treenimiseks ainult täiskasvanutele ja see ei ole mingil juhul laste mänguasja. Kui lubate omal vastutusel lastel seda kasutada, siis juhendage neid kindlasti õige kasutamise osas ja jälgige neid pidevalt.
- Seade ei sobi terapeutiliseks otstarbeks.
- Enne iga treeningu alustamist kontrollige kaitsemehhanismide ja kruvi- ning pistikühenduste korrektsust.

SEADME HOOLDUS

Tehke seadmele regulaarselt hooldust. Tehke järgmisi toiminguid vähemalt iga 20 töötunni järel.

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

KESKKOND

Seade tarnitakse pakendis, et kaitsta seda võimalike transpordikahjustuste eest. Pakendid on töötlemata tooraine ja võivad olla taaskasutatavad. Visake need materjalid vastavatesse värvilistesse konteineritesse, mis on ette nähtud sorteeritud jäätmete kogumiseks. Kaitske keskkonda ja ärge visake kasutatud patareidid olmejäätmete hulka. Viige need ostukohta tagasi või andke üle eraldi taaskasutuspunkti.

Palume teil aktiivselt kaasa aidata loodusvarade säästlikule kasutamisele ja looduskeskkonna kaitsmisele, andes kasutatud seadme üle taaskasutuspunkti

PAIGALDAMINE

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

- Enne paigaldamise alustamist veenduge, et komplekt seadmega sisaldab kõiki elemente osade loetelust ja kas mõni element ei ole transpordi käigus kahjustatud. Elementide puudumise või vastuväidete korral võtke ühendust müüjaga.
- Tutvuge jooniste ja selgitustega ning paigaldage vastavalt järjekorrale, mis on toodud paigaldusjuhendis.
- Olge paigaldamisel ettevaatlik. Tööriistade ja elementide kasutamisel on vigastuste oht.
- Pidage meeles, et hoida keskkond ohutu. Ärge pange tööriistu ja paigalduskomponente kaootiliselt laiali. Pidage meeles, et fooliumid ja plastkotid kujutavad endast lastele lämbumisohtu.
- Paigaldusdetailid, mis on vajalikud konkreetse sammu tegemiseks paigaldusjuhendis on esitatud joonistel ja selgitustes. Kasutage elemente, mis on näidatud paigaldusjuhendis.
- Paigaldamise esimestes etappides ärge pingutage osi täielikult kinni. Tehke seda pärast kõigi osade paigaldamist ja veendumist, et need on õigesti paigutatud.
- Tootja jätab endale õiguse mõned elemendid eelnevalt kokku panna.

PAIGALDUSKEM (→ Vaata lk 2)

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

OSADE LOETELU

Nr	Kirjeldus	Kogus
1	Põhiraam	1
2	Tugiseibid koos kruvidega	2
3	Käepideme toru (käepide)	1
4	Eesmine tugitoru	1
5	Eesmine jalg	1
6	Jalaharjutustoru	1
7	Vahtrullid	2
8	Käepidemed	2
10	Kruvi M8x60	2
11	Kõver seib D8	4
12	Otsakork M8	2
13	Kruvi M10x65	2
14	Seib D8	5
15	Mutter M10	5
16	Bolt M8x30	4
17	Bolt M10x115	2
18	End cap	1
19	Wrench 13/17mm	1
20	Key #5	2
21	Adjustment knob	1
22	Adjustment knob	1
23	Bolt M10x60	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (→ See page 2)

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

Prepare enough free space to assemble the device.

Due to the high weight of some parts, it is recommended that two people assemble it.

TREENINGU- JA HARJUTUSFAASID

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

PÕHILISED TREENINGUTÜÜBID

BUILDING MUSCLES

Training aimed at increasing muscle size and strength. With gradual increases in intensity exercises, the muscles adapt to the effort and increase strength

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

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

The correct amount of resistance for each exercise depends individually on the user. You must assess your limitations ja vali vastupanu, mis on sinu jaoks sobiv.

Alusta 3 seeriaga, igas seerias 8 kordust iga harjutuse kohta.

Puhka 3 minutit pärast iga seeriat.

Kui sa suudad teha 3 seeriat 12 kordusega ilma raskusteta, suurenda vastupanu.

TONISEERIMINE

Toniseerimine on harjutused, mis on keskendunud toniseerimisele ja samaaegsele keha salendamisele ning lihasmassi rõhutamisele.

Lihaseid saab toniseerida, kasutades tasakaalustatud treeningut.

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

Puhka 1 minut pärast iga seeriat.

Treeni lihaseid tehes rohkem seeriaid harjutusi, mitte kasutades suurt vastupanu.

KAALULANGETUS

Kaalu langetamiseks kasuta väikest vastupanu 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 kujundab ja tugevdab keha.

Näide tasakaalustatud treeningprogrammi kohta:

- Jõutreeningu läbiviimine ülepäeviti.

- Ülejäänud päeval 20-30 minuti aeroobsete harjutuste tegemine, nt jooksmine jooksulindil, jalgrattasõit statsionaarsel või elliptilisel trenaažööril.

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

TREENINGU ISIKUPÄRASTAMINE

Iga treeningu täpse kestuse ning tehtud korduste ja harjutuste seeriade arvu määramine on individuaalne. Sa peaksid arenema oma tempos ja olema tundlik oma keha signaalide suhtes. Kui treeningu ajal tekib valu või pearinglus, tuleb see kohe katkestada ja enne treeningutega jätkamist pöörduda arsti poole.

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

1. SOOJENDUS

Alusta iga treeningut 5 kuni 10 minuti venituste ja kerge harjutustega, et soojendada. Soojendus valmistab Su keha ette intensiivsemateks harjutusteks, suurendades vereringet, tõstes kehatemperatuuri ja varustades lihaseid rohkem hapnikuga. Samuti vähendab see krampide ja vigastuste riski.

Kui Sa tunned valu, lõpeta treenimine või vähenda tehtava liigutuse ulatust.

REIE SISEMIISTE LIHASTE VENITAMINE

Istu tasasel pinnal kõverdatud jalgadega ja põlvedega väljapoole.

Ühenda jalatallad ja too need üksteisele nii lähedale kui võimalik.

Vajuta õrnalt põlvedele, suunates need

põrandale suunas ja püsi selles asendis 15 sekundit.

REITE VENITAMINE

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 15 sekundit.

Korda toimingut vasaku jalaga.

PEA PÕÖRDED

Hoia pead otse, vaadates enda ette. Ilma õlgu liigutamata pööra seda paremale ja siruta, seejärel pööra vasakule ja siruta.

KÄTE TÕSTMINE

Tõsta vasak käsi nii kõrgele kui võimalik ja püsi paar sekundit. Korda toimingut parema käega.

ACHILLEUSE KÕÕLUSE VENITAMINE

Seisa näoga seina poole, lükka vasak jalg ette ja painuta kergelt

põlves. Hoia paremat jalga taga - sirgelt, kand tasapinnal põrandal.

Hoia mõlemad kannad tasapinnal põrandal ja suru puusi seina suunas.

Hoia seda asendit 30 sekundit. Korda toimingut ette lükatud parema

jalaga. Pea meeles, et treeningu ajal ei tohiks selga kaardu ajada.

KUMMARDUSED

Seisa jalad koos. Tee ettepoole kummardus, püüdes rinna võimalikult

lähedale põlvedele viia. Püsi 15 sekundit. Pea meeles, et Sa ei tohiks

põlvi painutada.

2. TREENING

Iga treening peaks sisaldama 6 kuni 10 erinevat harjutust.

Eesmärgil tasakaalustama ja treeningu mitmekesistamiseks vaheta harjutusi seansside kaupa. Planeeri treeningud päeva sellele ajale, kui sinu energiatase on kõrgeim.

Treeninguplaan peaks sisaldama harjutusi igale peamisele lihasgrupile, rõhku pannes piirkondadele, mida soovid kõige rohkem arendada. Harjutuste õigel viisil sooritamine on väga oluline. See nõuab õigete liigutuste sooritamist ja ainult õigete kehaosade liigutamist.

Kontrollimatud liigutused põhjustavad väsimust ja võivad kaasa aidata vigastuste tekkimisele.

Kordused igas seerias peaksid olema sooritatud sujuvalt ja ilma pausideta.

Oluline on õige hingamine. Väljahingamine peaks toimuma iga korduse pingutusfaasis ja sissehingamine tagasituleku ajal. Ära kunagi hoia hinge kinni.

Pärast iga seeriat puhka lühikest aja jooksul.

3. LÕÖGASTUSFAAS

See faas võimaldab rahustada vereringet ja lõdvestada lihaseid. See on soojendusharjutuste kordamine. Lõpeta iga treening 5-10 minutit selliste harjutustega. Tuleb meele pidada, et ei tohi lihaseid üle pingutada.

MOTIVATSIOON

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

Pane kirja igapäevased tulemused, et jälgida oma edusamme

GARANTII

Müüja annab Garantiiandja nimel garantii Eesti Vabariigi territooriumil 24 kuuks alates müügikuupäevast. Müüdüd kauba garantii ei välista, ei piira ega peata Ostja õigusi, mis tulenevad tarbijakaitseseadusest.

Garantiikaart asub viimasel leheküljel.

GARANTIINGIMUSED

- Pretensioonidele ja garantiile kuuluvad ainult varjatud vead, mis on tekkinud tootja süül.
- Garantiid aktsepteerib pood või teeninduskeskus pärast seda, kui klient esitab:
 - kehtiva, loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaardi müügi pitsati ja müüja allkirjaga,
 - kehtiva seadme ostutõendi müügikuupäevaga,
 - reklameeritud kauba või defektse osa.
 Kaugmüügi korral kehtib garantiikaart ainult ostu tõendava dokumendi (kvititung / arve) alusel.
- Pretensioon vaadatakse läbi 14 päeva jooksul alates hetkest, kui Klient vea teatas.
- Tehasevead ja kahjustused, mis avastatakse garantiiajal, parandatakse tasuta hiljemalt 21 päeva jooksul alates kauba poodi või teeninduskeskusesse toimetamise kuupäevast.
- Kui on vaja importida varuosi, võib garantiiremondi teostamise periood pikeneda selle impordiks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 40 päeva.
- Garantii ei kata:
 - mehaanilised kahjustused ja nendest põhjustatud vead,
 - kahjustused ja vead, mis on tekkinud ebaõige kasutamise ja ladustamise, ebaõige paigaldamise ja hoolduse tagajärjel,
 - kahjustused ja kulumine selliste kuluosade puhul nagu: trossid, rihtmud, kummielemendid, käepidemed käsna, polster.
 - tegevused, mis on seotud paigaldamise, hooldusega, mida vastavalt kasutusjuhendile on kasutaja kohustatud iseseisvalt teostama.
- Garantiid ei kohaldata järgmistel juhtudel:
 - kehtivusaia lõppemine,
 - kliendi poolt iseseisvalt teostatud remondid ja modifikatsioonid, kasutades mitteoriginaalseid varuosi,
 - kui tekkinud viga tuleneb ebaõigest paigaldusest või kasutusjuhendis kirjeldatud õige kasutamise eeskirjade eiramisest,
 - kasutamine muul otstarbel kui kodukasutus,
 - transpordil tekkinud kahjustused.
- Garantiikaardi duplikaate ei väljastata.
- Garantii raames on kliendil õigus nõuda järgmisi tasuta pakutavaid hüvitise liike:
 - toote parandamine,
 - toote asendamine,
 - hinna alandamine,
 - lepingu lõpetamine ja kantud kulude täielik tagastamine.
- Pretensiooni esitamiseks tuleb:
 - Esitada toode või selle osa, millele garantii kehtib.
 - Ostutšekk, mis näitab müüja nime ja aadressi, ostukuupäeva ja -kohta, toote tüüpi või kehtivat garantiikaarti poe templiga.
 - Kui toode on määrdunud, võib teenindus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada seda kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
- Kaebuse rahuldamise korral seade kas parandatakse või asendatakse uuega või tagastatakse kliendile raha. Tootja teenindus katab kauba kliendile transportimise kulud.
- Garantiinõude tagasilükkamise korral saab klient üksikasjaliku põhjenduse otsuse kohta ja 14 päeva jooksul päeva jooksul alates otsuse edastamisest saadetakse seade kliendile tagasi tema kulul.

ES Manual del usuario

Usuario,

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

DATOS TÉCNICOS

Peso	13,5 kg
Temperatura de uso	0°C hasta +40°C
Temperatura de almacenamiento	-10°C hasta +60°C
Peso máximo del usuario	110 kg
Carga máxima (total)	110 kg
Clase de aplicación	Clase H
Norma del producto (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Propósito	Banco romano para uso doméstico

SEGURIDAD

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

- El dispositivo ha sido diseñado y construido sobre la base de los últimos conocimientos en materia de seguridad. Los elementos peligrosos que puedan entrañar un riesgo potencial de lesiones se han eliminado o protegido relativamente.
- No se permiten reparaciones ni modificaciones por cuenta propia.
- Una vez al mes o cada dos meses, compruebe que los tornillos, pernos y tuercas estén bien apretados.
- Para garantizar la seguridad de forma permanente, revise y mantenga el equipo con regularidad (es decir, una vez al año) en un centro comercial especializado.
- Cualquier modificación en el equipo que no esté descrita en este manual puede causar daños o poner en peligro directo la salud y la vida del usuario. Las modificaciones en el equipo solo pueden ser realizadas por personal de servicio del fabricante o personas capacitadas por este.
- Todos los equipos están sujetos a constantes innovaciones para garantizar una alta calidad. Por este motivo, el fabricante se reserva el derecho de realizar modificaciones técnicas.
- Dirija cualquier pregunta o duda relacionada con el equipo a un establecimiento 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 realizar entrenamientos en el equipo. Basándose en la opinión de un especialista, puede elaborar su plan de entrenamiento. Un programa mal elegido o el ejercicio excesivo pueden ser peligrosos para su salud y su vida.

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

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

- Al elegir un lugar para entrenar, tenga en cuenta asegurar distancias seguras de posibles obstáculos. No coloque el equipo cerca de vías de comunicación (carreteras, portones, pasajes, etc.).
- Está prohibido utilizar el equipo a corta distancia de la pared. La zona de seguridad es de 2000 mm y al menos tan ancha como el equipo.

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

RIESGO RESIDUAL

- En la situación en que la protección contra caídas no se aplique o se aplique, pero de forma incorrecta, existe un riesgo residual, es decir, la caída de una persona que causa abrasiones cutáneas, hematomas, fracturas o en el peor de los casos, la muerte.
- Existe un riesgo residual de sobrecarga involuntaria de la persona que hace ejercicio debido a un manejo incorrecto.
- No se puede descartar el riesgo residual de asfixia.
- El riesgo puede reducirse siguiendo la información sobre seguridad contenida en el manual de instrucciones.
- No se puede descartar que un uso involuntario o no autorizado cause 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 equipo". De la evaluación e inspección del producto se desprende que la probabilidad de que se produzca un riesgo inaceptable es muy baja. El equipo (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 contra caídas.
- 3 - Proteger de la humedad.
- 4 - El producto debe almacenarse en un número máximo de capas indicado en el embalaje colectivo. El valor indicado en este manual es meramente orientativo.
- 5 - Es necesario entregar el equipo usado a un punto de reciclaje.

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



MEDIO AMBIENTE

El equipo se entrega en un embalaje para protegerlo de posibles daños durante el transporte. Los embalajes son materias primas no procesadas y pueden ser reciclados. Deseche estos materiales en los contenedores de colores apropiados designados para la recolección 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 esta razón, 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. Si permite que los niños lo usen bajo su propia responsabilidad, instrúyalos sobre el uso correcto y supervise constantemente.
- El equipo no es adecuado para fines terapéuticos.
- Antes de comenzar cada entrenamiento, verifique la corrección de las protecciones y las conexiones de tornillo y enchufe.

MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

Realice el mantenimiento del dispositivo con regularidad. Realice las siguientes 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, utilice solo agua y jabón. No utilice productos de limpieza.
- Guarde el dispositivo en un lugar seco y cálido.
- No exponga el dispositivo a la luz solar.

MEDIO AMBIENTE

El dispositivo se entrega en un embalaje para protegerlo contra posibles daños durante el transporte. Los embalajes son materias primas no procesadas y pueden ser reciclados. Deseche estos materiales en los contenedores de colores apropiados designados para la recolección selectiva.

Proteja el medio ambiente y no tire las pilas usadas a la basura doméstica. Devuélvalas en el punto de compra o entréguelas en un punto de almacenamiento separado para materias primas secundarias. Le pedimos su ayuda activa para administrar los recursos naturales de manera económica y proteger el medio ambiente natural entregando el dispositivo usado a un punto de almacenamiento de materias primas secundarias

MONTAJE

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

- Antes de comenzar el montaje, asegúrese de que el conjunto con el dispositivo contiene todos los elementos de la lista de piezas y si algún elemento ha sido dañado durante el transporte. En caso de que falten elementos o tenga alguna objeción, póngase en contacto con el vendedor.
- Familiarícese con los dibujos y explicaciones y realice el montaje de acuerdo con el orden contenido en las instrucciones de montaje.
- Tenga cuidado durante el montaje. Existe riesgo de lesiones al utilizar herramientas y elementos.
- Recuerde mantener un entorno seguro. No coloque las herramientas y los elementos de montaje de forma caótica. Recuerde que las láminas y bolsos de plástico representan un riesgo 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 por completo. Hágalo después de colocarlas todas y asegurarse de que estén correctamente asentadas.
- El fabricante se reserva el derecho de realizar el premontaje de algunos elementos.

ESQUEMA DE MONTAJE (→ Véase la página 2)

ATENCIÓN: Está prohibido utilizar piezas que no procedan del fabricante.

LISTA DE PIEZAS

Nº	Descripción	Cantidad
1	Estructura principal	1
2	Almohadillas de soporte con tornillos	2
3	Tubo del mango (empuñadura)	1
4	Tubo de soporte delantero	1
5	Pata delantera	1
6	Tubo para ejercicios de piernas	1
7	Rodillos de espuma	2
8	Empuñaduras	2
10	Tornillo M8x60	2
11	Arandela curvada D8	4
12	Tapa M8	2
13	Tornillo M10x65	2
14	Arandela D8	5
15	Tuerca M10	5
16	Tornillo M8x30	4
17	Tornillo M10x115	2
18	Tapa	1
19	Llave 13/17mm	1
20	Llave #5	2
21	Pomo de ajuste	1
22	Pomo de ajuste	1
23	Tornillo M10x60	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. En primer lugar, mejorará su condición física, fortalecerá músculos, y en combinación con una dieta adecuada, le permitirá quemar grasa innecesaria.

TIPOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO

CONSTRUCCIÓN DE MÚSCULO

Entrenamiento destinado a aumentar el tamaño y la fuerza de los músculos. A medida que aumenta gradualmente la intensidad los músculos del ejercicio se adaptan al esfuerzo y aumentan su fuerza. Aumentar 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.

El tamaño correcto de la resistencia para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Debe evaluar sus limitaciones y elija la resistencia que sea adecuada para usted.

Comience con 3 series de 8 repeticiones para cada ejercicio.

Descanse durante 3 minutos después de cada serie.

Cuando pueda realizar 3 series de 12 repeticiones

sin dificultad, aumente la resistencia.

TONIFICACIÓN

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

Los músculos se pueden tonificar, aplicando un entrenamiento equilibrado.

Elija una resistencia moderada y aumente el número de repeticiones en cada serie. Realice tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin molestias.

Descanse durante 1 minuto después de cada serie.

Trabaje los músculos realizando más series de ejercicios y no aplicando una gran resistencia.

PÉRDIDA DE PESO

Para perder peso, utilice una pequeña resistencia y aumente gradualmente el número de repeticiones en cada serie.

Realice un entrenamiento de 20 a 30 minutos, con pausas de no más de 30 segundos entre series.

ENTRENAMIENTO CRUZADO

El entrenamiento cruzado es una forma eficaz de obtener un programa completo y bien equilibrado de ejercicios.

La combinación de entrenamiento de fuerza y ejercicios aeróbicos moldea y fortalece el cuerpo.

Ejemplo de un programa de entrenamiento equilibrado:

- Realizar un entrenamiento de fuerza cada dos días.
- En los días restantes, realizar de 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos, por ejemplo, correr en la cinta, andar en bicicleta estacionaria o elíptica.
- Dedicar al menos un día al descanso de los entrenamientos para que el organismo tenga tiempo de regenerarse.

PERSONALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La determinación de la duración exacta de cada entrenamiento y el número de repeticiones y series realizadas es una cuestión individual. Debe desarrollarse a su propio ritmo y ser sensible a las señales de su cuerpo. En caso de que aparezca dolor o mareos durante el ejercicio, debe interrumpir inmediatamente y consultar a un médico antes de reanudar el entrenamiento.

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

1. CALENTAMIENTO

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

Si siente dolor, deje de hacer ejercicio o reduzca el rango de movimiento.

ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS INTERNOS DEL MUSLO

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

ESTIRAMIENTO DE MUSLOS

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

GIROS DE CABEZA

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

ELEVACIÓN DE BRAZOS

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

ESTIRAMIENTO DE LOS TENDONES DE AQUILES

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

FLEXIONES

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

2. ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debería incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Con el fin de equilibrar y diversificar 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.

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

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

Las repeticiones en cada serie deben realizarse de forma fluida y sin pausas.

Es importante respirar correctamente. La exhalación debe producirse durante la fase de esfuerzo de cada repetición y la inhalación durante el retorno. Nunca contengas la respiración. Después de cada serie, descansa durante un breve periodo de tiempo..

3. FASE DE RELAJACIÓN

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

MOTIVACIÓN

Alcanzar los mejores resultados es más fácil si el entrenamiento es una parte regular y agradable de la vida cotidiana.

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 producto 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 sujetas a reclamación y garantía los defectos ocultos causados por culpa del fabricante.
2. La garantía será respetada por la tienda o el servicio técnico después de que el cliente presente:
 - 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 producto reclamado o la pieza defectuosa.

En caso de compra a distancia, la tarjeta de garantía es válida únicamente sobre la base del documento de compra (recibo / factura).

3. La reclamación se tramitará en un plazo de hasta 14 días desde el momento en que el Cliente notifique el defecto.
4. Los defectos de fábrica y los daños revelados durante el período de garantía se repararán de forma gratuita en un plazo no superior a 21 días a partir de la fecha de entrega del producto a la tienda o al servicio técnico.
5. En caso de que sea necesario importar piezas, el plazo de reparación en garantía podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no más de 40 días.
6. La garantía no cubre:
 - a. daños mecánicos y los defectos causados por ellos,
 - b. daños y defectos derivados del uso y almacenamiento inadecuados para el propósito, montaje y mantenimiento inadecuados,
 - c. daños y desgaste de elementos consumibles como: cables, correas, elementos de goma, empuñaduras de esponja, tapicería.
 - d. actividades relacionadas con el montaje, el mantenimiento, que, de acuerdo con el manual de instrucciones, el usuario está obligado a realizar por su cuenta.
7. La garantía no se aplica en los siguientes casos:
 - a. expiración del período de validez,
 - b. realización por parte del cliente de reparaciones y modificaciones independientes con el uso de piezas no originales,
 - c. cuando el defecto surge de una instalación incorrecta o como resultado del incumplimiento de las reglas de operación correcta descritas en el manual de instrucciones,
 - d. uso distinto al uso doméstico,
 - e. daños causados durante el transporte.
8. No se emitirán duplicados de la tarjeta de garantía.
9. Dentro de la garantía, el cliente tiene derecho a exigir los siguientes tipos de compensación proporcionada de forma gratuita:
 - a. reparación del producto,
 - b. sustitución del producto,
 - c. reducción del precio,
 - d. rescisión del contrato y reembolso completo 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. Prueba de compra que especifique el nombre y la dirección del vendedor, la fecha y el lugar de la compra, el tipo de producto o una tarjeta de garantía válida con el sello de la tienda.
 - c. Si se entrega un producto sucio, el servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
11. Si la reclamación se resuelve positivamente, el equipo será reparado o reemplazado por uno nuevo o se reembolsará al cliente. Los gastos de transporte de la mercancía al cliente corren a cargo del servicio 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 transmisión de la decisión, el equipo será devuelto al cliente a su cargo.

FI Käyttöohje

Hyvä käyttäjä,

Lue tämä ohje ennen asennuksen aloittamista ja laitteen ensimmäistä käyttökertaa. Tämä ohje sisältää tärkeitä tietoja laitteen turvallisesta käytöstä ja huollosta. Säilytä se, jotta voit käyttää huoltoa tai varaosien tilaamista koskevia tietoja.

TEKNISEET TIEDOT

Paino	13,5 kg
Käyttölämpötila	0°C - +40°C
Säilytyslämpötila	-10°C - +60°C
Käyttäjän enimmäispaino	110 kg
Suurin sallittu kuorma (kokonaispaino)	110 kg
Käyttöluokka	Luokka H
Tuotestandardi (pääasiallinen)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Käyttötarkoitus	Roomalainen penkki 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 asianmukaisesti.
- Omapäiset korjaukset ja muutokset eivät ole sallittuja.
- Tarkista kerran tai kahdesti kuukaudessa, että ruuvit, pultit ja mutterit on kiristetty oikein.
- Turvallisuuden varmistamiseksi tarkasta ja huolla laitteet säännöllisesti (eli kerran vuodessa) erikoistuneessa liikkeessä.
- Kaikki laitteeseen tehdyt muutokset, joita ei ole kuvattu tässä ohjeessa, voivat aiheuttaa vaurioita tai suoraan vaarantaa harjoittelijan terveyden ja hengen. Laitteeseen saa tehdä muutoksia vain valmistajan huoltohenkilöstö tai heidän kouluttamansa henkilöt.
- Kaikki laitteet ovat jatkuvan innovaatiotoiminnan kohteena korkean laadun varmistamiseksi. Tästä syystä valmistaja pidättää oikeuden teknisiin muutoksiin.
- Kaikki laitteista koskevat kysymykset tai epäilykset tulee osoittaa erikoistuneelle kauppaliikkeelle.

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

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

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

HUOMIO! Noudata ehdottomasti tässä ohjeessa annettuja harjoittelua koskevia ohjeita.

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

HUOMIO! Ole varovainen laitteen asennuksen aikana äläkä anna lasten olla lähellä. Asennuksen aikana käytetään pieniä osia (muttereita, ruuveja jne.), jotka lapset voivat niellä.

JÄÄNNÖSRISKI

- Jos putoamissuojaa ei käytetä tai se käytetään väärin, on olemassa jäännösriski, eli henkilön putoaminen, joka aiheuttaa

ihon naarmuja, mustelmia, murtumia tai pahimmissa tapauksessa kuoleman.

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

Riskianalyyssissä arvioinnit on tehty "laitteen nykytilan" perusteella. Suoritetun tuotteen arvioinnin ja tarkastuksen perusteella on todennäköisyys, että kohtuuton riski esiintyy, hyvin pieni. Laitte (sen rakenne, toimintatapa ja käyttö) ei aiheuta - normaaleissa olosuhteissa - perusteetonta riskiä harjoittelijalle tai kolmansille osapuolille.

KULJETUSPAKKAUSTEN KÄSITTELYMERKIT



- 1 - Tämä puoli ylöspäin. Ei saa kaataa.
- 2 - Suojaa putoamiselta.
- 3 - Suojaa kosteudelta.
- 4 - Tuotetta saa varastoida enintään kollektiivipakkauksessa ilmoitetussa kerrosten määrässä. Tässä ohjeessa annettu arvo on suuntaa antava.
- 5 - Käytetty laite on toimitettava kierrätyspisteeseen.

Pakkaus on merkitty symboleilla, jotka osoittavat oikean hävitystavan:



YMPÄRISTÖ

Laitte toimitetaan pakattuna suojausmahdollisilta kuljetusvaurioilta. Pakkaukset ovat jalostamattomia raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Hävitä nämä materiaalit asianmukaisiin värillisiin säiliöihin, jotka on tarkoitettu valikoivaan keräykseen.

KÄYTTÖ

Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on asennettu oikein.

- Tutustu ennen ensimmäisen harjoituksen aloittamista kaikkiin laitteen toimintoihin ja säätömahdollisuuksiin.
- Laitteessa on osia, jotka voivat altistaa korroosiolle. Tästä syystä ei ole suositeltavaa, että se pysyy kosteassa huoneessa. On myös huolehdittava siitä, että laite ei altistu vedelle, juomille, hielelle jne.
- Laitte on tarkoitettu vain aikuisten harjoitteluun, eikä se ole missään tapauksessa lasten lelu. Jos omalla vastuullasi annat lasten käyttää sitä, opasta heitä ehdottomasti oikeaan käyttöön ja valvo heitä jatkuvasti.
- Laitteet eivät sovellu terapeuttiseen käyttöön.
- Tarkista ennen jokaista harjoituskertaa turvalaitteiden sekä ruuvi- ja pistoliitosten oikeellisuus.

LAITTEEN 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 laitteesta jokaisen harjoituskerran 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 suojaamaan mahdollisilta vaurioilta kuljetuksen aikana. Pakkaukset ovat jalostamattomia raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Hävitä nämä materiaalit asianmukaisiin värillisiin säiliöihin, jotka on tarkoitettu valikoivaan keräykseen. Suojele ympäristöä äläkä heitä käytettyjä paristoja kotitalousjätteisiin. Palauta ne ostopaikkaan tai toimita ne erilliseen kierrätyspisteeseen.

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

ASENNUS

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

- Varmista ennen asennuksen aloittamista, että sarja laitteen kanssa sisältää kaikki osat luettelosta osaluettelosta ja onko jokin osa vaurioitunut kuljetuksen aikana. Jos osia puuttuu tai sinulla on huomautuksia, ota yhteyttä myyjään.
- Tutustu piirustuksiin ja selityksiin ja suorita asennus asennusohjeessa annettussa järjestyksessä.
- Ole varovainen asennuksen aikana. Työkalujen ja osien käytössä on loukkaantumiskaava.
- Muista säilyttää turvallinen ympäristö. Älä levitä työkaluja ja asennusosia hallitsemattomasti. Muista, että muovikalvot ja -pussit ovat tukehtumisvaara lapsille.
- Asennusosat, joita tarvitaan tietyn asennusohjeen vaiheen suorittamiseen, on esitetty piirustuksissa ja selityksissä. Käytä asennusohjeissa mainittuja osia.
- Älä kiristä osia kokonaan asennuksen alkuvaiheissa. Tee se vasta, kun olet sijoittanut kaikki osat ja varmistanut, että ne ovat oikein paikoillaan.
- Valmistaja pidättää oikeuden esiasentaa joitakin osia.

ASENNUSKAAVIO (→ Katso sivu 2)

HUOMIO! Muiden kuin valmistajan toimittamien osien käyttö on kielletty.

OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	Määrä
1	Päärunko	1
2	Tukilevyt ruuveilla	2
3	Kädensijan putki	1
4	Etummainen tukiputki	1
5	Etujalka	1
6	Jalkojen harjoitusputki	1
7	Vaahtomuovitelat	2
8	Kahvat	2
10	Ruuvit M8×60	2
11	Kaareva aluslevy D8	4
12	Tulppa M8	2
13	Ruuvit M10×65	2
14	Aluslevy D8	5
15	Mutteri M10	5
16	Ruuvit M8×30	4
17	Ruuvit M10×115	2
18	Tulppa	1
19	Avain 13/17mm	1
20	Avain #5	2
21	Säätönuppi	1
22	Säätönuppi	1
23	Ruuvit M10×60	1

ASENNUSOHJE (→ Katso sivu 2)

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

Varaa riittävästi tilaa laitteen asentamiseen.

Joidenkin osien suuren painon vuoksi on suositeltavaa, että asennus suoritetaan kahden henkilön voimin.

HARJOITTELU JA HARJOITUSVAIHEET

Laitteen käyttö tarjoaa sinulle monia etuja. Se parantaa kuntoasi ja vahvistaa ensisijaisesti lihaksia, ja yhdessä asianmukaisen ruokavalion kanssa se auttaa polttamaan ylimääräistä rasvaa.

PERUSTAVAT HARJOITUSTYYPIT

LIHASTEN RAKENTAMINEN

Harjoittelun tavoitteena on lisätä lihasten kokoa ja voimaa. Vähitellen lisääntyessä intensiteettiä harjoitukset lihakset sopeutuvat ponnistukseen ja lisäävät voimaa

Harjoitusten intensiteetin lisääminen on mahdollista saavuttaa kahdella tavalla:

- muuttamalla käytettyä vastusta suuremmaksi,
- muuttamalla lukumäärää suoritettujen toistojen tai harjoitussarjojen määrää.

Kunkin harjoituksen vastuksen oikea määrä riippuu yksilöllisestä käyttäjästä. Sinun on arvioitava omat rajoituksesi

ja valitse 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.

KIINTEYTYSLIIKUNTA

Kiinteytysliikunta on harjoittelua, jossa keskitytään kiinteyttämään ja samalla hoikentamaan vartaloa ja korostamaan lihassmassaa.

Lihaksia voidaan kiinteyttää, käyttämällä tasapainoista harjoittelua. Valitse kohtalainen vastus ja lisää toistojen määrää jokaisessa sarjassa. Suorita mahdollisimman monta sarjaa, joissa on 15–20 toistoa, niin paljon kuin mahdollista ilman epämukavuutta. Lepää 1 minuutti jokaisen sarjan jälkeen. Työskentele lihasten parissa tekemällä enemmän harjoitussarjoja, ei käyttämällä suurta vastusta.

PAINONPUDOTUS

Laihtuaksesi käytä pientä vastusta ja lisää vähitellen toistojen määrää jokaisessa sarjassa.

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

MONIPUOLINEN HARJOITTELU

Monipuolinen harjoittelu on tehokas tapa saada aikaan täydellinen ja tasapainoinen harjoitusohjelma.

Voimaharjoittelun ja aerobisen harjoittelun yhdistelmä muokkaa ja vahvistaa vartaloa.

Esimerkki tasapainoisesta harjoitusohjelmasta:

- Voimaharjoittelua joka toinen päivä.

- Muina päivinä 20–30 minuutin aerobista harjoittelua, esim.

juoksua juoksumatolla, pyöräilyä kuntopyörällä tai crosstrainerilla.

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

HARJOITTELU YKSILÖINTI

Kunkin harjoituksen tarkan keston sekä suoritettujen toistojen ja harjoitussarjojen määrän määrittäminen on yksilöllistä. Sinun tulee kehittyä omaan tahtiisi ja olla herkkä kehosi signaaleille. Jos harjoittelun 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 kevyellä harjoittelulla lämmittelynä. Lämmittely valmistaa kehosi intensiivisempään harjoitteluun lisäämällä verenkiertoa, nostamalla kehon lämpötilaa ja toimittamalla enemmän happea lihaksiin. Se vähentää myös kramppeja ja loukkaantumisten riskiä. Jos tunnet kipua, lopeta harjoittelu tai vähennä liikkeen laajuutta.

REISIEN SISÄLIHASTEN VENYTTELY

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

REISIEN VENYTTELY

Istu tasaiselle alustalle. Suorista oikea jalka ja aseta vasemman jalan pohja oikeaan reiteen. Kurkota oikealla kädellä niin pitkälle kuin mahdollista oikean jalan varpaida kohti. Pidä asento 15 sekuntia. Toista vasemmalla jalalla.

PÄÄN KIERROT

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

KÄSIEN NOSTO

Nosta vasen käsi mahdollisimman korkealle ylös ja pidä asento muutaman sekunnin. Toista oikealla kädellä.

AKILLESJÄNTEEN VENYTTELY

Seiso kasvot seinään päin, vie vasen jalka eteen ja koukista sitä hieman polvesta. Pidä oikea jalka takana – suorana ja kantapää litteänä lattialla. Pidä molemmat kantapää litteänä lattialla ja paina lantiota seinää kohti. Pidä asento 30 sekuntia. Toista oikea jalka eteenpäin. Muista, ettet saa kaartaa selkää harjoituksen aikana.

KUMARRUKSET

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

2. HARJOITTELU

Jokaisen harjoituksen tulisi sisältää 6–10 erilaista liikettä. Saadaksesi tasapainoa ja harjoittelun monipuolistamiseksi, vaihda liikkeitä harjoituskertojen välillä. Suunnittele harjoitukset sille päivänajalle, jolloin energiatasosi on korkeimmillaan. Harjoitusohjelman tulisi sisältää liikkeitä jokaiselle päälihasryhmälle painottaen alueita, joita haluat eniten kehittää. Liikkeiden suorittaminen oikein on ratkaisevan tärkeää. Se edellyttää oikeiden liikkeiden tekemistä ja vain oikeiden kehonosien liikuttamista. 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 palautusvaiheen aikana. Älä koskaan pidätä hengitystäsi. Lepää jokaisen sarjan jälkeen lyhyen ajan..

3. PALAUTUSVAIHE

Tämä vaihe auttaa rauhoittamaan verenkiertoa ja rentouttamaan lihaksia. Se on toisto lämmittelyliikkeistä. Päättä jokainen harjoitus 5–10 minuutin mittaisiin tällaisiin liikkeisiin. On muistettava, ettei lihaksia saa yllirasittaa.

MOTIVAATIO

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

TAKUU

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

Takuukortti on viimeisellä sivulla.

TAKUU EHDOT

- Vain valmistajan virheestä johtuvat piilevät viat kuuluvat reklamaation ja takuun piiriin.
- Takuu hyväksytään liikkeessä tai huollossa, kun asiakas esittää:
 - voimassa olevan, selkeästi ja oikein täytetyn takuukortin, jossa on myyntileima ja myyjän allekirjoitus,
 - voimassa olevan todisteen laitteen ostosta myyntipäivämäärällä,
 - reklamoidun tuotteen tai viallisen osan.
 Etämyynnissä takuukortti on voimassa vain ostosittien (kuitti / lasku) perusteella.
- Reklamaatio käsitellään 14 päivän kuluessa siitä, kun asiakas on ilmoittanut viasta.
- Takuuaikana havaitut valmistusvirheet ja vauriot korjataan maksutta enintään 21 päivän kuluessa tavaran toimittamisesta liikkeeseen tai huoltoon.
- Jos varaosia on tuotava maahan, takuukorjauksen toteutusaika voi pidentyä osien tuontiin tarvittavan ajan, mutta enintään 40 päivää.
- Takuu ei kata:
 - mekaanisia vaurioita ja niiden aiheuttamia vikoja,
 - vaurioita ja vikoja, jotka johtuvat virheellisestä käyttötarkoituksesta ja varastoinnista, virheellisestä asennuksesta ja huollosta,
 - kuluvien osien vaurioita ja kulumista, kuten: vaijerit, hihnat, kumiosat, vaahtomuovikahvat, verhoilu.
 - asennus- ja huoltotoimenpiteitä, jotka käyttäjä on velvollinen suorittamaan itse käyttöohjeen mukaisesti.
- Takuu ei ole voimassa seuraavissa tapauksissa:
 - voimassaoloajan päättymistä,
 - asiakkaan tekemiä itsenäisiä korjauksia ja muutoksia epävirallisilla osilla,
 - jos vika johtuu virheellisestä asennuksesta tai käyttöohjeessa kuvattujen oikean käytön periaatteiden noudattamatta jättämisestä,
 - muuta kuin kotitalouskäyttöä,
 - kuljetuksen aikana aiheutuneita vaurioita.
- Takuukortista ei anneta kaksoiskappaleita.

- Takuun puitteissa asiakkaalla on oikeus vaatia seuraavia maksutta tarjottavia hyvytyksiä:
 - tuotteen korjausta,
 - tuotteen vaihtoa,
 - hinnan alennusta,
 - sopimuksen purkamista ja aiheutuneiden kustannusten täyttä palautusta.
- Reklamaation tekemiseksi on:
 - Esitettävä tuote tai sen osa, jota takuu koskee.
 - Ostotosite, jossa on määritelty myyjän nimi ja osoite, ostopäivä ja -paikka, tuotetyyppi tai voimassa oleva takuukortti myymälän leimalla.
 - Jos tuote toimitetaan likaisena, huolto voi kieltäytyä vastaanottamasta sitä tai suorittaa puhdistuksen asiakkaan kustannuksella hänen kirjallisella suostumuksellaan.
- Jos reklamaatio hyväksytään, laite korjataan tai vaihdetaan uuteen, tai asiakkaalle palautetaan rahat. Tuotteen asiakkaalle toimittamisen kustannukset kattaa valmistajan huolto.
- Jos takuukorvaus hylätään, asiakas saa yksityiskohtaisen perustelun päätökselle ja 14 päivän kuluessa päivän kuluessa päätöksen ilmoittamisesta laite palautetaan asiakkaalle hänen kustannuksellaan.

FR Manuel d'utilisation

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

DONNÉES TECHNIQUES

Poids	13,5 kg
Température d'utilisation	0°C à +40°C
Température de stockage	-10°C à +60°C
Poids maximal de l'utilisateur	110 kg
Charge maximale (totale)	110 kg
Classe d'application	Classe H
Norme du produit (principale)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destination	Banc Romain pour usage domestique

SÉCURITÉ

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

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

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

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

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

ATTENTION ! Respectez scrupuleusement les remarques concernant la réalisation de l'entraînement contenues dans ce manuel.

- Lors du choix d'un lieu d'entraînement, assurez-vous de respecter les distances de sécurité par rapport aux obstacles possibles. N'installez pas l'équipement à proximité des voies de communication (routes, portails, passages, etc.).
- Il est interdit d'utiliser l'équipement à proximité du 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.

RISQUE RÉSIDUEL

- Dans une situation où la protection contre les chutes n'est pas utilisée ou est utilisée, mais incorrectement, il existe un risque résiduel, c'est-à-dire une chute de la personne entraînant des écorchures, des ecchymoses, des fractures ou dans le pire des cas, la mort.
- Il existe un risque résiduel de surcharge involontaire de l'utilisateur due à une manipulation incorrecte.
- Le risque résiduel d'étouffement ne peut être exclu.
- Le risque peut être limité en suivant les informations de sécurité contenues dans le manuel d'utilisation.
- Il ne peut être exclu qu'une utilisation involontaire ou non autorisée entraîne d'autres risques non pris en compte, et que 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 effectués montrent que la probabilité d'un risque inacceptable est très faible. L'appareil (sa construction, son fonctionnement et son application) ne présente pas - dans des conditions normales - de risque injustifié pour l'utilisateur ou les tiers.

MARQUAGES DE MANUTENTION SUR LES EMBALLAGES DE TRANSPORT



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

L'emballage a été marqué de symboles informant sur la manière d'éliminer correctement les déchets :



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.

UTILISATION

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

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

MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT

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

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

ENVIRONNEMENT

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

Protégez l'environnement et ne jetez pas les piles usagées dans votre poubelle domestique. Déposez-les sur le lieu d'achat ou dans un point de collecte séparé pour les matières premières secondaires.

Nous vous demandons de contribuer activement à une 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

MONTAGE

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

- Avant de commencer le montage, assurez-vous que 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 le montage dans l'ordre indiqué dans les instructions de montage.
- Soyez prudent lors du montage. Lors de l'utilisation d'outils et d'éléments, il existe un risque de coupure.
- N'oubliez pas de maintenir un environnement sûr. Ne disposez pas les outils et les éléments de montage de manière chaotique. N'oubliez pas que les films et les sacs en plastique présentent un risque d'étouffement pour les enfants.
- Les éléments de montage nécessaires à l'exécution d'une étape donnée des instructions de montage ont été présentés sur les dessins et les explications. Utilisez les éléments indiqués dans les instructions de montage.
- Lors des premières phases du montage, ne serrez pas les pièces à fond. Faites-le après avoir placé toutes les pièces et vous être assuré qu'elles sont correctement installées.
- Le fabricant se réserve le droit de prémonter certains éléments.

SCHÉMA DE MONTAGE (→ Voir page 2)

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

LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Plaques de support avec vis	2
3	Tube de poignée	1
4	Tube de support avant	1
5	Pied avant	1
6	Tube d'exercice pour les jambes	1
7	Rouleaux en mousse	2
8	Poignées	2
10	Vis M8x60	2
11	Rondelle incurvée D8	4
12	Bouchon M8	2
13	Vis M10x65	2
14	Rondelle D8	5
15	Écrou M10	5
16	Vis M8x30	4
17	Vis M10x115	2
18	Embout	1
19	Clé 13/17mm	1
20	Clé #5	2
21	Bouton de réglage	1
22	Bouton de réglage	1
23	Vis M10x60	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (→ Voir page 2)

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

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

ENTRAÎNEMENT ET PHASES D'EXERCICES

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 D'ENTRAÎNEMENT DE BASE

DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE

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

- en modifiant la résistance appliquée pour une résistance plus importante,
- en modifiant 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 choisissez une résistance qui vous convient.

Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice.

Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série.

Lorsque vous êtes capable de faire 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez la résistance.

TONIFICATION

Tonification sont des exercices axés sur le raffermissement et l'amincissement simultané du corps, ainsi que sur 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 faisant 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.

ENTRAÎNEMENT CROISÉ

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

PERSONNALISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

La détermination de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que du nombre de répétitions et de séries d'exercices est une affaire individuelle. Il est important de progresser à son propre rythme et d'être attentif aux signaux de son corps. En cas de douleur ou de vertiges pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez 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 intensifs en augmentant la circulation, en

élevant la température corporelle et en fournissant plus d'oxygène aux muscles. Il réduit également le risque de crampes et de blessures. Si vous ressentez de la douleur, arrêtez l'exercice ou réduisez l'amplitude du mouvement.

ÉTIREMENT DES MUSCLES INTÉRIEURS DE LA CUISSE

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

ÉTIREMENT DES CUISSES

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

ROTATIONS DE LA TÊTE

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

LEVÉ DE BRAS

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

ÉTIREMENT DES TENDONS D'ACHILLE

Tenez-vous face à un mur, avancez la jambe gauche et pliez-la légèrement au niveau du genou. Gardez la jambe 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 avec les pieds joints. Effectuez une flexion vers l'avant en essayant de rapprocher le plus possible la poitrine des genoux. Maintenez cette position pendant 15 secondes. N'oubliez pas de ne pas plier les genoux.

2. ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait contenir de 6 à 10 exercices différents. Afin de d'équilibrer et de varier l'entraînement, changez les exercices d'une session à l'autre. Planifiez vos entraînements pour le moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus élevé.

Un plan d'entraînement devrait contenir 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 bonnes parties du corps. Les mouvements incontrôlés provoquent de la fatigue et peuvent contribuer à des blessures.

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

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

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

3. PHASE DE DÉTENTE

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

MOTIVATION

Il est plus facile d'obtenir les meilleurs résultats si l'entraînement est une partie régulière et agréable de la vie quotidienne. Enregistrez vos résultats quotidiens pour suivre vos progrès

GARANTIE

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

La carte de garantie se trouve à la dernière page.

CONDITIONS DE GARANTIE

- Seuls les défauts cachés résultant d'une faute du fabricant sont sujets à réclamation et à garantie.
- La garantie sera honorée par le magasin ou le service après-vente sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie valide, lisible et correctement remplie, avec le cachet de vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de vente,
 - du produit réclamé 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 (ticket de caisse / facture).
- La réclamation sera examinée dans un délai de 14 jours à compter du moment où le Client signale le défaut.
- 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 du produit au magasin ou au service après-vente.
- S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation sous garantie peut être prolongée du temps nécessaire à son importation, mais pas plus de 40 jours.
- La garantie ne couvre pas :
 - les dommages mécaniques et les défauts qui en résultent,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés, d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des éléments consommables tels que : câbles, courroies, éléments en caoutchouc, poignées en mousse, rembourrage.
 - les opérations liées au montage, à l'entretien que l'utilisateur est tenu d'effectuer lui-même conformément au mode d'emploi.
- La garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :
 - expiration du délai de validité,
 - réalisation par le client de réparations et de modifications indépendantes avec des pièces non d'origine,
 - lorsque le défaut est dû à une installation incorrecte ou au non-respect des règles d'utilisation correctes décrites dans le mode d'emploi,
 - utilisation autre qu'à usage domestique,
 - dommages survenus pendant le transport.
- Les duplicata de la carte de garantie ne seront pas délivrés.
- Dans le cadre de la garantie, le client a le droit d'exiger les types de compensation suivants fournis gratuitement :
 - réparation du produit,
 - remplacement du produit,
 - réduction du prix,
 - résiliation du contrat et remboursement intégral des frais engagés.
- Afin de soumettre une réclamation, il faut :
 - Présenter le produit ou la partie du produit concernée par la garantie.
 - Une preuve d'achat indiquant le nom et l'adresse du vendeur, la date et le lieu d'achat, le type de produit ou une carte de garantie valide avec le cachet du magasin.
 - Si le produit est livré sale, le service après-vente peut refuser de l'accepter ou effectuer le nettoyage aux frais du client avec son accord écrit.
- En cas d'acceptation de la réclamation, l'équipement sera réparé ou remplacé par un neuf, ou le client sera remboursé. Les frais de transport des marchandises au client sont couverts par le service après-vente du fabricant.
- En cas de rejet de la réclamation de garantie, le client recevra une justification détaillée de la décision prise et dans un délai de 14 jours à compter de la date de la communication de la décision, l'équipement sera renvoyé au client à ses frais.

HR Upute za uporabu

Poštovani korisniče,
Molimo Vas da se upoznate sa 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	13,5 kg
Temperatura korištenja	0°C do +40°C
Temperatura skladištenja	-10°C do +60°C
Maksimalna težina korisnika	110 kg
Maksimalno opterećenje (ukupno)	110 kg
Klasa primjene	Klasa H
Norma proizvoda (glavna)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Namjena	Rimska klupa za kućnu uporabu

SIGURNOST

PAŽNJA! Uređaj se smije koristiti isključivo u skladu s njegovom namjenom, odnosno za trening od strane odraslih osoba. Svaka druga uporaba uređaja može biti opasna. Proizvođač ne može biti smatran odgovornim za štetu koja je nastala nepravilnim korištenjem uređaja.

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

PAŽNJA! Osobe koje se nalaze u blizini tijekom korištenja opreme potrebno je 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 svoj plan treninga. Nepravilno odabran program ili pretjerano vježbanje mogu biti opasni za Vaše zdravlje i život.

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

PAŽNJA! Bezuvjetno se pridržavajte napomena o provođenju treninga sadržanih u ovim uputama.

- Prilikom odabira mjesta za provođenje treninga vodite računa o osiguravanju sigurnih udaljenosti od mogućih prepreka. Ne postavljajte opremu u blizini prometnica (cesta, vrata, prolaza itd.).
- Zabranjeno je korištenje opreme u neposrednoj blizini zida. Sigurnosna zona iznosi 2000 mm i najmanje je širine uređaja.

PAŽNJA! Tijekom montaže uređaja budite oprezni i ne dopuštajte djeci da budu u blizini. Tijekom montaže koriste se sitni dijelovi (matice, vijci itd.) koje bi djeca mogla progutati.

PREOSTALI RIZIK

- U situaciji kada zaštita od pada nije primijenjena ili je primijenjena, 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 uzrokovanog nepravilnim rukovanjem.
- Ne može se isključiti preostali rizik od gušenja.
- Rizik se može smanjiti pridržavanjem informacija o sigurnosti sadržanih u uputama za uporabu.
- Ne može se isključiti da će nenamjerna ili nedopuštena uporaba uzrokovati druge, neuračunate rizike, a uračunati rizik je procijenjen nepravilno.

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

MANIPULATIVNI ZNAKOVI NA TRANSPORTNOJ AMBALAŽI



- 1 – Ova strana gore. Ne prevrtati.
- 2 - Zaštititi od pada.
- 3 - Zaštititi od vlage.
- 4 - Proizvod treba skladištiti maksimalno u broju slojeva navedenom na zbirnom pakiranju. Vrijednost navedena u ovim uputama je okvirna.
- 5 - Potrebno je predati istrošenu opremu na reciklažno dvorište.

Ambalaža je označena simbolima koji informiraju o načinu pravilnog zbrinjavanja:



OKOLIŠ

Uređaj se isporučuje u ambalaži radi zaštite od mogućih oštećenja tijekom transporta. Ambalaža je neprerađena sirovina i može biti reciklirana. Bacite ove materijale u odgovarajuće šarene spremnike namijenjene selektivnom prikupljanju.

UPUTE ZA UPORABU

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, pobrinite se da prema nije izložena vodi, pićima, znoju 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 terapijsku uporabu.
- Prije svakog treninga provjerite jesu li sigurnosne mjere, vijčani spojevi i utikači ispravni.

ODRŽAVANJE OPREME

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

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

OKOLIŠ

Uređaj se isporučuje u pakiranju radi zaštite od mogućih oštećenja tijekom transporta. Pakiranje je sirovina i može se reciklirati. Bacite ove materijale u odgovarajuće šarene spremnike namijenjene selektivnom prikupljanju.

Zaštitite okoliš i ne bacajte iskorištene baterije u kućanski otpad. Vratite ih na mjesto kupnje ili ih predajte na za to predviđeno mjesto za prikupljanje sekundarnih sirovina.

Molimo vas da aktivno pomognete u ekonomičnom upravljanju prirodnim resursima i zaštiti 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 sadrži li set s uređajem sve elemente s popisa dijelova te jesu li neki elementi oštećeni tijekom transporta. U slučaju nedostatka elemenata ili pritužbi, obratite se prodavaču.
- Upoznajte se s crtežima i objašnjenjima i izvršite montažu prema redosljedu navedenom u uputama za montažu.
- Budite oprezni tijekom montaže. Tijekom korištenja alata i elemenata postoji rizik od ozljeda.
- Ne zaboravite osigurati sigurno okruženje. Ne razbacujte alate i elemente za montažu. Zapamtite da folije i plastične vrećice predstavljaju opasnost od gušenja za djecu.
- Elementi za montažu potrebni za izvođenje određenog koraka uputa za montažu prikazani su na crtežima i objašnjenjima. Koristite elemente navedene u uputama za montažu.
- U prvim fazama montaže nemojte zatezati dijelove do kraja. Učinite to nakon što su svi postavljeni i provjerite jesu li pravilno postavljeni.
- Proizvođač zadržava pravo na prethodnu montažu nekih elemenata.

DIJAGRAM MONTAŽE (→ Pogledajte stranicu 2)

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

POPIS DIJELOVA

Br.	Opis	Količina
1	Glavni okvir	1
2	Potporne podloške s vijcima	2
3	Cijev ručke (rukohvat)	1
4	Prednja potporna cijev	1
5	Prednja stopa	1
6	Cijev za vježbanje nogu	1
7	Pjenasti valjci	2
8	Ručke	2
10	Vijak M8x60	2
11	Zakrivljena podloška D8	4
12	Čep M8	2
13	Vijak M10x65	2
14	Podloška D8	5
15	Matica M10	5
16	Vijak M8x30	4
17	Vijak M10x115	2
18	Čep	1
19	Ključ 13/17mm	1
20	Ključ #5	2
21	Regulacijski gumb	1
22	Regulacijski gumb	1
23	Vijak M10x60	1

UPUTE ZA MONTAŽU (→ Pogledajte stranicu 2)

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

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

TRENING I FAZE VJEŽBANJA

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

OSNOVNE VRSTE TRENINGA

IZGRADNJA MIŠIĆA

Trening usmjeren na povećanje veličine i snage mišića. Kako se postupno povećava intenzitet vježbi mišići se prilagođavaju naporu i povećavaju snagu

Povećanje intenziteta vježbanja može se postići na dva načina:

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

Odgovarajuća veličina otpora za svaku vježbu ovisi individualno o korisniku. Morate procijeniti svoja ograničenja i odaberite otpor koji vam odgovara.

Započnite s 3 serije po 8 ponavljanja za svaku vježbu.

Odmorite se 3 minute nakon svake serije.

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

TONIRANJE

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

Mišiće je moguće tonirati, primjenjujući uravnotežen trening. Odaberite umjeren otpor i povećavajte broj ponavljanja u svakoj seriji. Izvedite što više serija po 15 do 20 ponavljanja, koliko je moguće bez nelagodnosti.

Odmorite se 1 minutu nakon svake serije.

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

GUBITAK TEŽINE

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

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

KRIŽNI TRENING

Križni trening je učinkovit način za postizanje potpunog i dobro uravnoteženog programa vježbanja. Kombinacija treninga snage i aerobnih vježbi oblikuje i jača tijelo.

Primjer uravnoteženog programa treninga:

- Izvođenje treninga snage svaki drugi dan.

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

- Odvojite barem jedan dan za odmor od treninga, kako bi 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 temperature tijela i dostavljanjem više kisika u mišiće. Također smanjuje rizik od nastanka grčeva i ozljeda.

Ako osjećate bol, prestanite vježbati ili smanjite opseg pokreta.

ISTEZANJE UNUTARNJIH MIŠIĆA BEDARA

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

ISTEZANJE BEDARA

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

OKRIVANJE GLAVE

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

PODIZANJE RUKU

Podignite što je više moguće lijevu ruku prema gore i zadržite se 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 – ispruženu, s petom položenom ravno na podlozi. Držite obje pete ravno na podlozi i pritišćite kukove prema zidu. Zadržite taj položaj 30 sekundi. Ponovite postupak s ispruženom desnom nogom. Zapamtite da tijekom vježbe ne savijate leđa u luk.

PRETKLONI

Stanite s nogama spojenima zajedno. Izvedite pretklon prema naprijed,

pokušavajući što više približiti prsni koš koljenima. Zadržite se 15 sekundi. Zapamtite da ne savijate koljena.

2. TRENING

Svaki trening treba sadržavati od 6 do 10 različitih vježbi. U svrhu uravnoteženja i raznolikosti treninga, mijenjajte vježbe iz sesije u sesiju. Planirajte treninge za dio dana kada je vaša razina energije najviša.

Plan treninga trebao bi sadržavati vježbe za svaku glavnu mišićnu skupinu, s naglaskom na područja koja najviše želite razviti. Ispravno izvođenje vježbi je ključno. Zahtijeva izvođenje odgovarajućih pokreta i pomicanje samo ispravnih dijelova tijela. Nekontrolirani pokreti uzrokuju umor i mogu pridonijeti nastanku ozljeda. Ponavljanja u svakom setu trebaju se izvoditi glatko i bez pauza.

Važno je pravilno disanje. Izdah treba uslijediti tijekom faze napora svakog ponavljanja, a udah tijekom povratka. Nikada ne zadržavajte dah.

Nakon svakog seta odmorite se kratko vrijeme.

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 pretjerujete s mišićima.

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 za 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 jamstva podliježu isključivo skrivenim nedostacima nastalim krivnjom proizvođača.
2. Jamstvo će se poštivati od strane trgovine ili servisa nakon što klijent predoči:
 - a. važeći, čitko i ispravno ispunjen jamstveni list s pečatom prodaje i potpisom prodavatelja,
 - b. važeći dokaz o kupnji opreme s datumom prodaje,
 - c. reklamiranu robu ili neispravan dio.
 U slučaju kupnje na daljinu, jamstveni list vrijedi isključivo na temelju dokumenta o kupnji (račun / faktura).
3. Reklamacija će biti razmotrena u roku od 14 dana od trenutka prijave kvara od strane Klijenta.
4. Tvornički nedostaci i oštećenja otkrivena tijekom jamstvenog roka bit će popravljena besplatno u roku ne duljem od 21 dana od datuma isporuke robe u trgovinu ili servis.
5. U slučaju potrebe uvoza dijelova, rok za provedbu jamstvenog popravka može se produžiti za vrijeme potrebno za njegov uvoz, ali ne dulje od 40 dana.
6. Jamstvom nisu obuhvaćeni:
 - a. mehanička oštećenja i nedostaci uzrokovani njima,
 - b. oštećenja i nedostaci nastali uslijed nepravilne uporabe i skladištenja, nepravilne montaže i održavanja,
 - c. oštećenja i istrošenost potrošnih dijelova kao što su: sajle, remeni, gumeni dijelovi, ručke od spužve, tapecirung.
 - 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. izvršenja samostalnih popravaka i preinaka od strane klijenta korištenjem neoriginalnih dijelova,
 - c. kada je nastali kvar posljedica nepravilne instalacije ili zbog nepoštivanja pravila pravilnog rada opisanih u uputama za uporabu,
 - d. korištenja drugačijeg od kućnog korištenja,
 - e. oštećenja nastala u transportu.
8. Duplikati jamstvenog lista neće se izdavati.
9. U okviru jamstva, klijent ima pravo zahtijevati sljedeće vrste besplatne naknade:
 - a. popravka proizvoda,
 - b. zamjene proizvoda,
 - c. sniženja cijene,
 - d. raskida ugovora i potpunog povrata nastalih troškova.
10. U svrhu prijave reklamacije potrebno je:
 - a. Predočiti proizvod ili njegov dio na koji se jamstvo odnosi.
 - b. Dokaz o kupnji koji specificira naziv i adresu prodavača, datum i mjesto kupnje, vrstu proizvoda ili važeću garancijsku karticu s pečatom trgovine.
 - c. U slučaju isporuke prljavog proizvoda, servis može odbiti njegovo prihvaćanje ili, na trošak klijenta, uz njegovu pismenu suglasnost, izvršiti čišćenje.
11. U slučaju pozitivnog rješenja reklamacije, oprema će biti popravljena ili zamijenjena novom ili će klijentu biti vraćen novac. Troškove transporta robe do klijenta pokriva servis proizvođača.
12. U slučaju odbijanja jamstvenog zahtjeva, klijent će dobiti detaljno obrazloženje donesene odluke te u roku od 14 dana od trenutka prijenosa odluke, oprema će biti poslana natrag klijentu na njegov trošak.

- Tárolja a készüléket száraz és meleg helyen.
- Ne tegye ki a készüléket napfénynek.

KÖRNYEZETVÉDELEM

A készüléket csomagolásban szállítjuk, hogy megvédjük a szállítás során bekövetkező esetleges sérülésektől. A csomagolások feldolgozatlan nyersanyagok, és lehetnek újrahasznosíthatók. Ezeket az anyagokat a szelektív hulladékgyűjtésre szolgáló megfelelő színes tartályokba dobja.

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

Kérjük, aktívan segítsen a természeti erőforrásokkal való takarékos gazdálkodásban és a természet védelmében azáltal, hogy a használt készüléket a másodlagos nyersanyagok tárolóhelyére adja le.

ÖSSZESZERELÉS

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

- Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a készlet a készülékkel együtt tartalmazza-e az összes elemet a alkatrészjegyzékből és hogy nem sérült-e meg valamelyik alkatrész szállítás közben. Alkatrészhiány vagy fenntartás esetén forduljon az eladóhoz.
- Ismerkedjen meg a rajzokkal és a magyarázatokkal, és végezze el az összeszerelést a benne foglalt sorrend szerinti az összeszerelési útmutatóban.
- Legyen óvatos az összeszerelés során. A szerszámok és elemek használata során fennáll a sérülés veszélye.
- Ne felejtse el biztonságos környezetet teremteni. Ne szórja szét kaotikusan a szerszámokat és az összeszerelési elemeket. Ne feledje, hogy a műanyag fóliák és zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyermekek számára.
- Az adott lépés elvégzéséhez szükséges szerelési elemek az összeszerelési útmutatóban a rajzokon és a magyarázatokban kerültek bemutatásra. Használja a következőben feltüntetett elemeket: az összeszerelési útmutatóban.
- Az összeszerelés első fázisaiban ne húzza meg teljesen az alkatrészeket. Ezt csak azután tegye meg, hogy az összeset elhelyezte, és megbizonyosodott arról, hogy megfelelően vannak behelyezve.
- A gyártó fenntartja a jogot, hogy bizonyos elemeket előre összeszereljen.

ÖSSZESZERELÉSI VÁZLAT (→ Lásd a 2.)

FIGYELEM! Tilos a gyártótól eltérő forrásból származó alkatrészek használata.

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Nr.	Leírás	Mennyiség
1	Fő váz	1
2	Tartóalátétek csavarokkal	2
3	Fogantyúcső (markolat)	1
4	Elülső tartócső	1
5	Első talp	1
6	Lábgyakorló cső	1
7	Habhengerek	2
8	Fogantyúk	2
10	M8×60 csavar	2
11	D8 ívelt alátét	4
12	M8 kupak	2
13	M10×65 csavar	2
14	D8 alátét	5
15	M10 anya	5
16	M8×30 csavar	4
17	M10×115 csavar	2
18	Végzáró	1
19	13/17 mm-es csavarkulcs	1
20	Csavarkulcs #5	2
21	Állítógomb	1
22	Állítógomb	1
23	M10×60 csavar	1

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (→ Lásd a 2. oldalt)

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

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

EDZÉS ÉS GYAKORLATI FÁZISOK

A berendezés használata számos előnnyel jár. Mindenekelőtt javítja a kondícióját, erősíti a izomzatot, a megfelelő étrenddel kombinálva segít a felesleges zsírszövet elégetésében.

ALAPVETŐ EDZÉSTÍPUSOK

IZOMÉPÍTÉS

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

A gyakorlatok intenzitásának növelése elérhető kétféleképpen:
- a használt ellenállás nagyobb mértékűre változtatásával,
- a végrehajtott ismétlések vagy gyakorlatsorozatok számának megváltoztatásával.

Az egyes gyakorlatokhoz tartozó megfelelő ellenállás mértéke egyénileg függ a felhasználótól. Fel kell mérnie a korlátait és válassza ki az Ön számára megfelelő ellenállást.

Kezdje 3 sorozattal, 8 ismétléssel minden gyakorlatnál.

Pihenjen 3 percet minden sorozat után.

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

TONIZÁLÁS

Tonizálás a test feszesítésére koncentrált gyakorlatok és a test egyidejű karcsúsítására, valamint az izomtömeg hangsúlyozására.

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

Pihenjen 1 percet minden sorozat után.

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

SÚLVESZTÉS

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

Végezzen 20-30 perces edzést, a sorozatok közötti szünetek legfeljebb 30 másodpercesek legyenek.

KERESZTELDEZÉS

A keresztelés hatékony módja a teljes és jól kiegyensúlyozott edzésprogram elérésének.

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

Példa egy kiegyensúlyozott edzésprogramra:

- Erőnléti edzés minden második napon.

- A többi napon 20-30 perc aerob gyakorlatok végzése, pl. futás futópádon, kerékpározás szobakerékpáron vagy elliptikus tréneren.

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

AZ 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 bemelegítéshez. A bemelegítés felkészíti a testet az intenzívebb edzésekre a keringés fokozásával, a testhőmérséklet emelésével és több oxigén szállításával az izmokba. Csökkenti a görcsök és a sérülések kockázatát is.

Ha fájdalmat érez, hagyja abba a gyakorlást, vagy csökkentse a mozgás tartományát.

A BELSŐ COMB IZMÁNAK NYÚJTÁSA

Üljön le egyenes felületre behajlított lábakkal és kifelé néző térdekkel. Érintse össze a talpakat, és húzza őket minél közelebb egymáshoz.

Finoman nyomja a térdeket

a talaj felé, és tartsa meg ezt a pozíciót 15 másodpercig.

COMB NYÚJTÁSA

Üljön le egyenes felületre. Nyújtsa ki a jobb lábát, és helyezze a bal láb talpát a jobb combjára. Nyújtsa ki a jobb karját a jobb láb ujjai felé, amilyen messzire csak tudja. Tartsa meg 15 másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a bal lábbal.

FEJFORGATÁS

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

KAR EMELÉS

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

ACHILLES-ÍN NYÚJTÁSA

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

HAJLÁSOK

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

2. EDZÉS

Minden edzésnek 6-tól 10-ig különböző gyakorlatokat kell tartalmaznia. Annak érdekében kiegyensúlyozott és változatos legyen az edzés, változtasd a gyakorlatokat edzésről edzésre. Az edzéseket arra a napszakra tervezd, amikor az energiaszinted a legmagasabb. 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 mozdulatok végrehajtását és csak a megfelelő testrészek mozgását igényli. Az ellenőrizetlen mozgások fáradtságot okoznak és hozzájárulhatnak sérülések kialakulásához. Az ismétléseket minden sorozatban folyamatosan és szünetek nélkül kell végrehajtani.

Fontos a helyes légzés. A kilégzésnek minden ismétlés erő kifejtési fázisában, a belégzésnek pedig a visszatéréskor kell megtörténnie. Soha ne tartsd vissza a lélegzeted. 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 kellemes része. Jegyezd fel a napi eredményeidet, hogy nyomon követhesd a fejlődésedet

GARANCIA

Az eladó a Garanciavállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén 24 hónap garanciát vállal az értékesítés napjától. Az eladott termékre vonatkozó garancia nem zárja ki, nem korlátozza vagy függeszti fel a Vevő fogyasztói jogokról szóló törvényből eredő jogait.

A jótállási jegy az utolsó oldalon található.

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK

1. A reklamáció és a garancia kizárólag a gyártó hibájából eredő rejtett hibákra vonatkozik.
2. A garanciát az üzlet vagy a szerviz érvényesíti, ha az ügyfél bemutatja:
 - a. az érvényes, olvasható és megfelelően kitöltött garancialevelet az értékesítés bélyegzőjével és az eladó aláírásával,
 - b. a berendezés vásárlásának érvényes bizonylatát az értékesítés dátumával,
 - c. a reklamált árut vagy a hibás alkatrészt.
 Távvásárlás esetén a garancialevél csak a vásárlást igazoló dokumentum (nyugta / számla) alapján érvényes.
3. A reklamációt a Hiba Ügyfél általi bejelentésétől számított 14 napon belül bírálják el.

4. A jótállási időszakban feltárt gyári hibákat és sérüléseket díjmentesen javítják ki a termék üzletbe vagy szervizbe történő eljuttatásától számított legfeljebb 21 napon belül.
5. Ha az alkatrészeket importból kell beszerezni, a garanciális javítás időtartama meghosszabbodhat a behozatalhoz szükséges idővel, de legfeljebb 40 nappal.
6. A garancia nem terjed ki:
 - a. a mechanikai sérülésekre és az azok által okozott hibákra,
 - b. a rendeltetésellenes használatból és tárolásból, a helytelen összeszerelésből és karbantartásból eredő sérülésekre és hibákra,
 - c. a kopó alkatrészek sérüléseire és elhasználódására, mint például: kötelek, szjak, gumi elemek, szivacsfogantyúk, kárpit.
 - d. a szereléssel, karbantartással kapcsolatos tevékenységekre, amelyeket a használati utasítás szerint a felhasználó köteles saját maga elvégezni.
7. A garancia a következő esetekben nem érvényes:
 - a. a jótállási idő lejártakor,
 - b. ha az ügyfél saját maga végez javításokat és módosításokat nem eredeti alkatrészek felhasználásával,
 - c. ha a hiba helytelen telepítésből vagy a használati utasításban leírt helyes használati szabályok be nem tartásából ered,
 - d. ha a terméket nem háztartási használatra használják,
 - e. a szállítás során keletkezett sérülésekre.
8. A jótállási jegyről másolatot nem adunk ki.
9. A garancia keretében az ügyfél jogosult a következő, díjmentesen nyújtott kárterítési formákra:
 - a. a termék javítása,
 - b. a termék cseréje,
 - c. áruszállítás,
 - d. a szerződés felbontása és a felmerült költségek teljes visszatérítése.
10. A reklamáció bejelentéséhez szükséges:
 - a. Bemutatni a terméket vagy annak a részét, amelyre a garancia vonatkozik.
 - b. A vásárlást igazoló bizonylat, amely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás dátumát és helyét, a termék típusát vagy egy érvényes garanciaokmányt a bolt bélyegzőjével.
 - c. Ha a termék szennyezett állapotban kerül leadásra, a szerviz megtagadhatja annak átvételét, vagy a vevő költségére, írásos beleegyezésével elvégezheti a tisztítást.
11. A reklamáció pozitív elbírálása esetén a berendezést megjavítják vagy újra cserélik, vagy a vevőnek visszatérítik a pénzt. A termék vevőhöz történő szállításának költségeit a gyártó szerveze fedezi.
12. A garanciális igény elutasítása esetén a vevő részletes indoklást kap a döntésről, és legkésőbb 14 napon belül, a döntés közzétételétől számítva a berendezést a vevő költségére visszaküldik.

IT Manuale d'uso

Gentile utente,
Si prega di leggere attentamente le seguenti istruzioni prima di iniziare l'assemblaggio e del primo utilizzo del dispositivo. Queste istruzioni contengono importanti informazioni sulla sicurezza d'uso e la manutenzione dell'attrezzatura. Conservare le istruzioni per future consultazioni relative alla manutenzione o all'ordinazione di parti di ricambio.

DATI TECNICI

Peso	13,5 kg
Temperatura di esercizio	0°C a +40°C
Temperatura di stoccaggio	-10°C a +60°C
Peso massimo dell'utente	110 kg
Carico massimo (totale)	110 kg
Classe di applicazione	Classe H
Norma del prodotto (principale)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destinazione d'uso	Panca romana 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 uso del dispositivo può essere pericoloso. Il produttore non può essere ritenuto responsabile per danni causati da un uso improprio del dispositivo.

- Il dispositivo è stato progettato e costruito 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, controllare che viti, bulloni e dadi siano serrati correttamente.
- Al fine di garantire la sicurezza a lungo termine, controllare e mantenere regolarmente l'attrezzatura (ovvero una volta all'anno) presso un rivenditore specializzato.
- Tutte le modifiche all'apparecchio non descritte nel presente manuale possono causare danni o mettere direttamente in pericolo la salute e la vita dell'utente. Le modifiche all'apparecchio possono essere eseguite esclusivamente dal personale di assistenza del produttore o da persone da esso specificamente formate.
- Tutti i dispositivi sono soggetti a continue innovazioni per garantire un'alta qualità. Per questo motivo, il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.
- Per qualsiasi domanda o dubbio sull'attrezzatura, rivolgersi a un punto vendita specializzato.

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

ATTENZIONE! Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per assicurarsi di non avere controindicazioni mediche all'allenamento con 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! L'affaticamento durante l'esercizio può provocare lesioni gravi o la morte. Se ti senti debole, smetti immediatamente di allenarti.

ATTENZIONE! Rispettare rigorosamente le istruzioni per l'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'attrezzatura a distanza ravvicinata dal muro. L'area di sicurezza è di 2000 mm e almeno della stessa larghezza dell'apparecchio.

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

RISCHIO RESIDUO

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

Nell'analisi dei rischi, le valutazioni sono state effettuate sulla base dello "stato attuale dell'apparecchio". La valutazione e l'ispezione del prodotto mostrano

che la probabilità di un rischio inaccettabile è molto bassa.

L'apparecchio (la sua costruzione, il suo funzionamento e il suo utilizzo) non comporta - in condizioni normali - un rischio ingiustificato per la persona che si esercita 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 collettiva. Il valore indicato nel presente manuale è solo un esempio.

5 - È necessario consegnare le apparecchiature usate a un punto di riciclaggio.

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



AMBIENTE

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

UTILIZZO

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

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

MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

Eseguire regolarmente la manutenzione del dispositivo. Eseguire le seguenti operazioni non meno di 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 diretta.

AMBIENTE

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

Vi preghiamo di aiutarci attivamente a gestire in modo responsabile le risorse naturali e a proteggere l'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 che nessun elemento sia stato danneggiato durante il trasporto. In caso di elementi mancanti o dubbi, contattare il rivenditore.
- Familiarizzare con i disegni e le spiegazioni ed eseguire il montaggio secondo l'ordine contenuto nelle istruzioni di montaggio.
- Prestare attenzione durante il montaggio. Durante l'utilizzo di utensili ed elementi, esiste il rischio di lesioni.
- Ricordarsi di mantenere un ambiente sicuro. Non disporre in modo caotico utensili ed elementi di montaggio. Ricordarsi che le pellicole e i sacchetti di plastica rappresentano un rischio di soffocamento per i bambini.
- Gli elementi di montaggio necessari per eseguire un determinato passaggio delle istruzioni di montaggio sono presentati nei disegni e nelle spiegazioni. Utilizzare gli elementi indicati nelle istruzioni di montaggio.
- Nelle prime fasi del montaggio, non serrare completamente le parti. Farlo dopo aver posizionato tutto e essersi assicurati che siano correttamente posizionate.
- Il produttore si riserva il diritto di preassemblare alcuni elementi.

SCHEMA DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

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

LISTA DEI COMPONENTI

N.	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Supporti di appoggio con viti	2
3	Tubo dell'impugnatura (maniglia)	1
4	Tubo di supporto anteriore	1
5	Piede anteriore	1
6	Tubo per esercizi gambe	1
7	Rulli in schiuma	2
8	Maniglie	2
10	Vite M8x60	2
11	Rondella curva D8	4
12	Tappo M8	2
13	Vite M10x65	2
14	Rondella D8	5
15	Dado M10	5
16	Vite M8x30	4
17	Vite M10x115	2
18	Tappo	1
19	Chiave 13/17mm	1
20	Chiave #5	2
21	Manopola di regolazione	1
22	Manopola di regolazione	1
23	Vite M10x60	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

ATTENZIONE! Durante il montaggio, seguire le istruzioni riportate di seguito e utilizzare gli strumenti forniti con il prodotto.

Preparare uno spazio libero sufficiente per l'installazione del dispositivo.

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

ALLENAMENTO E FASI DI ESERCIZIO

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

TIPI FONDAMENTALI DI ALLENAMENTO

COSTRUZIONE MUSCOLARE

Allenamento volto ad aumentare le dimensioni e la forza dei muscoli. Con il graduale aumento di intensità degli esercizi, i muscoli si adattano allo sforzo e aumentano la forza

L'aumento dell'intensità dell'esercizio può essere ottenuto in due modi:

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

L'entità appropriata della 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 sulla tonificazione e sul rimodellamento del corpo, enfatizzando la massa muscolare.

I muscoli possono essere tonificati, utilizzando un allenamento equilibrato.

Scegli una resistenza moderata e aumenta il numero di ripetizioni in ogni serie. Esegui il maggior numero possibile di serie da 15 a 20 ripetizioni, finché ti senti a tuo agio.

Riposa per 1 minuto dopo ogni serie.

Lavora sui muscoli eseguendo più serie di esercizi, invece di usare una resistenza elevata.

PERDITA DI PESO

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

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

ALLENAMENTO INCROCIATO

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

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

Esempio di programma di allenamento equilibrato:

- Eseguire l'allenamento della forza a giorni alterni.
- Nei giorni rimanenti, eseguire 20-30 minuti di esercizi aerobici, ad esempio correre sul tapis roulant, andare in 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

La definizione della durata esatta di ogni allenamento e del numero di ripetizioni e serie di esercizi eseguiti è una questione individuale.

Bisogna progredire 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.

Bisogna ricordare che il riposo e una dieta corretta sono fattori importanti in qualsiasi programma di esercizi.

1. RISCALDAMENTO

Inizia ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri per riscaldarti. Il riscaldamento prepara il corpo a esercizi più intensi aumentando la circolazione, innalzando la temperatura corporea e fornendo più ossigeno ai muscoli. Riduce inoltre il rischio di crampi e infortuni.

Se avverti dolore, smetti di allenarti o riduci l'ampiezza del movimento.

STRETCHING DEI MUSCOLI INTERNI DELLA COSCIA

Siediti su una superficie piana con le gambe piegate e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Unisci le piante dei piedi e avvicinale il più possibile. Premi delicatamente le ginocchia dirigendole verso il pavimento e mantieni questa posizione per 15 secondi.

STRETCHING DELLA COSCIA

Siediti su una superficie piana. Stendi 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 possibile. Mantieni la posizione per 15 secondi. Ripeti con la gamba sinistra.

TORSIONI DEL COLLO

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

SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA

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

STRETCHING DEL TENDINE DI ACHILLE

Stai di fronte al muro, porta la gamba sinistra in avanti e piegala leggermente nel ginocchio. Tieni la destra dietro - dritta, con il tallone appoggiato sul pavimento. Tieni entrambi i talloni appoggiati sul pavimento e 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.

FLESSIONI

Stai in piedi con le gambe unite. Esegui una flessione 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 equilibrio e variare l'allenamento, cambia gli esercizi di sessione in sessione. Pianifica gli allenamenti per l'ora del giorno in cui il tuo livello di energia è più alto. Il piano di allenamento dovrebbe includere esercizi per ogni principale gruppo muscolare, ponendo l'accento sulle aree che desideri sviluppare maggiormente. Eseguire gli esercizi in modo corretto è fondamentale. Richiede l'esecuzione dei movimenti appropriati e lo spostamento solo delle parti del corpo corrette. I movimenti incontrollati causano affaticamento e possono contribuire all'insorgenza di infortuni. Le ripetizioni in ogni serie devono essere eseguite fluidamente 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 serie, riposa per un breve periodo di tempo.

3. FASE DI RILASSAMENTO

Questa fase permette di calmare la circolazione e rilassare i muscoli. È una ripetizione degli esercizi di riscaldamento. Concludi ogni allenamento con 5-10 minuti di tali esercizi. Ricorda di non affaticare 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 quotidiani per monitorare i tuoi progressi

GARANZIA

Il venditore, a nome del Garante, fornisce una garanzia sul territorio della Repubblica di Polonia 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. I reclami e la garanzia coprono esclusivamente i difetti occulti causati da colpa del produttore.
2. La garanzia sarà rispettata dal negozio o dal servizio di assistenza dopo la presentazione da parte del cliente di:
 - a. una scheda di garanzia valida, leggibile e compilata correttamente 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 esclusivamente sulla base del documento di acquisto (scontrino / fattura).

3. Il reclamo sarà esaminato entro 14 giorni dal momento della notifica del difetto da parte del Cliente.
4. I difetti di fabbrica e i danni rivelati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un termine non superiore a 21 giorni dalla data di consegna della merce al negozio o al servizio di assistenza.
5. In caso di necessità di importare parti, il periodo di esecuzione della riparazione in garanzia può essere esteso del tempo necessario per la sua importazione, ma non superiore a 40 giorni.
6. La garanzia non copre:
 - a. danni meccanici e difetti da essi causati,
 - b. danni e difetti derivanti da un uso e stoccaggio improprio, montaggio e manutenzione impropri, danni e usura di elementi consumabili come: cavi, cinghie, elementi in gomma, impugnature in spugna, rivestimenti.
 - d. attività relative all'installazione, alla manutenzione che, secondo le istruzioni per l'uso, l'utente è tenuto a eseguire autonomamente.
7. La garanzia non si applica nei seguenti casi:
 - a. scadenza del periodo di validità,
 - b. effettuazione da parte del cliente di riparazioni e modifiche autonome con l'uso di parti non originali, quando il difetto è causato da un'installazione errata o dal mancato rispetto delle norme di corretto funzionamento descritte nelle istruzioni per l'uso,
 - d. utilizzo diverso dall'uso domestico,
 - e. danni verificatisi durante il trasporto.
8. Non verranno rilasciati duplicati della scheda di garanzia.
9. Nell'ambito della garanzia, il cliente ha il diritto di richiedere i seguenti tipi di risarcimento 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 a cui si riferisce la garanzia.
 - b. Prova d'acquisto che specifica il nome e l'indirizzo del venditore, la data e il luogo di acquisto, il tipo di prodotto o una valida scheda di garanzia 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 al cliente verrà rimborsato l'importo. I costi di trasporto della merce al cliente sono a carico del servizio di assistenza del produttore.
12. In caso di rifiuto del reclamo in garanzia, il cliente riceverà una motivazione dettagliata della decisione presa ed entro 14 giorni da momento della comunicazione della decisione, l'apparecchiatura verrà rispedita al cliente a sue spese.

LT Naudojimo instrukcija

Gerb. naudotojau,
Prieš pradėdami montuoti, perskaitykite šią instrukciją ir pirmą kartą naudodami prietaisą. Šioje instrukcijoje pateikiama svarbi informacija apie saugų naudojimą ir įrangos priežiūrą. Išsaugokite ją, kad galėtumėte pasinaudoti informacija apie priežiūrą arba užsakyti atsargines dalis.

TECHNINIAI DUOMENYS

Svoris	13,5 kg
Naudojimo temperatūra	0°C iki +40°C
Laikymo temperatūra	-10°C iki +60°C
Maksimalus naudotojo svoris	110 kg
Maksimali apkrova (bendra)	110 kg
Naudojimo klasė	H klasė
Gaminio standartas (pagrindinis)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Paskirtis	Romėniškas suolas naudojimui namuose

SAUGUMAS

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

- Prietaisas buvo suprojektuotas ir pagamintas remiantis naujausiomis saugos žiniomis. Pavojingi elementai, kurie gali kelti sužalojimo pavojų, buvo pašalinti arba palyginti apsaugoti.
- Neleidžiama patiems atlikti remonto ir pakeitimų.
- Kartą per vieną ar du mėnesius patikrinkite, ar tinkamai priveržti varžtai, sraigčiai ir veržlės.
- Siekiant užtikrinti ilgalaikį saugumą, reguliariai (t. y. kartą per metus) tikrinkite ir prižiūrėkite įrangą į specializuotoje prekybos vietoje.
- Visi įrenginio pakeitimai, kurie neaprašyti šioje instrukcijoje gali būti žalos priežastis arba tiesiogiai kelti grėsmę besitreniruojančio asmens sveikatai ir gyvybei. Įrenginio pakeitimus gali atlikti tik gamintojo serviso darbuotojai arba apmokyti asmenys.
- Visi įrenginiai nuolat tobulinami siekiant užtikrinti aukštą kokybę. Todėl gamintojas pasilieka teisę atlikti techninius pakeitimus.
- Visus klausimus ar abejones dėl įrangos kreipkite į specializuotą prekybos vietą.

DĖMESIO! Asmenys, esantys šalia naudojant įrangą, turi būti įspėti apie galimus pavojus. Būkite ypač atsargūs šalia vaikų.

DĖMESIO! Prieš pradėdami mankštintis, pasikonsultuokite su gydytoju norėdami įsitikinti, ar neturite jokių kontraindikacijų treniruotėms su įrenginiu. Remiantis specialisto nuomone, galite parengti savo treniruočių planą. Netinkamai parinkta programa arba per didelis krūvis gali būti pavojingas jūsų sveikatai ir gyvybei.

ĮSPĖJIMAS! Persidirbimas mankštos metu gali sukelti rimtus sužalojimus arba mirtį. Jei jaučiatės silpnai, nedelsdami nustokite mankštintis.

DĖMESIO! Būtinai laikykitės šioje instrukcijoje pateiktų pastabų dėl treniruotės.

- Pasirinkdami vietą treniruotei, užtikrinkite saugų atstumą nuo galimų kliūčių. Nestatykite įrangos šalia komunikacijos linijų (kelių, vartų, perėjų ir pan.).
- Draudžiama naudoti įrangą arti sienos. Saugos zona yra 2000 mm ir bent jau tokio pat pločio kaip įrenginys.

DĖMESIO! Montuodami įrenginį būkite atsargūs ir neleiskite vaikams būti šalia. Montuojant naudojamos smulkios dalys (veržlės, varžtai ir kt.), kurias jie gali praryti.

LIKUTINĖ RIZIKA

- Jei apsauga nuo kritimo nenaudojama arba naudojama, bet netinkamai, yra likutinė rizika, t. y. asmens kritimas, sukeliantis odos įbrėžimus, mėlynės, lūžius arba blogiausiu atveju, mirtis.
- Yra likutinė rizika netyčia perkrauti besitreniruojantį asmenį dėl netinkamo naudojimo.
- Negalima atmesti likutinės užduosimo rizikos.
- Riziką galima sumažinti laikantis informacijos apie saugumą, pateiktos naudojimo instrukcijoje.
- Negalima atmesti, kad netyčinis ar neteisėtas naudojimas sukels kitą, neįvertintą riziką, o įvertinta rizika buvo įvertinta neteisingai.

Atliekant rizikos analizę, vertinimas buvo atliktas remiantis „dabartine įrenginio būkle“. Iš atlikto produkto vertinimo ir patikrinimo paaiškėjo, kad neleistinos rizikos tikimybė yra labai maža. Įrenginys (jo konstrukcija, veikimo būdas ir naudojimas) normaliomis sąlygomis nekelia nepagrįstos rizikos besitreniruojančiam asmeniui ar tretiesiems asmenims.

TRANSPORTAVIMO PAKUOČIŲ MANIPULIACINIAI ŽENKLAI



- 1 – Šia puse į viršų. Neapverskite.
- 2 - Saugoti nuo kritimo.
- 3 - Saugoti nuo drėgmės.
- 4 - Produktas turi būti laikomas ne daugiau kaip nurodyta ant pakuotės. Šioje instrukcijoje nurodyta vertė yra pavyzdinė.
- 5 - Būtina atiduoti panaudotą įrangą į perdirbimo punktą.

Pakuotė paženklinta simboliais, nurodančiais tinkamą utilizavimo būdą:



APLINKA

Įrenginys pristatomas supakuotas, kad būtų apsaugotas nuo galimų pažeidimų transportavimo metu. Pakuotės yra neapdorotos žaliavos ir gali būti perdirbtos. Išmeskite šias medžiagas į atitinkamus spalvotus konteinerius, skirtus atskiram surinkimui.

APTARNAVIMAS

Prieš pradėdami treniruotę, įsitikinkite, kad prietaisas tinkamai sumontuotas.

- Prieš pradėdami pirmąją treniruotę, susipažinkite su visomis prietaiso funkcijomis ir reguliavimo galimybėmis.
- Prietaise yra elementų, kurie gali būti veikiami korozijos. Dėl šios priežasties nerekomenduojama jo laikyti drėgnoje patalpoje. Taip pat turėtumėte pasirūpinti, kad įrangą nebūtų veikiamas vandens, gėrimų, prakaito ir pan.
- Prietaisas skirtas tik suaugusiems treniruotis ir jokių būdu nėra žaislas vaikams. Jei savo pačių atsakomybe leisite vaikams juo naudotis, būtinai instruktuookite juos, kaip tinkamai naudotis, ir nuolat prižiūrėkite.
- Įrangą netinkama terapiniam naudojimui.
- Prieš pradėdami kiekvieną treniruotę, patikrinkite apsaugos priemonių, varžtų ir kištukinių jungčių teisingumą.

ĮRANGOS PRIEŽIŪRA

Reguliariai atlikite prietaiso priežiūrą. Toliau nurodytus veiksmus atlikite ne rečiau kaip kas 20 jo darbo valandų.

- Patikrinkite tokių elementų, kaip varžtai ir veržlės, būklę. Pasirūpinkite, kad jie būtų gerai priveržti.
- Po kiekvienos treniruotės nuvalykite prakaitą nuo prietaiso.
- Prietaisui valyti naudokite tik vandenį su muilu. Nenaudokite valiklių.
- Laikykite prietaisą sausoje ir šiltoje vietoje.
- Saugokite prietaisą nuo saulės spindulių.

APLINKA

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

Saugokite aplinką ir nemeskite panaudotų baterijų į buitinių atliekų šiukšlėdėžę. Atiduokite jas pirkimo vietoje arba perduokite į atskirą antrinių žaliavų saugojimo punktą.

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

MONTAVIMAS

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

- Prieš pradėdami montavimą, įsitikinkite, 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, nurodytą montavimo instrukcijoje.
- Būkite atsargūs montuodami. Naudojant įrankius ir elementus, yra pavojus susižeisti.
- Nepamirškite pasirūpinti saugia aplinka. Nedėliokite įrankių ir montavimo elementų chaotiškai. Atminkite, kad plevelės ir plastikiniai maišeliai kelia pavojų vaikams uždusti.
- Montavimo elementai, reikalingi atlikti tam tikrą žingsnį montavimo instrukcijoje yra pateikti brėžiniuose ir paaiškinimuose. Naudokite elementus, nurodytus montavimo instrukcijoje.
- Pradinėse montavimo fazėse neprivirtinkite dalių iki galo. Padarykite tai įdėję visas dalis ir įsitikinę, kad jos tinkamai įdėtos.
- Gamintojas pasilieka teisę iš anksto sumontuoti kai kuriuos elementus.

MONTAVIMO SCHEMA (→ Žr. puslapį 2)

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

DETALIŲ SĄRAŠAS

Nr.	Aprašymas	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Atraminės poveržlės su varžtais	2
3	Rankenos vamzdis	1
4	Priekinis atraminis vamzdis	1
5	Priekinė kojėlė	1
6	Kojų mankštos vamzdis	1
7	Putplasčio voleliai	2
8	Rankenos	2
10	Varžtas M8x60	2
11	Išlenkta poveržlė D8	4
12	Kamštelis M8	2
13	Varžtas M10x65	2
14	Poveržlė D8	5
15	Veržlė M10	5
16	Varžtas M8x30	4
17	Varžtas M10x115	2
18	Kamštelis	1
19	Raktas 13/17mm	1
20	Raktas #5	2
21	Reguliavimo rankenėlė	1
22	Reguliavimo rankenėlė	1
23	Varžtas M10x60	1

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (→ Žiūrėkite puslapį 2)

DĖMESIO! Montavimo metu laikykitės toliau nurodytų žingsnių ir naudokite prie gaminio pridėtus įrankius. Paruoškite pakankamai laisvos vietos prietaisui surinkti. Dėl didelio kai kurių elementų svorio rekomenduojama montuoti dviem asmenims.

TRENIRUOTĖ IR PRATIMŲ ETAPAI

Naudojant prietaisą jums bus suteikta daug naudos. Visų pirma, jis pagerins jūsų būklę, sustiprins raumenis, o kartu su tinkama dieta padės sudeginti nereikalingus riebalus.

PAGRINDINIAI TRENIRUOČIŲ TIPAI

RAUMENŲ AUGINIMAS

Treniruotė, skirta padidinti raumenų dydį ir jėgą. Palaipsniui didinant intensyvumą pratimų raumenys prisitaiko prie krūvio ir padidina jėgą. Pratimų intensyvumą galima didinti pasiekiant dviem būdais:

- pakeitus naudojamą pasipriešinimą didesniu,
- keičiant skaičių atliekamų pakartojimų ar pratimų rinkinių.

Tinkamas pasipriešinimo dydis kiekvienam pratimui priklauso individualiai nuo vartotojo. Turite įvertinti savo apribojimus ir pasirinkite jums tinkamą pasipriešinimą.

Pradėkite nuo 3 serijų po 8 pakartojimus kiekvienam pratimui. Po kiekvienos serijos ilsėkitės 3 minutes.

Kai galėsite atlikti 3 serijas po 12 pakartojimų be sunkumų, padidinkite pasipriešinimą.

TONIZAVIMAS

Tonizavimas tai pratimai, skirti stangrinti ir vienu metu liekninti kūną bei pabrėžti raumenų masę.

Raumenis galima tonizuoti, naudojant subalansuotą treniruotę. Pasirinkite vidutinį pasipriešinimą ir didinkite pakartojimų skaičių kiekvienoje serijoje. Atlikite kuo daugiau serijų po 15–20 pakartojimų, kiek įmanoma be diskomforto.

Po kiekvienos serijos ilsėkitės 1 minutę.

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

SVORIO METIMAS

Norėdami numesti svorio, naudokite mažą pasipriešinimą ir palaipsniui didinkite pakartojimų skaičių kiekvienoje serijoje.

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

KRYŽMINĖ TRENIRUOTĖ

Kryžminė treniruotė yra efektyvus būdas gauti pilną

ir gerai subalansuotą pratimų programą.

Jėgos treniruotės ir aerobikos derinys formuoja ir stiprina kūną.

Subalansuotos treniruotės programos pavyzdys:

- Jėgos treniruotės kas antrą dieną.

- Likusiomis dienomis atlikite 20–30 minučių aerobikos pratimus, pvz. bėgimas ant bėgimo takelio, važiavimas dviračiu stacionariu arba elipsiniu.

- Skirkite bent vieną dieną poilsiui nuo treniruotės, kad organizmas turėtų laiko atsigaivinti.

TRENIRUOTĖS PERSONALIZAVIMAS

Tikslus kiekvienos treniruotės trukmės, atliktų pakartojimų ir pratimų serijų skaičius yra individualus dalykas. Reikia tobulėti savo tempu ir būti jautriems savo kūno signalams. Jei treniruotės metu atsiranda skausmas ar galvos svaigimas, nedelsdami nutraukite ir kreipkitės į gydytoją prieš atnaujindami treniruotes.

Atminkite, kad poilsis ir tinkama mityba yra svarbūs veiksniai kiekvienoje 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 tiekiant daugiau deguonies į raumenis. Tai taip pat sumažina mėšlungio ir sužalojimų riziką.

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

VIDINIŲ ŠLAUNIES RAUMENŲ TEMPTYMAS

Atsisėskite ant plokščio paviršiaus sulenktomis kojomis ir keliais, nukreiptais į išorę. Sudėkite pėdų padus ir priartinkite juos vieną prie kito kuo arčiau. Švelniai paspauskite kelius, nukreipdami juos žemės link ir išlaikykite šią poziciją 15 sekundžių.

ŠLAUNIES TEMPTYMAS

Atsisėskite ant plokščio paviršiaus. Ištieskite dešinę koją, o kairės pėdos padą priglauskite prie dešinės šlaunies. Ištieskite dešinę ranką dešinės kojos pirštų link kuo toliau. Išlaikykite 15 sekundžių. Pakartokite veiksmą su kaire koja.

GALVOS SUKIMAI

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

RANKŲ KĖLIMAS

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

ACHILO SAUSYGSLIŲ TEMPTYMAS

Atsistokite veidu į sieną, ištieskite kairę koją į priekį ir šiek tiek sulenkite per kelį. Dešinę laikykite gale – ištiesintą, kulnu padėtu ant grindų. Laikykite abu kulnus plokščiai ant grindų ir spauskite klubus sienos link. Laikykite šią poziciją 30 sekundžių. Pakartokite veiksmą su ištiesta

dešine koja. Atminkite, kad mankštos metu nelenktumėte nugaros į lanką.

LENKIMASIS

Atsistokite kojomis suglaustomis kartu. Pasilenkite į priekį, stengdamiesi kuo labiau pritraukti krūtinę prie kelių. Išlaikykite 15 sekundžių. Atminkite, kad nelenktumėte kelių.

2. TRENIRUOTĖ

Kiekvienoje treniruotėje turėtų būti nuo 6 iki 10 skirtingų pratimų. Siekiant subalansuoti ir pajvairinti treniruotę, keiskite pratimus iš vienos sesijos į kitą. Suplanuokite treniruotes tam paros metui, kai jūsų energijos lygis yra aukščiausias. Treniruočių planas turėtų apimti pratimus kiekvienai pagrindinei raumenų grupei, akcentuojant sritis, kurias norite labiausiai išvystyti. Labai svarbu taisyklingai atlikti pratimus. Tam reikia atlikti tinkamus judesius ir judinti tik tinkamas kūno dalis. Nekontroliuojami judesiai sukelia nuovargį ir gali prisidėti prie traumų atsiradimo. Pakartojimai kiekviename rinkinyje turėtų būti atliekami sklandžiai ir be pauzių.

Svarbu tinkamai kvėpuoti. Iškvėpimas turėtų įvykti kiekvieno pakartojimo pastangų fazėje, o įkvėpimas - grįžtant. Niekada sulaukykite kvėpavimą.

Po kiekvieno rinkinio pailsėkite trumpą laiko tarpą.

3. ATSIPALAIHAVIMO ETAPAS

Šis etapas leidžia nuraminti kraujotaką ir atpalaiduoti raumenis. Tai apšilimo pratimų pakartojimas. Kiekvieną treniruotę užbaikite 5-10 minučių tokiais pratimais. Reikėtų nepamiršti nepertempti 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, Garantuotojo vardu, suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo datos. Prekės garantija nepanaikina, neriboja ir nesustabdo Pirkėjo teisių, kylančių iš Vartotojų teisių įstatymo.

Garantijos kortelė yra paskutiniame puslapyje.

GARANTIJOS SĄLYGOS

- Skundai ir garantijos taikomos tik paslėptiems defektams, atsiradusiems dėl gamintojo kaltės.
- Garantija bus gerbiama parduotuvės arba serviso, klientui pateikus:
 - galiojančią, aiškiai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos pirkimo įrodymą su pardavimo data,
 - reklamuojamą prekę arba sugedusią dalį.
 Perkant nuotoliniu būdu, garantijos kortelė galioja tik remiantis pirkimo dokumentu (čekiu / sąskaita faktūra).
- Skundas bus išnagrinėtas per 14 dienų nuo tos dienos, kai Klientas pranešė apie defektą.
- Gamykliniai defektai ir pažeidimai, nustatyti garantiniu laikotarpiu, bus nemokamai pašalinti per 21 dieną nuo prekės pristatymo į parduotuvę ar servisą dienos.
- Jei būtina importuoti dalis, garantinio remonto laikotarpis gali būti pratęstas laikotarpiu, reikalingu jai 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 montavimo ir priežiūros,
 - pažeidimams ir eksploatacinių elementų susidėvimui, tokių kaip: trosai, diržai, guminiai elementai, kempinės rankenos, apmušalai.
 - veiksmams, susijusiems su montavimu, priežiūra, kuriuos pagal naudojimo instrukcijas vartotojas privalo atlikti savo lėšomis.
- Garantija netaikoma šiais atvejais:
 - galiojimo termino pabaigos,
 - kliento atliktiems savarankiškiems remontams ir modifikacijoms naudojant neoriginalias dalis,
 - kai defektas atsirado dėl netinkamo įrengimo arba dėl naudojimo instrukcijoje aprašytų teisingo naudojimo taisyklių nesilaikymo,
 - naudojimo ne namų sąlygomis,
 - pažeidimams, atsiradusiems transportuojant.
- Garantijos kortelės dublikatai nebus išduodami.
- Pagal garantiją klientas turi teisę reikalauti šių nemokamai teikiamo kompensavimo rūšių:
 - produkto remonto,
 - produkto pakeitimo,
 - kainos sumažinimo,
 - sutarties nutraukimo ir visiško patirtų išlaidų grąžinimo.
- Norint pateikti skundą, reikia:
 - Pateikti produktą arba jo dalį, kuriai taikoma garantija.
 - Pirkimo įrodymas, nurodantis pardavėjo pavadinimą ir adresą, pirkimo datą ir vietą, produkto tipą arba galiojantį garantinį taloną su parduotuvės antspaudu.
 - Jei pristatomas nešvarus produktas, aptarnavimo centras gali atsakyti jį priimti arba, kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą, jį išvalyti.
- Teigiamai išnagrinėjus skundą, įranga bus suremontuota arba pakeista nauja, arba klientui bus grąžinti pinigai. Prekės transportavimo klientui išlaidas apmoka gamintojo servisas.
- Atsisakęs garantinio skundo, klientas gaus išsamų priimto sprendimo pagrindimą ir per 14 dienų nuo sprendimo perdavimo momento įranga bus išsiųsta klientui jo sąskaita.

LV Lietošanas pamācība

Lietotāj,

Pirms montāžas uzsākšanas iepazīstieties ar tālāk sniegto instrukciju un ierīces pirmās lietošanas reizes. Šajā rokasgrāmatā ir svarīga informācija par iekārtas drošu lietošanu un apkopi. Saglabājiet to, lai varētu izmantot informāciju par apkopi vai rezerves daļu pasūtīšanu.

TEHNISKIE DATI

Svars	13,5 kg
Lietošanas temperatūra	0°C līdz +40°C
Uzglabāšanas temperatūra	-10°C līdz +60°C
Maksimālais lietotāja svars	110 kg
Maksimālā slodze (kopējā)	110 kg
Pielietojuma klase	H klase
Produkta standarts (galvenais)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Mērķis	Romiešu sols lietošanai mājās

DROŠĪBA

UZMANĪBU! Ierīci drīkst izmantot tikai atbilstoši tās paredzētajam mērķim, t.i., treniņiem pieaugušajiem. Jebkura cita ierīces izmantošana var būt bīstama. Ražotājs nevar tikt saukts pie atbildības par bojājumiem, kas radušies ierīces nepareizas lietošanas rezultātā.

- Ierīce ir projektēta un konstruēta pamatojoties uz jaunākajām zināšanām drošības jomā. Bīstamie elementi, kas varētu potenciāli apdraudēt traumu gūšanu, ir novērsti vai relatīvi aizsargāti.
- Nav atļauts veikt remontu un izmaiņas pašrocīgi.
- Reizi vienā vai divos mēnešos pārbaudiet skrūvju, pašvītņojošo skrūvju un uzgriežņu pievilkšanas pareizību.
- Lai pastāvīgi nodrošinātu drošību, regulāri (t.i., reizi gadā) pārbaudiet un apkopiet aprīkojumu specializētā tirdzniecības vietā.
- Visas ierīces izmaiņas, kas nav aprakstītas šajā instrukcijā, var izraisīt bojājumus vai tieši apdraudēt vingrotāja veselību un dzīvību. Ierīces izmaiņas drīkst veikt tikai ražotāja servisa darbinieki vai personas, kuras viņi apmācījuši šajā jomā.
- Visas ierīces tiek pakļautas pastāvīgiem jauninājumiem, lai nodrošinātu augstu kvalitāti. Šī iemesla dēļ ražotājs patur tiesības veikt tehniskas izmaiņas.
- Visus jautājumus vai šaubas par aprīkojumu adresējiet specializētam tirdzniecības uzņēmumam.

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

UZMANĪBU! Pirms sākat vingrinājumus, konsultējieties ar ārstu lai pārliecinātos, vai jums nav veselības kontraindikāciju treniņiem uz ierīces. Pamatojoties uz speciālistu atzinumu, jūs varat izstrādāt savu treniņu plānu. Nepareizi izvēlēta programma vai pārmērīgi vingrinājumi var būt bīstami jūsu veselībai un dzīvībai.

BRĪDINĀJUMS! Pārmērīga slodze vingrošanas laikā var izraisīt nopietnus ievainojumus vai nāvi. Ja jūtaties vājš, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu.

UZMANĪBU! Noteikti ievērojiet šajā rokasgrāmatā sniegtos norādījumus par apmācību.

- Izvēloties vietu treniņam, pārliecinieties, ka esat nodrošinājis drošu attālumu no iespējamiem šķēršļiem. Nenovietojiet aprīkojumu komunikācijas ceļu (ceļu, vārtu, pāreju utt.) tuvumā.
- Ir aizliegts izmantot aprīkojumu tuvu sienai. Drošības zona ir 2000 mm un vismaz tikpat plata kā ierīce.

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

ATLIKUMA RISKS

- Gadījumā, ja kritiena aizsardzība netiek izmantota vai tiek izmantota, bet nepareizi, pastāv atlikušais risks, t.i., personas

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

- Pastāv atlikušais risks, ka vingrotājs var tikt nejauši pārslogots nepareizas lietošanas dēļ.
- Nevar izslēgt atlikušo nosmakšanas risku.
- Risku var samazināt, ievērojot informāciju par drošību, kas iekļauta lietošanas pamācībā.
- Nevar izslēgt, ka nejauša vai neatļauta lietošana radīs citus, neiekļautos riskus, un iekļautie riski ir novērtēti nepareizi.

Riska analizē novērtējums tika veikts, pamatojoties uz "ierīces pašreizējo stāvokli". No veikta produkta novērtējuma un kontroles izriet, ka nepieņemama riska rašanās varbūtība ir ļoti zema. Ierīce (tās konstrukcija, darbība un pielietojums) normālos apstākļos nerada nepamatotu risku vingrotājam vai trešajām personām.

MANIPULĀCIJAS ZĪMES UZ TRANSPORTA IEPAKOJUMIEM



- Ar šo pusi uz augšu. Negāzt.
- Sargāt no kritiena.
- Sargāt no mitruma.
- Produkts jāuzglabā ne vairāk kā tik slāņos, cik norādīts grupas iepakojumā. Šajā rokasgrāmatā norādītā vērtība ir tikai orientējoša.
- Nolietotās iekārtas jānogādā pārstrādes punktā.

Iepakojums ir marķēts ar simboliem, kas norāda pareizu utilizācijas metodi:



VIDE

Ierīce tiek piegādāta iepakojumā, lai aizsargātu pret iespējamiem bojājumiem transportēšanas laikā. Iepakojums ir neapstrādāts izejmateriāls, un to var pārstrādāt. Izmetiet šos materiālus atbilstošos krāsainos konteineros, kas paredzēti selektīvai savākšanai.

APKOPE

Pirms treniņa sākšanas pārliecinieties, vai iekārta ir pareizi samontēta.

- Pirms pirmā treniņa sākšanas iepazīstieties ar visām iekārtas funkcijām un regulēšanas iespējām.
- Iekārta ir elementi, kas var būt pakļauti korozijai. Šī iemesla dēļ nav ieteicams to atstāt mitrā telpā. Jāpārliecinās arī, ka iekārta nav pakļauta saskarei ar ūdeni, dzērieniem, sviestiem utt.
- Iekārta ir paredzēta treniņiem tikai pieaugušajiem un absolūti nav rotaļlieta bērniem. Ja jūs uzņematies atbildību ļaut bērniem to lietot, noteikti instruējiet viņus par pareizu lietošanu un pastāvīgi uzraugiet.
- Iekārta nav piemērota terapeitiskiem mērķiem.
- Pirms katra treniņa sākšanas pārbaudiet drošības ierīču un skrūvju un spraudņu savienojumu pareizību.

IEKĀRTAS APKOPE

Regulāri veiciet iekārtas apkopi. Veiciet tālāk norādītās darbības vismaz reizi 20 darba stundās.

- Pārbaudiet tādu elementu kā skrūvju un uzgriežņu stāvokli. Pārliecinieties, vai tie ir labi pievilkti.
- Pēc katra treniņa noslaukiet sviestus no iekārtas.
- Iekārtas tīrīšanai izmantojiet tikai ūdeni ar ziepēm. Neizmantojiet tīrīšanas līdzekļus.
- Glabājiet iekārtu sausā un siltā vietā.
- Nepakļaujiet iekārtu saules stariem.

VIDE

Iekārta tiek piegādāta iepakojumā, lai aizsargātu to no iespējamiem bojājumiem transportēšanas laikā. Iepakojums ir neapstrādāts izejmateriāls, un tos var pārstrādāt. Izmetiet šos materiālus atbilstošos krāsainos konteineros, kas paredzēti selektīvai savākšanai. Aizsargājiet vidi un neizmetiet izlietotās baterijas sadzīves atkritumu tvertnē. Nododiet tos iegādes vietā vai nododiet atsevišķā otrreizējo izejvielu uzglabāšanas vietā.

Mēs lūdzam aktīvi palīdzēt taupīgi izmantot dabas resursus un aizsargāt dabu, nododot nolietoto iekārtu otrreizējo izejvielu uzglabāšanas vietā

MONTĀŽA

Iekārtas montāža jāveic rūpīgi pieaugušajam. Ja jums ir šaubas, lūdziet palīdzību kādam ar lielāku pieredzi šajā jomā.

- Pirms montāžas sākšanas pārlicinieties, vai komplektā ar iekārtu ir iekļauti visi elementi no detaļu saraksta un vai kādi elementi nav bojāti transportēšanas laikā. 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 savainošanās risks.
- Atcerieties par drošas vides uzturēšanu. Neizlieciet instrumentus un montāžas elementus haotiski. Atcerieties, ka folijas un plastmasas maisiņi rada nosmakšanas risku bērniem.
- Montāžas elementi, kas nepieciešami, lai veiktu konkrētu montāžas instrukciju ir parādīti zīmējumos un paskaidrojumos. Izmantojiet elementus, kas norādīti montāžas instrukcijās.
- Montāžas pirmajās fāzēs nepievelciet detaļas līdz galam. Dariet to pēc visu ievietošanas un pārlicināšanās, ka tie ir pareizi ievietoti.
- Ražotājs patur tiesības veikt dažu elementu sākotnējo montāžu.

MONTĀŽAS SHĒMA (→ Skatīt lapu 2)

UZMANĪBU! Ir aizliegts izmantot detaļas, kas nav ražotāja izcelsmes.

DAĻU SARAKSTS

Nr.	Apraksts	Daudzums
1	Galvenais rāmis	1
2	Atbalsta paplāksnes ar skrūvēm	2
3	Roktura caurule (rokturis)	1
4	Priekšējā atbalsta caurule	1
5	Priekšējā pēda	1
6	Kāju vingrinājumu caurule	1
7	Putu veltnī	2
8	Rokturi	2
10	Skrūve M8×60	2
11	Izliekta paplāksne D8	4
12	Aizbāznis M8	2
13	Skrūve M10×65	2
14	Paplāksne D8	5
15	Uzgrieznis M10	5
16	Skrūve M8×30	4
17	Skrūve M10×115	2
18	Aizbāznis	1
19	Atslēga 13/17mm	1
20	Atslēga #5	2
21	Regulēšanas rokturis	1
22	Regulēšanas rokturis	1
23	Skrūve M10×60	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. Ņemot vērā dažu elementu lielo svaru, montāžu ieteicams 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, ļaus sadedzināt liekos taukus.

PAMATA TRENĪŅU VEIDI

MUSKUĻU BŪVĒŠANA

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

Pareizais pretestības lielums katram vingrinājumam ir atkarīgs individuāli no lietotāja. Jums jānovērtē savi ierobežojumi un izvēlieties sev piemērotu pretestību. Sāciet ar 3 piegājieniem pa 8 atkārtojumiem katram vingrinājumam. Atpūties 3 minūtes pēc katra piegājiena. Kad varēsiet izpildīt 3 piegājus pa 12 atkārtojumiem

bez grūtībām, palieliniet pretestību.

TONIZĒŠANA

Tonizēšana ir vingrinājumi, kas koncentrējas uz tvirtuma un vienlaicīgu ķermeņa slaidināšanu un muskuļu masas akcentēšanu.

Muskuļus var tonizēt, izmantojot līdzsvarotu treniņu. Izvēlieties mērenu pretestību un palieliniet atkārtojumu skaitu katrā piegājienā. Veiciet pēc iespējas vairāk piegājienus pa 15 līdz 20 atkārtojumiem, cik vien iespējams, bez diskomforta. Atpūties 1 minūti pēc katra piegājiena. Strādājiet pie muskuļiem, veicot vairāk vingrinājumu piegājienus, nevis izmantojot lielu pretestību.

SVARSA ZUDUMS

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

KROSSA TRENINŠ

Krosa treniņš ir efektīvs veids, kā iegūt pilnīgu un labi sabalansētu vingrojumu programmu. Spēka treniņu un aerobikas kombinācija veido un stiprina ķermeni.

Līdzsvarotas treniņu programmas piemērs:

- Spēka treniņu veikšana katru otro dienu.
- Pārējās dienās 20-30 minūšu aerobikas vingrinājumu veikšana, piemēram, skriešana uz skrejceļa, braukšana ar velosipēdu stacionāru vai eliptisku trenižieri.
- Vismaz vienas dienas atvēršana atpūtai no treniņiem, lai ķermenim būtu laiks atjaunoties.

TREIŅA PERSONALIZĒŠANA

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

1. IESILDĪŠANĀS

Sāciet katru treniņu ar 5 līdz 10 minūšu stiepšanās un viegli 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, kas vērsti uz āru. Savienojiet pēdu zoles un pietuviniet tās viena otrai pēc iespējas tuvāk. Virgli nospiediet ceļgalus, virzot tos grīdas virzienā un noturiet šo pozīciju 15 sekundes.

AUGŠSTILBA STIEPŠANA

Sēdēt uz līdzenas virsmas. Iztaisnojiet labo kāju, bet kreisās pēdas zoli pielieciet pie labā augšstilba. Izstiepiet labo roku labās kājas pirkstu virzienā pēc iespējas tālāk. Noturiet 15 sekundes. Atkārtojiet darbību ar kreiso kāju.

GALVAS PAGRIEZIENI

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

ROKU PACELŠANA

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

AHILEJA CĪPSLAS STIEPŠANA

Stāviet ar seju pret sienu, izvīrziet kreiso kāju uz priekšu un viegli salieciet ceļi. Turiet labo kāju aizmugurē – iztaisnotu, ar papēdi, kas atrodas plakaniski uz virsmas. Turiet abus papēžus plakaniski uz virsmas un spiediet gurnus sienas virzienā. Uzturiet šo pozīciju 30 sekundes. Atkārtojiet darbību ar izvīrītu labo kāju. Atcerieties, ka vingrojuma laikā nedrīkst izlikt muguru lokā.

NOLIEKŠANĀS

Stāviet ar kopā savienotām kājām. Noliecieties uz priekšu, cenšoties pēc iespējas vairāk pietuvināt krūškurvi ceļgaliem. Noturiet 15 sekundes. Atcerieties, ka nedrīkst saliekt ceļgalus.

2. TREIŅŠ

Katram treniņam jāietver no 6 līdz 10 dažādiem vingrinājumiem. Lai līdzsvarotu un dažādotu treniņu, mainiet vingrinājumus no sesijas uz sesiju. Plānojiet treniņus diennakts laikā, kad jūsu enerģijas līmenis ir visaugstākais. Trenēšanas plānam jāietver vingrinājumi katrai galvenajai muskuļu grupai, liekot uzsvāru uz zonām, kuras vēlaties visvairāk attīstīt. Pareizi izpildīt vingrinājumus ir ļoti svarīgi. Tam nepieciešams veikt atbilstošas kustības un kustināt tikai atbilstošās ķermeņa daļas. Nekontrolētas kustības izraisa nogurumu un var veicināt traumu rašanos. Atkārtojumi katrā sērijā jāveic vienmērīgi un bez pauzēm.

Svarīgi ir pareizi elpot. Izelpai jābūt katra atkārtojuma piepūles fāzē un ieelpai atgriešanās laikā. Nekad neaizturiet elpu. Pēc katras sērijas atpūties īsu laika periodu.

3. ATSLĀBUMA FĀZE

Šī fāze ļauj nomierināt asinsriti un atslābināt muskuļus. Tas ir iesildīšanās vingrinājumu atkārtojums. Katru treniņu beidziet ar 5-10 minūtēm šādu vingrinājumu. Jāatceras nepārpūlēt muskuļus.

MOTIVĀCIJA

Labākos 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 vai neaptur Pircēja tiesības, kas izriet no Patērētāju tiesību likuma.

Garantijas karte atrodas pēdējā lappusē.

GARANTIJAS NOSACĪJUMI

1. Pretenzijām un garantijai ir pakļauti tikai slēpti defekti, kas radušies ražotāja vainas dēļ.
2. Garantiju ievēros veikals vai serviss pēc tam, kad klients būs iesniedzis:
 - a. derīgu, salasāmu un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - b. derīgu iekārtas iegādes apliecinājumu ar pārdošanas datumu,
 - c. reklamēto preci vai bojāto detaļu.Ja pirkums tiek veikts attālināti, garantijas karte ir derīga tikai pamatojoties uz pirkuma 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 ievest detaļas no importa, garantijas remonta izpildes laiks var pagarināties par laiku, kas nepieciešams to ievēšanai, bet ne ilgāk kā par 40 dienām.
6. Garantija neattiecas uz:
 - a. mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - b. bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas, nepareizas montāžas un apkopes dēļ,
 - c. bojājumiem un nodilumam ekspluatācijas elementiem, piemēram: trosēm, siksnām, gumijas elementiem, sūkļa rokturiem, polsterējumam.
 - d. darbībām, kas saistītas ar montāžu, apkopi, kuras saskaņā ar lietošanas instrukciju lietotājam jāveic saviem spēkiem.
7. Garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:
 - a. derīguma termiņa beigām,
 - b. klienta veiktiem patstāvīgiem remontiem un modifikācijām, izmantojot neoriģinālas detaļas, ja radies defekts nepareizas uzstādīšanas dēļ vai neievērojot pareizas ekspluatācijas principus, kas aprakstīti lietošanas instrukcijā,
 - d. lietošanas, kas nav mājas lietošana,
 - e. bojājumiem, kas radušies transportēšanas laikā.
8. Garantijas kartes dublikāti netiks izdoti.
9. Garantijas ietvaros klientam ir tiesības pieprasīt šādus bezmaksas kompensācijas veidus:
 - a. produkta remontu,
 - b. produkta nomaiņu,
 - c. cenas samazināšanu,
 - d. līguma laušanu un pilnu radušos izmaksu atmaksu.
10. Lai iesniegtu pretenziju, jums jā:
 - a. Uzsādiat preci vai tās 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 veikt tīrīšanu par klienta rēķinu ar viņa rakstisku piekrišanu.
11. Ja pretenzija tiek apmierināta, iekārta tiks salabota vai nomainīta pret jaunu, vai arī klientam tiks atgriezta nauda. Preces transportēšanas izmaksas līdz klientam sedz ražotāja serviss.
12. Ja garantijas pretenzija tiek noraidīta, klients saņems detalizētu pieņemtā lēmuma pamatojumu un 14 dienu laikā no lēmuma pieņemšanas brīža iekārta tiks nosūtīta atpakaļ klientam par viņa rēķinu.

NL Handleiding

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

TECHNISCHE GEGEVENS

Gewicht	13,5 kg
Gebruikstemperatuur	0°C tot +40°C
Opslagtemperatuur	-10°C tot +60°C
Maximaal gebruikersgewicht	110 kg
Maximale belasting (totaal)	110 kg
Toepassingsklasse	Klasse H
Productnorm (hoofd)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Bestemming	Romeinse bank voor thuisgebruik

VEILIGHEID

LET OP! Het apparaat mag alleen worden gebruikt in overeenstemming met 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 onjuist gebruik van het apparaat.

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

LET OP! Personen in de buurt tijdens het gebruik van de apparatuur moeten worden gewaarschuwd voor mogelijke gevaren. Wees extra voorzichtig in de buurt van kinderen.

LET OP! Raadpleeg een arts voordat je begint met trainen om er zeker van te zijn dat er geen gezondheidsrisico's zijn voor het uitvoeren van trainingen op het apparaat. Gebaseerd op de mening van een specialist kun je jouw trainingsplan ontwikkelen. Een onjuist gekozen programma of overmatige oefening kan gevaarlijk zijn voor jouw gezondheid en leven.

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

LET OP! Neem absoluut de opmerkingen over het uitvoeren van de training in deze handleiding in acht.

- Houd bij het kiezen van een plaats om te trainen rekening met het handhaven van veilige afstanden tot mogelijke obstakels. Plaats de apparatuur niet in de buurt van communicatieroutes (wegen, poorten, doorgangen, enz.).
- Het is verboden de apparatuur te gebruiken in de buurt van een muur. De veiligheidszone is 2000 mm en minimaal 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 door hen kunnen worden ingeslikt.

RESTGEVAAR

- In een situatie waarin de valbeveiliging niet wordt gebruikt of wel wordt gebruikt, maar onjuist, is er een restgevaar, namelijk het vallen van een persoon, wat leidt tot huidbeschadiging, blauwe plekken, breuken of in het ergste geval de dood.
- Er bestaat een restgevaar van onbedoelde overbelasting van de sporter als gevolg van onjuist gebruik.
- Het risico op verstikking kan niet worden uitgesloten.
- Het risico kan worden beperkt door de informatie te volgen over veiligheid in de gebruiksaanwijzing.
- Het is niet uit te sluiten dat onbedoeld of ongeoorloofd gebruik andere, niet-geïdentificeerde risico's met zich meebrengt, en dat de geïdentificeerde risico's onjuist zijn ingeschat.

In de risicoanalyse is de beoordeling gebaseerd op de "huidige staat van het apparaat". Uit de uitgevoerde beoordeling en inspectie van het product blijkt dat de kans op onaanvaardbare risico's zeer klein is. Het apparaat (de constructie, de werking en het gebruik) veroorzaakt - onder normale omstandigheden - geen ongerechtvaardigde risico's voor de sporter of derden.

MANIPULATIEWAARSCHUWINGEN OP TRANSPORTVERPAKKINGEN



- Deze zijde naar boven. Niet kantelen.
- Beschermen tegen vallen.
- Beschermen tegen vocht.
- Het product moet maximaal in het aantal lagen worden opgeslagen dat op de oververpakking staat aangegeven. De waarde in deze instructie is een voorbeeld.
- Het is noodzakelijk om afgedankte apparatuur naar een recyclingpunt te brengen.

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



MILIEU

Het apparaat wordt in een verpakking geleverd om het te beschermen tegen mogelijke schade tijdens het transport. Verpakkingen zijn onbewerkte grondstoffen en kunnen gerecycled. Gooi deze materialen weg 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 de eerste training begint met alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat.
- Het apparaat heeft onderdelen die kunnen worden blootgesteld aan corrosie. Het wordt daarom niet aanbevolen om het apparaat in een vochtige ruimte achter te laten. 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 het apparaat laat gebruiken, instrueer ze dan absoluut over het juiste gebruik en houd ze voortdurend in de gaten.
- De apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Controleer voor aanvang van elke training de correctheid van de beveiligingen en schroef- en stekerverbindingen.

ONDERHOUD VAN DE APPARATUUR

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

- Controleer de staat van onderdelen zoals schroeven en moeren. Zorg ervoor dat ze goed vastgedraaid zijn.
- Veeg na elke training het zweet van het apparaat.

- Gebruik voor het reinigen van het apparaat alleen water met zeep. Gebruik geen schoonmaakmiddelen.
- Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht.

MILIEU

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

Bescherm het milieu en gooi gebruikte batterijen niet bij het huishoudelijk afval. Lever ze in bij de winkel waar u ze heeft gekocht of breng ze naar een afgescheiden inzamelpunt voor recycling. Wij vragen u om actief bij te dragen aan het zuinig omgaan met natuurlijke hulpbronnen en de bescherming van het natuurlijke milieu door het gebruikte apparaat naar een inzamelpunt voor recycling te brengen

MONTAGE

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

- Controleer voordat u met de montage begint of de set met het apparaat alle elementen van de onderdelenlijst bevat 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 monteer in de volgorde die is opgenomen in de montagehandleiding.
- Wees voorzichtig tijdens de montage. Tijdens het gebruik van gereedschap en onderdelen bestaat er een risico op letsel.
- Zorg voor een veilige omgeving. Leg gereedschap en montageonderdelen niet chaotisch neer. Bedenk dat folies en plastic zakken verstikkingsgevaar voor kinderen opleveren.
- De montageonderdelen die nodig zijn om een bepaalde stap uit te voeren van de montagehandleiding zijn weergegeven in de tekeningen en uitleg. Gebruik de onderdelen die zijn 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 zeker weet dat ze correct zijn geplaatst.
- De fabrikant behoudt zich het recht voor om sommige onderdelen vooraf te monteren.

MONTAGESCHEMA (→ Zie pagina 2)

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

ONDERDELENLIJST

Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Steunpads met schroeven	2
3	Handgreepbuis	1
4	Voorste steunbuis	1
5	Voorvoet	1
6	Been oefenbuis	1
7	Schuimrollen	2
8	Handvatten	2
10	Bout M8x60	2
11	Gebogen ring D8	4
12	Eindkap M8	2
13	Bout M10x65	2
14	Ring D8	5
15	Moer M10	5
16	Bout M8x30	4
17	Bout M10x115	2
18	Afdekdop	1
19	Sleutel 13/17mm	1
20	Sleutel #5	2
21	Regelknop	1
22	Regelknop	1
23	Bout M10x60	1

MONTAGE-INSTRUCTIES (→ Zie pagina 2)

LET OP! Neem tijdens de montage de volgende stappen in acht en gebruik het gereedschap dat bij het product is geleverd. Zorg voor voldoende vrije ruimte voor de montage van het apparaat. Vanwege het hoge gewicht van sommige onderdelen wordt aanbevolen om de montage met twee personen uit te voeren.

TRAINING EN OEFENFASEN

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

BASIS SOORTEN TRAININGEN

SPIEROPBOUW

Training gericht op het vergroten van de omvang en kracht van de spieren. Naarmate de intensiteit van de oefeningen toeneemt, passen de spieren zich aan de inspanning aan en neemt de kracht toe.

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

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

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

Rozpocznij od 3 zestawów po 8 powtórzeń dla każdego ćwiczenia. Odpoczywaj przez 3 minuty po każdym zestawie. Kiedy będziesz w stanie wykonać 3 zestawy po 12 powtórzeń bez trudności, zwiększ opór.

VERSTEVIGING

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.

CROSTRAINING

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 rozijać się w swoim własnym tempie i być wrażliwym na sygnały swojego ciała. W przypadku pojawienia się bólu lub zawrotów głowy podczas ćwiczeń, należy natychmiast przerwać i skontaktować się z lekarzem przez wznowieniem treningów.

Należy pamiętać, że odpoczynek i właściwa dieta są ważnymi czynnikami w każdym programie ćwiczeń.

1. ROZGRZEWKI

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

ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UD

Usiądź na płaskim podłożu ze zgiętymi nogami i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Złącz podeszwy stóp i zbliż je do siebie tak blisko jak to możliwe. Delikatnie naciśnij kolana kierując je w kierunku podłoża i wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund.

ROZCIĄGANIE UD

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

SKRĘTY GŁOWY

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

UNOSZENIE RAMION

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

ROZCIĄGANIE ŚCIEGIEN 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. TRAINING

Elke training moet 6 tot 10 verschillende oefeningen bevatten. Om evenwicht en de training afwisselend te houden, wissel je de oefeningen per sessie af. Plan trainingen op een tijdstip van de dag waarop je energieniveau het hoogst is. Een trainingsplan moet oefeningen bevatten voor elke belangrijke spiergroep, met de nadruk op de gebieden die je het meest wilt ontwikkelen.

Het correct uitvoeren van oefeningen is cruciaal. Dit vereist het maken van de juiste bewegingen en het bewegen van alleen de juiste lichaamsdelen. Ongecontroleerde bewegingen veroorzaken vermoeidheid en kunnen bijdragen aan blessures. Herhalingen in elke set moeten vloeiend en zonder pauzes worden uitgevoerd.

Correct ademhalen is belangrijk. De uitademing moet plaatsvinden tijdens de inspanningsfase van elke herhaling en de inademing tijdens de terugkeer. Houd nooit je adem in. Neem na elke set een korte periode van tijd.

3. ONTSPANNINGSFASE

Deze fase helpt de bloedsomloop te kalmeren en de spieren te ontspannen. Het is een herhaling van warming-upoefeningen. Beëindig elke training met 5-10 minuten van dergelijke oefeningen. Het is belangrijk om te onthouden dat je je spieren niet overbelast.

MOTIVATIE

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

GARANTIE

De verkoper verleent namens de Garant garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van verkoop. De garantie op de verkochte goederen sluit de rechten van de Koper voortvloeiend 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 zijn ontstaan door toedoen van de fabrikant vallen onder de klachten en garantie.
- De garantie wordt door de winkel of service gerespecteerd na overlegging door de klant van:
 - een geldige, duidelijk en correct ingevulde garantietaal met verkoopstempel en handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de verkoopdatum,
 - de geclaimde goederen of het defecte onderdeel. In geval van aankoop op afstand is de garantietaal alleen geldig op basis van het aankoopbewijs (kassabon / factuur).
- De klacht wordt binnen 14 dagen na de melding van het defect door de Klant in behandeling genomen.

- 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 de goederen aan de winkel of service.
- Indien het noodzakelijk is om onderdelen uit het buitenland te importeren, kan de periode voor de garantiehervorming 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 en defecten als gevolg van onjuist gebruik en opslag, onjuiste montage en onderhoud,
 - schade en slijtage van verbruiksartikelen zoals: kabels, riemen, rubberen elementen, schuimrubber handgrepen, bekleding.
 - activiteiten met betrekking tot montage, onderhoud, die de gebruiker volgens de gebruiksaanwijzing verplicht is zelf uit te voeren.
- De garantie is niet van toepassing in de volgende gevallen:
 - verloop van de geldigheidsduur,
 - het uitvoeren van zelfstandige reparaties en modificaties door de klant met behulp van niet-originele onderdelen,
 - als het ontstane defect het gevolg is van een onjuiste installatie of als gevolg van het niet naleven van de regels voor correct gebruik zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing,
 - gebruik anders 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 soorten kosteloze schadeloosstelling te eisen:
 - reparatie van het product,
 - vervanging van het product,
 - prijsverlaging,
 - ontbinding van de overeenkomst en volledige terugbetaling van de gemaakte kosten.
- Om een klacht in te dienen, moet u:
 - Het product of een onderdeel ervan presenteren waarop de garantie betrekking heeft.
 - Aankoopbewijs met de naam en het adres van de verkoper, de datum en plaats van aankoop, het type product of een geldige garantietaal met winkelstempel.
 - Indien een vervuild product wordt geleverd, kan de service weigeren dit te accepteren of, op kosten van de klant en met zijn schriftelijke toestemming, het product reinigen.
- In geval van een positieve beoordeling van de klacht, zal het apparaat worden gerepareerd of vervangen door een nieuw apparaat, of zal de klant zijn geld terugkrijgen. De transportkosten van het product naar de klant worden gedekt door de service van de fabrikant.
- In geval van afwijzing van de garantieclaim ontvangt de klant een gedetailleerde uitleg van de genomen beslissing en binnen 14 dagen vanaf het moment van de beslissing, wordt het apparaat op kosten van de klant naar de klant teruggestuurd.

PT Manual de utilização

Utilizador,

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

DADOS TÉCNICOS

Peso	13,5 kg
Temperatura de utilização	0°C a +40°C
Temperatura de armazenamento	-10°C a +60°C
Peso máximo do utilizador	110 kg
Carga máxima (total)	110 kg
Classe de aplicação	Classe H
Norma do produto (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Finalidade	Banco romano para uso doméstico

SEGURANÇA

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

- O aparelho foi projetado e construído com base nos mais recentes conhecimentos em matéria de segurança. Os elementos perigosos que podem potencialmente constituir um risco de lesões foram eliminados ou relativamente protegidos.
- Não são permitidas reparações e alterações por conta própria.
- Uma vez por mês ou a cada dois meses, verifique se os parafusos, as cavilhas e as porcas estão bem apertados.
- Para garantir a segurança de forma duradoura, verifique e faça a manutenção do equipamento regularmente (ou seja, uma vez por ano) num estabelecimento especializado.
- Todas as alterações no equipamento que não estejam descritas neste manual podem causar danos ou ameaçar diretamente a saúde e a vida do utilizador. As alterações no equipamento só podem ser efetuadas por funcionários do serviço de assistência do fabricante ou por pessoas por ele formadas para o efeito.
- Todos os equipamentos estão sujeitos a ações inovadoras constantes para garantir a alta qualidade. Por este motivo, o fabricante reserva-se o direito de introduzir alterações técnicas.
- Quaisquer questões ou dúvidas relacionadas com o equipamento devem ser dirigidas a um estabelecimento comercial especializado.

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

ATENÇÃO! Antes de iniciar os exercícios, consulte um médico para se certificar de que não tem quaisquer contraindicações de saúde para realizar treinos no equipamento. Com base na opinião de um especialista, pode elaborar o seu plano de treino. Um programa mal escolhido ou exercícios excessivos podem ser perigosos para a sua saúde e vida.

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

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

- Ao escolher um local para treinar, certifique-se de que mantém distâncias seguras de possíveis obstáculos. Não coloque o equipamento perto de vias de comunicação (estradas, portões, passagens, etc.).
- É proibido utilizar o equipamento a curta distância da parede. A zona de segurança é de 2000 mm e, pelo menos, da mesma largura que o equipamento.

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

RISCO RESIDUAL

- Na situação em que a proteção contra quedas não seja utilizada ou o seja, mas de forma incorreta, existe um risco residual, ou seja, a queda da pessoa causando escoriações na pele, nódoas negras, fraturas ou no pior dos casos, a morte.
- Existe um risco residual de sobrecarga não intencional do utilizador causada por uma operação 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 permitida cause outros riscos não considerados, e que os riscos considerados tenham sido avaliados incorretamente.

Na análise de risco, a avaliação foi efetuada com base no "estado atual do equipamento". Da avaliação e controlo do produto realizados resulta que a probabilidade de ocorrência de um risco inaceitável é muito baixa. O equipamento (a sua construção, modo de funcionamento e aplicação) não causa - em condições normais - um risco injustificado para o utilizador ou terceiros.

SINAIS DE MANIPULAÇÃO NAS EMBALAGENS DE TRANSPORTE



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

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



MEIO AMBIENTE

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

MANUSEIO

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

- Antes de iniciar o primeiro treino, familiarize-se com todas as funções e opções de ajuste do equipamento.
- O equipamento possui elementos que podem estar expostos à corrosão. Por esse motivo, não é recomendável que permaneça em um ambiente úmido. Também é importante garantir que o equipamento não seja exposto ao contato com água, bebidas, suor, etc.
- O equipamento destina-se apenas ao treinamento por adultos e não é um brinquedo para crianças. Se, por sua própria responsabilidade, permitir que crianças o utilizem, instrua-as sobre o uso correto e supervisione-as constantemente.
- O equipamento não é adequado para fins terapêuticos.
- Antes de iniciar cada treino, verifique a correta fixação das proteções e das conexões de parafusos e plugues.

MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO

Realize a manutenção do equipamento regularmente. Execute as seguintes operações pelo menos a cada 20 horas de uso.

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

MEIO AMBIENTE

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

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

Solicitamos sua ajuda ativa na gestão econômica dos recursos naturais e na proteção do meio ambiente, entregando o equipamento usado em um ponto de coleta seletiva

MONTAGEM

A montagem do equipamento deve ser realizada cuidadosamente por um adulto. Em caso de dúvida, peça ajuda a alguém com mais experiência na área.

- Antes de iniciar a montagem, certifique-se de que o conjunto com o equipamento contém todos os elementos da lista de peças e se algum elemento foi danificado durante o transporte. Em caso de falta de elementos ou objeções, entre em contato com o vendedor.
- Familiarize-se com os desenhos e explicações e realize a montagem de acordo com a ordem contida no manual de montagem.
- Tenha cuidado durante a montagem. Ao usar ferramentas e elementos, existe o risco de se machucar.
- Lembre-se de manter um ambiente seguro. Não espalhe ferramentas e elementos de montagem de forma caótica. Lembre-se de que filmes e sacos plásticos representam risco de asfixia para crianças.
- Os elementos de montagem necessários para realizar uma determinada etapa do manual de montagem foram apresentados nos desenhos e explicações. Use os elementos indicados no manual de montagem.
- Nas primeiras fases da montagem, não aperte as peças até o fim. Faça isso depois de colocar todas e certificar-se de que estão corretamente encaixadas.
- O fabricante reserva-se o direito de pré-montar alguns elementos.

DIAGRAMA DE MONTAGEM (→ Consulte a página 2)

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

LISTA DE PEÇAS

Nº	Descrição	Quantidade
1	Estrutura principal	1
2	Almofadas de suporte com parafusos	2
3	Tube do punho (pegas)	1
4	Tube de suporte frontal	1
5	Pé frontal	1
6	Tube para exercícios de pernas	1
7	Rolos de espuma	2
8	Punhos	2
10	Parafuso M8x60	2
11	Arruela curva D8	4
12	Tampa M8	2
13	Parafuso M10x65	2
14	Arruela D8	5
15	Porca M10	5
16	Parafuso M8x30	4
17	Parafuso M10x115	2
18	Tampa	1
19	Chave 13/17mm	1
20	Chave #5	2
21	Botão de ajuste	1
22	Botão de ajuste	1
23	Parafuso M10x60	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM (→ Veja a página 2)

ATENÇÃO! Durante a montagem, siga os passos abaixo e utilize as ferramentas incluídas no produto.

Prepare espaço livre suficiente para a montagem do aparelho.

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

TREINO E FASES DE EXERCÍCIO

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

TIPOS BÁSICOS DE TREINO

CONSTRUÇÃO MUSCULAR

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

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

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

Comece com 3 séries de 8 repetições para cada exercício.

Descanse durante 3 minutos após cada série.

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

TONIFICAÇÃO

Tonificação são exercícios focados em tonificar e simultaneamente emagrecer o corpo e realçar 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. Faça o máximo de séries de 15 a 20 repetições que conseguir sem desconforto.

Descanse durante 1 minuto após cada série.

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

PERDA DE PESO

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

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

TREINO CRUZADO

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

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

Exemplo de um programa de treino equilibrado:

- Fazer treino de força em dias alternados.
- Nos restantes dias, fazer 20-30 minutos de exercícios aeróbicos, por exemplo, correr na passadeira, andar de bicicleta estacionária ou elíptica.
- Dedicar pelo menos um dia para descansar dos treinos, para que o corpo tenha tempo para se regenerar.

PERSONALIZAÇÃO DO TREINO

Determinar a duração exata de cada treino e o número de repetições e séries de exercícios é uma questão individual. Deve desenvolver-se ao seu próprio ritmo e estar atento aos sinais do seu corpo. Em caso de dor ou tonturas durante os exercícios, deve parar imediatamente e consultar um médico antes de retomar os treinos.

Lembre-se de 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 diminua a amplitude do movimento.

ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS INTERIORES DA COXA

Sente-se num chão plano com as pernas dobradas e os joelhos voltados para fora. Junte as solas dos pés e aproxime-as o máximo

possível. Pressione suavemente os joelhos, direcionando-os em direção ao chão e mantenha essa posição por 15 segundos.

ALONGAMENTO DA COXA

Sente-se num chão plano. Estique a perna direita e coloque a sola do pé esquerdo na coxa direita. Estique a mão direita em direção aos dedos do pé direito o mais longe possível. Mantenha por 15 segundos. Repita com a perna esquerda.

ROTAÇÕES DA CABEÇA

Mantenha a cabeça reta olhando para frente. Sem mover os ombros, gire-a para a direita e endireite, depois gire-a para a esquerda e endireite.

ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS

Levante o braço esquerdo o mais alto possível e mantenha por alguns segundos. Repita com o braço direito.

ALONGAMENTO DOS TENDÕES DE AQUILES

Fique de frente para a parede, estique a perna esquerda para frente e dobre-a ligeiramente no joelho. Mantenha a direita atrás - esticada, com o calcanhar apoiado no chão. Mantenha os dois calcanhares apoiados no chão e pressione os quadris em direção à parede. Mantenha essa posição por 30 segundos. Repita com a perna direita esticada. Lembre-se de não curvar as costas durante o exercício.

FLEXÕES

Fique de pé com os pés juntos. Faça uma flexão para frente, tentando aproximar o máximo possível o peito dos joelhos. Mantenha por 15 segundos. Lembre-se de não dobrar os joelhos.

2. TREINO

Cada treino deve incluir de 6 a 10 exercícios diferentes.

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

O plano de treino deve incluir exercícios para cada grupo muscular principal, com ênfase nas áreas que mais deseja desenvolver. Executar os exercícios corretamente é fundamental. Requer a execução dos movimentos adequados e o movimento apenas das partes certas do corpo. Movimentos descontrolados causam fadiga e podem contribuir para lesões.

As repetições em cada série devem ser executadas de forma suave e sem pausas.

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 DESCONTRAÇÃO

Esta fase permite acalmar a circulação e relaxar os músculos. É uma repetição dos exercícios de aquecimento. Termine cada treino com 5-10 minutos desses exercícios. Lembre-se de não forçar os músculos.

MOTIVAÇÃO

Alcançar os melhores resultados é mais fácil se o treino for uma parte regular e agradável da vida quotidiana.

Registe os resultados diários para acompanhar o seu progresso

GARANTIA

O vendedor, em nome do Garante, concede uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda. A garantia do produto vendido não exclui, limita ou suspende os direitos do Comprador decorrentes da Lei dos Direitos do Consumidor.

O cartão de garantia encontra-se na última página.

CONDIÇÕES DE GARANTIA

1. Apenas os defeitos ocultos causados por culpa do fabricante estão sujeitos a reclamação e garantia.
2. A garantia será respeitada pela loja ou serviço pós-venda após a apresentação pelo cliente de:
 - a. um cartão de garantia válido, legível e preenchido corretamente com o selo de venda e a assinatura do vendedor,
 - b. um comprovativo de compra válido do equipamento com a data de venda,
 - c. o produto reclamado ou a peça defeituosa.

No caso de uma compra à distância, o cartão de garantia só é válido com base no documento de compra (recibo / fatura).

3. A reclamação será analisada no prazo de 14 dias a partir da data de notificação do defeito pelo Cliente.
4. Os defeitos de fabrico e os danos revelados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo não superior a 21 dias a partir da data de entrega do produto na loja ou serviço pós-venda.
5. Se for necessário importar peças, o período de reparação da garantia pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 40 dias.
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 consumíveis, tais como: cabos, cintos, elementos de borracha, pegas de esponja, estofos.
 - d. atividades relacionadas com a montagem, manutenção, que, de acordo com o manual de instruções, o utilizador é obrigado a realizar por conta própria.
7. A garantia não se aplica nos seguintes casos:
 - a. expiração do prazo de validade,
 - b. reparos e modificações independentes realizados pelo cliente com o uso de peças não originais,
 - c. se o defeito resultante da instalação incorreta ou como resultado do não cumprimento das regras de operação corretas descritas no manual de instruções,
 - d. uso diferente do uso doméstico,
 - e. danos ocorridos durante o transporte.
8. Não serão emitidas segundas vias do cartão de garantia.
9. No âmbito da garantia, o cliente tem o direito de exigir os seguintes tipos de compensação 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, deve:
 - a. Apresentar o produto ou a sua parte, a que se refere a garantia.
 - b. Comprovativo de compra que especifique o nome e o endereço do vendedor, a data e o local da compra, o tipo de produto ou um cartão de garantia válido com o carimbo da loja.
 - c. Caso o produto seja entregue sujo, o serviço pode recusar a sua aceitação ou, com o consentimento escrito do cliente, efetuar a limpeza por conta do cliente.
11. Em caso de reclamação aceite, o equipamento será reparado ou substituído por um novo, ou o cliente será reembolsado. Os custos de transporte do produto para o cliente são suportados pelo serviço do fabricante.
12. Em caso de rejeição da reclamação de garantia, o cliente receberá uma justificação detalhada da decisão tomada e, no prazo de 14 dias a partir de do momento da comunicação da decisão, o equipamento será devolvido ao cliente por sua conta.

RO Manual de utilizare

Stimate utilizator,
Vă rugăm să 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	13,5 kg
Temperatura de utilizare	0°C până la +40°C
Temperatura de depozitare	-10°C până la +60°C
Greutatea maximă a utilizatorului	110 kg
Încărcare maximă (totală)	110 kg
Clasa de utilizare	Clasa H
Standardul produsului (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destinație	Bancă romană 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 prezenta un risc de rănire au fost eliminate sau protejate relativ.
- Reparațiile și modificările pe cont propriu nu sunt permise.
- Verificați o dată la una sau două luni dacă șuruburile, șuruburile și piulițele sunt strânse corect.
- Pentru a asigura siguranța permanentă, verificați și întrețineți în mod regulat (adică o dată pe an) echipamentul la 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 dispozitivului pot fi efectuate numai de către angajații service-ului producătorului sau de persoane instruite de acesta în acest sens.
- Toate dispozitivele sunt supuse unor activități inovatoare constante pentru a asigura o calitate ridicată. Din acest motiv, producătorul își rezervă dreptul de a face modificări tehnice.
- Vă rugăm să adresați orice întrebări sau nelămuriri legate de echipament unui 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 fizice, consultați un medic pentru a vă asigura că nu aveți contraindicații de sănătate pentru a efectua antrenamente pe dispozitiv. Bazat pe opinia unui specialist, vă puteți dezvolta planul de antrenament. Un program selectat incorect sau exerciții fizice excesive pot fi periculoase pentru sănătatea și viața dumneavoastră.

AVERTISMENT! Oboseala în timpul exercițiilor fizice poate duce la răniri grave sau la moarte. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile fizice.

ATENȚIE! Respectați neapărat instrucțiunile referitoare la efectuarea antrenamentului cuprinse în aceste instrucțiuni.

- Atunci când alegeți un loc pentru a efectua antrenamentul, asigurați-vă că mențineți distanțe sigure față de posibilele obstacole. Nu așezați echipamentul în apropierea căilor de comunicație (drumuri, porți, treceri 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 lăsați copii să se afle în apropiere. În timpul asamblării se folosesc piese mici (piulițe, șuruburi etc.) care pot fi înghițite de aceștia.

RISC REZIDUAL

- În cazul în care protecția împotriva căderilor nu este utilizată sau este utilizată, dar incorect, există un risc rezidual, adică o persoană cade, provocând abraziuni ale pielii, vânătăi, fracturi sau în cel mai rău caz, moartea.
- Există un risc rezidual de supraîncărcare accidentală a persoanei care face exerciții fizice cauzată de o manipulare incorectă.
- Nu se poate exclude riscul rezidual de sufocare.
- Riscul poate fi redus prin respectarea informațiilor de siguranță conținute în manualul de utilizare.
- Nu se poate exclude faptul că utilizarea neintenționată sau neautorizată va duce la alte riscuri neincluse, iar riscul inclus a fost estimat incorect.

În analiza riscurilor, evaluările s-au făcut pe baza „stării actuale a dispozitivului”. Evaluarea și controlul produsului efectuat arată că probabilitatea apariției unui risc inacceptabil este foarte scăzută. Dispozitivul (structura, funcționarea și aplicarea sa) nu provoacă - în condiții normale - un risc nejustificat pentru persoana care face exerciții fizice sau pentru terți.

MARCAJE DE MANIPULARE PE AMBALAJELE DE TRANSPORT



- Această parte în sus. Nu răsturnați.
- A se proteja de cădere.
- A se proteja de umiditate.
- Produsul trebuie depozitat cu maximum numărul de straturi indicat pe ambalajul colectiv. Valoarea specificată în aceste instrucțiuni este doar cu titlu de exemplu.
- Este necesară returnarea echipamentului uzat la un punct de reciclare.

Ambalajul a fost marcat cu simboluri care indică modul de eliminare corectă:



MEDIU

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

UTILIZARE

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

- Înainte de a începe primul antrenament, familiarizați-vă cu toate funcțiile și posibilitățile de reglare ale aparatului.
- Aparatul are elemente care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv, nu este recomandat să rămână într-o încăpere umedă. De asemenea, trebuie să aveți grijă ca echipamentul să nu fie expus la contactul cu apă, băuturi, transpirație etc.
- Aparatul este destinat doar pentru antrenament de către adulți și absolut nu este o jucărie pentru copii. Dacă, pe propria răspundere, permiteți copiilor să îl folosească, instruiți-i neapărat cu privire la utilizarea corectă și supravegheați-i constant.
- Echipamentul nu este potrivit pentru uz terapeutic.
- Înainte de a începe fiecare antrenament, verificați corectitudinea protecțiilor și a conexiunilor cu șuruburi și a fișelor.

ÎNȚEȚINEREA ECHIPAMENTULUI

Efectuați în mod regulat întreținerea aparatului. Efectuați următoarele operațiuni cel puțin o dată la fiecare 20 de ore de funcționare.

- Verificați starea elementelor, cum ar fi șuruburile și piulițele. Asigurați-vă că sunt bine strânse.
- După fiecare antrenament, ștergeți transpirația de pe aparat.

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

MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

Aparatul este livrat într-un ambalaj pentru a proteja împotriva eventualelor daune în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele colorate corespunzătoare, destinate colectării selective. Protejați mediul și nu aruncați bateriile uzate în coșul de gunoi menajer. Returnați-le la locul de cumpărare sau predați-le la un punct de colectare separat pentru reciclare. Vă rugăm să ne ajutați activ să gestionăm cu economie resursele naturale și să protejăm mediul natural, predând aparatul uzat la un punct de colectare pentru reciclare

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 unele elemente nu au fost deteriorate în timpul transportului. În cazul lipsei elementelor sau al obiectivelor, contactați vânzătorul.
- Familiarizați-vă cu desenele și explicațiile și efectuați montarea în conformitate cu ordinea din instrucțiunile de montare.
- Fiți precauți în timpul montării. În timpul utilizării instrumentelor și elementelor, există riscul de rănire.
- Nu uitați să mențineți un mediu sigur. Nu împrăștiți haotic uneltele și elementele de montaj. Rețineți că foliile și pungile din plastic reprezintă un risc de sufocare pentru copii.
- Elementele de montaj necesare pentru efectuarea unui anumit pas din instrucțiunile de montare sunt prezentate în desene și explicații. Utilizați elementele indicate în instrucțiunile de montare.
- În primele faze ale montării, nu strângeți piesele la maximum. Faceți acest lucru după ce le-ați așezat pe toate și v-ați asigurat că sunt montate corect.
- Producătorul își rezervă dreptul de a monta preliminar unele elemente.

SCHEMA DE MONTARE (→ Vezi pagina 2)

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

LISTA PIESELOR

Nr.	Descriere	Cantitate
1	Cadru principal	1
2	Suporturi de sprijin cu șuruburi	2
3	Tub mâner (mâner)	1
4	Tub suport frontal	1
5	Picior frontal	1
6	Tub pentru exerciții pentru picioare	1
7	Role de spumă	2
8	Mânere	2
10	Șurub M8x60	2
11	Șaibă curbată D8	4
12	Capac M8	2
13	Șurub M10x65	2
14	Șaibă D8	5
15	Piuliță M10	5
16	Șurub M8x30	4
17	Șurub M10x115	2
18	Capac	1
19	Cheie 13/17mm	1
20	Cheie #5	2
21	Buton de reglare	1
22	Buton de reglare	1
23	Șurub M10x60	1

INSTRUCȚIUNI DE MONTARE (→ Vezi pagina 2)

ATENȚIE! În timpul asamblării, urmați pașii de mai jos și utilizați instrumentele incluse în produs.

Pregătiți suficient spațiu liber pentru asamblarea dispozitivului. Datorită greutății mari a unor 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 grăsimile inutile.

TIPURI DE BAZĂ DE ANTRENAMENT

CONSTRUIREA MUȘCHILOR

Antrenament care are ca scop creșterea dimensiunii și a forței musculare. Pe măsură ce creșteți treptat intensitatea exercițiilor, mușchii se adaptează la efort și își măresc forța. Creșterea intensității exercițiilor poate fi obținută în două moduri: - prin schimbarea rezistenței aplicate cu una mai mare, - schimbând numărul de repetări efectuate sau seturi de exerciții.

Mărirea adecvată a rezistenței pentru fiecare exercițiu depinde individual de utilizator. Trebuie să vă evaluați limitările și alegeți rezistența potrivită pentru dvs. Începeți cu 3 seturi de câte 8 repetări pentru fiecare exercițiu. Odihniți-vă timp de 3 minute după fiecare set. Când sunteți capabil să efectuați 3 seturi de câte 12 repetări fără dificultate, creșteți rezistența.

TONIFIERE

Tonifiere sunt exerciții concentrate pe fermitate și subțierea simultană a corpului și accentuarea masei musculare.

Mușchii pot fi tonificați, aplicând un antrenament echilibrat. Alegeți o rezistență moderată și creșteți numărul de repetări în fiecare set. Efectuați cât mai multe seturi de 15 până la 20 de repetări, atât cât este posibil fără disconfort. Odihniți-vă timp de 1 minut după fiecare set. Lucrați-vă mușchii efectuând mai multe seturi de exerciții, nu prin utilizarea unei rezistențe mari.

PIERDEREA ÎN GREUTATE

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

ANTRENAMENT ÎNCRUCIȘAT

Antrenamentul încrucișat este o modalitate eficientă de a obține un program complet și bine echilibrat de exerciții. Combinația dintre antrenamentul de forță și exercițiile aerobice modelează și întărește corpul.

Exemplu de program de antrenament echilibrat:

- Efectuarea antrenamentului de forță o dată la două zile.
- În celelalte zile, efectuarea a 20-30 de minute de exerciții aerobice, de exemplu, alergare pe bandă, ciclism staționar sau eliptic.
- Alocarea a cel puțin o zi pentru odihnă de la antrenamente, astfel încât organismul să aibă timp să se regenereze.

PERSONALIZAREA ANTRENAMENTULUI

Determinarea duratei exacte a fiecărui antrenament și a numărului de repetări și seturi de exerciții efectuate este o chestiune individuală. Trebuie să vă dezvoltați 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 fiecare program de exerciții.

1. ÎNCĂLZIRE

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 apariție a crampelor și de rănire. Dacă simțiți durere, opriți-vă din exercițiu sau reduceți amplitudinea mișcării.

ÎNTINDEREA MUȘCHILOR INTERIORI AI COAPSELOR

Așezați-vă pe o suprafață plană cu picioarele îndoite și genunchii orientați spre exterior. Uniți tălpile picioarelor și apropiați-le cât mai mult posibil. Apăsăți ușor pe genunchi, direcționându-i spre podea și mențineți această poziție timp de 15 secunde.

ÎNTINDEREA COAPSELOR

Așezați-vă pe o suprafață plană. Întindeți piciorul drept, iar talpa piciorului stâng așezați-o pe coapsa dreaptă. Întindeți brațul drept spre degetele piciorului drept cât de mult posibil. Mențineți timp de 15 secunde. Repetați cu piciorul stâng.

ROTIRI ALE CAPULUI

Țineți capul drept, privind înainte. Fără a mișca umerii, rotiți-l spre dreapta și îndreptați-l, apoi rotiți-l spre stânga și îndreptați-l.

RIDICAREA BRAȘTELOR

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

ÎNTINDEREA TENDOANELOR LUI ACHILE

Stați cu fața la perete, piciorul stâng înainte și îndoit ușor în genunchi. Țineți-l pe cel drept în spate – drept, cu călcâiul așezat plat pe podea. Țineți ambii călcâi plat pe podea și apăsați șoldurile spre perete. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde. Repetați cu piciorul drept înainte. Amintiți-vă să nu vă arcuiți spatele în timpul exercițiului.

ÎNDOIRI

Stați cu picioarele unite. Faceți o îndoire înainte, încercând să apropiați cât mai mult pieptul de genunchi. Mențineți timp de 15 secunde. Amintiți-vă să nu vă îndoiiți genunchii.

2. ANTRENAMENT

Fiecare antrenament ar trebui să includă între 6 și 10 exerciții diferite. În scopul echilibrării și diversificării antrenamentului, schimbați exercițiile de la o sesiune la alta. Planificați antrenamentele pentru momentul zilei când nivelul dumneavoastră de energie este cel mai ridicat.

Planul de antrenament ar trebui să includă exerciții pentru fiecare grupă musculară principală, punând accent pe zonele pe care doriți să le dezvoltați cel mai mult.

Efectuarea exercițiilor în mod corect este crucială. Aceasta necesită efectuarea mișcărilor adecvate și mișcarea doar a părților corecte ale corpului. Mișcările necontrolate provoacă oboseală și pot contribui la apariția de leziuni.

Repetările din fiecare set ar trebui să fie efectuate lin și fără pauze.

Este importantă respirația corectă. Expirarea ar trebui să aibă loc în timpul fazei de efort a fiecărei repetări, iar 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 ajută la calmarea circulației și la relaxarea mușchilor. Este o repetare a exercițiilor de încălzire. Terminați fiecare antrenament cu 5-10 minute de astfel de exerciții. Rețineți să nu suprasolicitați mușchii.

MOTIVAȚIE

Obținerea celor mai bune rezultate este mai ușoară dacă antrenamentul este

o parte regulată și plăcută a vieții de zi cu zi.

Înregistrați rezultatele zilnice pentru a vă urmări progresul

GARANȚIE

Vânzătorul, în numele Garantului, acordă o garanție pe teritoriul României pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării. Garanția pentru bunurile vândute nu exclude, nu limitează sau nu suspendă drepturile Cumpărătorului care decurg din Legea privind drepturile consumatorului.

Certificatul de garanție se află pe ultima pagină.

CONDIȚII DE GARANȚIE

- Reclamațiile și garanția acoperă numai defectele ascunse apărute din vina producătorului.
- Garanția va fi respectată de magazin sau de service după prezentarea de către client a:
 - unui certificat de garanție valabil, lizibil și completat corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - unei dovezi valabile de achiziție a echipamentului cu data vânzării,
 - a bunului reclamat sau a piesei defecte.
 În cazul achizițiilor la distanță, certificatul de garanție este valabil numai pe baza documentului de achiziție (bon fiscal / factură).
- Reclamația va fi procesată în termen de până la 14 zile de la data raportării defectului de către Client.
- Defectele de fabricație și daunele dezvăluite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de cel mult 21 de zile de la data livrării bunurilor la magazin sau la service.
- 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.

- Garanția nu acoperă:
 - daunele mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - daunele și defectele rezultate din utilizarea și depozitarea necorespunzătoare, asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - daunele și uzura elementelor consumabile, cum ar fi: cabluri, curele, elemente de cauciuc, mânere de burete, tapițerie.
 - activitățile legate de asamblare, întreținere, pe care utilizatorul este obligat să le efectueze singur conform instrucțiunilor de utilizare.
- Garanția nu se aplică în următoarele cazuri:
 - expirarea perioadei de valabilitate,
 - efectuarea de către client a reparațiilor și modificărilor independente cu utilizarea de piese neoriginale,
 - când defectul rezultat rezultă dintr-o instalare incorectă sau din nerespectarea regulilor de funcționare corectă descrise în manualul de utilizare,
 - utilizarea alta decât cea casnică,
 - daunele apărute în timpul transportului.
- Nu se vor emite duplicate ale certificatului de garanție.
- În cadrul garanției, clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de despăgubiri furnizate gratuit:
 - repararea produsului,
 - înlocuirea produsului,
 - reducerea prețului,
 - rezilierea contractului și rambursarea integrală a costurilor suportate.
- Pentru a depune o reclamație, trebuie să:
 - Prezentați produsul sau o parte a acestuia, care este acoperită de garanție.
 - Dovada achiziției care specifică numele și adresa vânzătorului, data și locul achiziției, tipul produsului sau un card de garanție valabil cu ștampila magazinului.
 - În cazul livrării unui produs murdar, service-ul își poate refuza acceptarea sau, pe cheltuiala clientului, cu acordul său scris, poate efectua curățarea.
- În cazul unei soluționări pozitive a reclamației, echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou sau clientului i se vor returna banii. Costurile de transport al mărfii către client sunt suportate de service-ul producătorului.
- În cazul respingerii reclamației de garanție, clientul va primi o justificare detaliată a deciziei luate și în termen de până la 14 zile de la momentul transmiterii deciziei, echipamentul va fi returnat clientului pe cheltuiala sa.

RU Руководство пользователя

Пользователь,
Ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом сборки и первым использованием устройства. Данная инструкция содержит важную информацию о безопасности использования и обслуживания оборудования. Сохраните ее для получения информации об обслуживании или заказе запасных частей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Вес	13,5 кг
Температура использования	0°C до +40°C
Температура хранения	-10°C до +60°C
Максимальный вес пользователя	110 кг
Максимальная нагрузка (общая)	110 кг
Класс применения	Класс Н
Стандарт изделия (основной)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Назначение	Римская скамья 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 новейших знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять угрозу получения травм, были устранены или относительно защищены.
- Не допускается ремонт и внесение изменений самостоятельно.
- Раз в один-два месяца проверяйте правильность затяжки винтов, шурупов и гаек.
- В целях постоянного обеспечения безопасности регулярно (то есть один раз в год) проверяйте и обслуживайте оборудование в специализированном торговом месте.
- Любые изменения в устройстве, которые не описаны в настоящей инструкции, могут привести к повреждению или напрямую угрожать здоровью и жизни тренирующегося. Изменения в устройстве могут производить только сотрудники сервисной службы производителя или лица, обученные ими в этой области.
- Все устройства подвергаются постоянным инновационным действиям для обеспечения высокого качества. По этой причине производитель оставляет за собой право вносить технические изменения.
- Любые вопросы или сомнения, связанные с оборудованием, направляйте в специализированное торговое учреждение.

ВНИМАНИЕ! Лица, находящиеся поблизости во время использования оборудования, должны быть предупреждены о возможных опасностях. Соблюдайте особую осторожность в присутствии детей.

ВНИМАНИЕ! Перед началом упражнений проконсультируйтесь с врачом чтобы убедиться, что у вас нет противопоказаний по состоянию здоровья для проведения тренировок на устройстве. На основе мнения специалиста вы можете разработать свой план тренировок. Неправильно подобранная программа или чрезмерные упражнения могут быть опасны для вашего здоровья и жизни.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Переутомление во время упражнений может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

ВНИМАНИЕ! Неукоснительно соблюдайте указания по проведению тренировки, содержащиеся в настоящей инструкции.

- Выбирая место для проведения тренировки, учитывайте обеспечение безопасного расстояния от возможных

препятствий. Не устанавливайте оборудование вблизи коммуникационных путей (дорог, ворот, переходов и т.п.).

- Запрещается использовать оборудование в непосредственной близости от стены. Зона безопасности составляет 2000 мм и, по крайней мере, ширину устройства.

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

ОСТАТОЧНЫЙ РИСК

- В ситуации, когда защита от падения не используется или используется, но неправильно, существует остаточный риск, то есть падение человека, вызывающее ссадины, синяки, переломы или в худшем случае, смерть.
- Существует остаточный риск непреднамеренной перегрузки тренирующегося человека, вызванной неправильной эксплуатацией.
- 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 была произведена на основе "текущего состояния устройства". Из проведенной оценки и контроля продукта следует, что вероятность возникновения недопустимого риска очень низкая. Устройство (его конструкция, способ действия и применение) не создает - в нормальных условиях - неоправданного риска для тренирующегося человека или третьих лиц.

МАНИПУЛЯЦИОННЫЕ ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНОЙ УПАКОВКЕ



- 1 – Этой стороной вверх. Не переворачивать.
- 2 – Беречь от падения.
- 3 – Беречь от влаги.
- 4 – Продукт следует складировать максимально в количестве слоев, указанном на групповой упаковке. Значение, указанное в настоящей инструкции, является примерным.
- 5 - Необходимо сдать использованное оборудование в пункт переработки.

Упаковка была обозначена символами, информирующими о способе правильной утилизации:



ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке для защиты от возможных повреждений во время транспортировки. Упаковки являются сырьем и могут быть переработанные. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры, предназначенные для селективного сбора.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед началом тренировки убедитесь, что устройство правильно установлено.

- Перед началом первой тренировки ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями регулировки устройства.
- Устройство имеет элементы, которые могут быть подвержены коррозии. По этой причине не рекомендуется оставлять его во влажном помещении. Также следует следить за тем, чтобы оборудование не подвергалось контакту с водой, напитками, потом и т.д.

- Устройство предназначено только для тренировок только для взрослых и абсолютно не является игрушкой для детей. Если вы на свою ответственность разрешите детям пользоваться им, обязательно проинструктурируйте их о правильном использовании и постоянно присматривайте за ними.
- Оборудование не подходит для терапевтического назначения.
- Перед началом каждой тренировки проверяйте правильность предохранителей, винтовых и штекерных соединений.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

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

- Контролируйте состояние элементов, таких как винты и гайки. Следите за тем, чтобы они были хорошо затянуты.
- После каждой тренировки вытирайте пот с устройства.
- Для чистки устройства используйте только воду с мылом. Не используйте чистящие средства.
- Храните устройство в сухом и теплом месте.
- Не подвергайте устройство воздействию солнечных лучей.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке для защиты от возможных повреждений во время транспортировки. Упаковка является необработанным сырьем и может быть переработана. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры, предназначенные для селективного сбора. Берегите окружающую среду и не выбрасывайте использованные батареи в бытовой мусор. Возвращайте их в месте покупки или передавайте в выделенный пункт складирования вторичного сырья. Просим об активной помощи в экономном использовании природных ресурсов и защите окружающей среды путем передачи использованного устройства в пункт складирования вторичного сырья

МОНТАЖ

Монтаж устройства должен быть проведен тщательно взрослым человеком. В случае сомнений попросите помощи у кого-то с большим опытом в этой области.

- Перед началом монтажа убедитесь, что комплект с устройством содержит все элементы из списка деталей и не были ли какие-либо элементы повреждены во время транспортировки. В случае отсутствия элементов или возражений свяжитесь с продавцом.
- Ознакомьтесь с рисунками и объяснениями и производите монтаж в соответствии с последовательностью, содержащейся в инструкции по монтажу.
- Соблюдайте осторожность во время монтажа. Во время использования инструментов и элементов существует риск порезаться.
- Помните о сохранении безопасной обстановки. Не раскладывайте хаотично инструменты и монтажные элементы. Помните, что пленки и пакеты из пластика представляют угрозу удушья для детей.
- Монтажные элементы, необходимые для выполнения данного шага инструкции по монтажу представлены на рисунках и в объяснениях. Используйте элементы, указанные в инструкции по монтажу.
- На первых этапах монтажа не затягивайте части до упора. Сделайте это после установки всех и убедившись, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительный монтаж некоторых элементов.

СХЕМА МОНТАЖА (→ См. страницу 2)

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

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Nr		
1	Основная рама	1
2	Опорные подкладки с винтами	2
3	Труба ручки (рукоять)	1
4	Передняя опорная труба	1
5	Передняя стопа	1
6	Труба для упражнений для ног	1
7	Пеновые валики	2

8	Ручки	2
10	Винт M8x60	2
11	Изогнутая шайба D8	4
12	Заглушка M8	2
13	Винт M10x65	2
14	Шайба D8	5
15	Гайка M10	5
16	Винт M8x30	4
17	Винт M10x115	2
18	Заглушка	1
19	Ключ 13/17мм	1
20	Ключ #5	2
21	Регулировочная ручка	1
22	Регулировочная ручка	1
23	Винт M10x60	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (→ См. страницу 2)

ВНИМАНИЕ! Во время сборки соблюдайте следующие шаги и используйте инструменты, прилагаемые к продукту.

Подготовьте достаточно свободного места для сборки устройства. Из-за большого веса некоторых элементов рекомендуется сборка двумя людьми.

ТРЕНИРОВКИ И ФАЗЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет вам много преимуществ. Прежде всего, улучшит ваше состояние, укрепит мышцы, а в сочетании с правильной диетой поможет сжечь ненужный жир.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТРЕНИРОВОК

НАРАЩИВАНИЕ МЫШЦ

Тренировка, направленная на увеличение размера и силы мышц. По мере постепенного увеличения интенсивности упражнений мышцы приспосабливаются к нагрузке и увеличивают силовую выносливость. Увеличение интенсивности упражнений можно получить двумя способами:

- путем изменения используемого сопротивления на большее,
- изменяя количество выполняемых повторений или подходов упражнений.

Правильная величина сопротивления для каждого упражнения зависит индивидуально от пользователя. Вы должны оценить свои ограничения

и выбрать сопротивление, которое подходит именно Вам.

Начните с 3 подходов по 8 повторений для каждого упражнения.

Отдыхайте 3 минуты после каждого подхода.

Когда Вы сможете выполнить 3 подхода по 12 повторений, без труда, увеличьте сопротивление.

ТОНИЗИРОВАНИЕ

Тонизирование – это упражнения, направленные на укрепление и одновременное похудение тела, 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, насколько это возможно без дискомфорта.

Отдыхайте 1 минуту после каждого подхода.

Работайте над мышцами, выполняя больше подходов упражнений, а не используя 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 более 30 секунд между подходами.

КРОСС-ТРЕНИРОВКА

Кросс-тренировка – это эффективный способ получить полную и хорошо сбалансированную программу 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 у организма было время на восстановление.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Определение точной продолжительности каждой тренировки, а также количества выполненных повторений и подходов упражнений – это индивидуальный вопрос. Следует развиваться в своем собственном темпе и быть чувствительным к сигналам своего тела. В случае появления боли или головокружения во время упражнений следует немедленно прекратить и обратиться к врачу перед возобновлением тренировок. Следует помнить, что отдых и правильная диета являются важными факторами в каждой программе упражнений.

1. РАЗМИНКА

Начинайте каждую тренировку с 5-10 минут растяжки и легких упражнений для разминки. Разминка подготавливает Ваше тело к более интенсивным упражнениям, увеличивая кровообращение, повышая температуру тела и доставляя больше кислорода к мышцам. Она также снижает риск возникновения судорог и получения травм. Если Вы чувствуете боль, прекратите упражнение или уменьшите амплитуду движения.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте на плоскую поверхность согнутыми ногами и коленями, направленными наружу. Соедините подошвы стоп и придвиньте их друг к другу как можно ближе. Аккуратно надавите на колени, направляя их в направлении пола, и удерживайте это положение в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА БЕДЕР

Сядьте на плоскую поверхность. Выпрямите правую ногу, а подошву левой стопы приложите к правому бедру. Вытяните правую руку в направлении пальцев правой ноги так далеко, насколько это возможно. Удерживайте в течение 15 секунд. Повторите то же самое 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 то же самое с правой рукой.

РАСТЯЖКА АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ

Встаньте лицом к стене, левую ногу выдвиньте вперед и слегка согните в колене. Правую держите сзади – выпрямленной, с пяткой, лежащей плоско на полу. Держите обе пятки плоско на полу и прижимайте бедра к стене. Удерживайте это положение в течение 30 секунд. Повторите то же самое с выдвинутой правой ногой. Помните, что во время упражнения не выгибать спину дугой.

НАКЛОНЫ

Встаньте, соединив ноги вместе. Выполните наклон вперед, стараясь как можно больше приблизить грудную клетку к коленям. Удерживайте в течение 15 секунд. Помните, что не следует сгибать колени.

2. ТРЕНИРОВКА

Каждая тренировка должна включать от 6 до 10 различных упражнений.

В целях сбалансированности и разнообразия тренировки, меняйте упражнения от сессии к сессии. Планируйте тренировки на то время дня, когда ваш уровень энергии самый высокий. План тренировки должен включать упражнения на каждую основную группу мышц, делая упор на области, которые вы хотите больше всего развить.

Выполнение упражнений правильно имеет решающее значение. Это требует выполнения соответствующих движений и перемещения только нужных частей тела. Неконтролируемые движения вызывают усталость и могут способствовать возникновению травм.

Повторения в каждом сете должны выполняться плавно и без пауз.

Важно правильно дышать. Выдох должен происходить во время фазы усилия каждого повторения, а вдох во время возврата. Никогда не задерживайте дыхание.

После каждого сета отдыхайте в течение короткого периода времени.

3. ФАЗА РАССЛАБЛЕНИЯ

Эта фаза позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение разогревающих упражнений. Каждую тренировку заканчивайте 5-10 минутами таких упражнений. Следует помнить о том, чтобы не перенапрягать мышцы.

МОТИВАЦИЯ

Достижение наилучших результатов легче, если тренировка является регулярной и приятной частью повседневной жизни. Записывайте ежедневные результаты, чтобы наблюдать за своими успехами

ГАРАНТИЯ

Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на территории Российской Федерации на срок 24 месяца 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 / фактура).
3. Рекламация будет рассмотрена в срок до 14 дней с момента сообщения о дефекте Клиентом.
4. Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут отремонтированы бесплатно в срок не более 21 дня с даты доставки товара в магазин или сервис.
5. В случае необходимости доставки детали по импорту, период реализации 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 материалов, 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 действия,
 - b. произведения клиентом самостоятельных ремонтов и модификаций с использованием неоригинальных деталей,
 - c. если возникший дефект является результатом неправильной установки или из-за несоблюдения правил правильной эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
 - d. использования иного, чем домашнее использование,
 - e. повреждений, возникших при транспортировке.
8. Дубликаты гарантийного талона не выдаются.
9. В рамках гарантии клиент имеет право требовать следующие виды предоставляемого бесплатно возмещения:
 - a. ремонта продукта,
 - b. замены продукта,

- c. снижения цены,
 - d. расторжения договора и полного возврата понесенных затрат.
10. Для подачи рекламации необходимо:
- a. Представить продукт или его часть, на которую распространяется гарантия.
 - b. Документ, подтверждающий покупку, с указанием наименования и адреса продавца, даты и места покупки, типа продукта или действующий гарантийный талон с печатью магазина.
 - c. В случае доставки грязного продукта сервисный центр может отказать в его приемке или, с письменного согласия клиента, произвести очистку за счет клиента.
11. В случае положительного рассмотрения претензии оборудование будет отремонтировано или заменено на новое, или клиенту будут возвращены деньги.
Транспортные расходы товара до клиента покрывает сервисный центр производителя.
12. В случае отклонения гарантийной рекламации клиент получит подробное обоснование принятого решения и в срок до 14 дней с момента передачи решения оборудование будет отправлено обратно клиенту за его счет.

SL Priročnik za uporabo

Uporabnik,
Pred montažo preberite naslednja navodila
in prvo uporabo naprave. Ta navodila vsebujejo pomembne informacije
o varnosti uporabe in vzdrževanju opreme. Shranite jih za uporabo pri
vzdrževanju ali naročanju nadomestnih delov.

TEHNIČNI PODATKI

Teža	13,5 kg
Temperatura uporabe	0°C do +40°C
Temperatura skladiščenja	-10°C do +60°C
Maksimalna teža uporabnika	110 kg
Maksimalna obremenitev (skupna)	110 kg
Razred uporabe	Razred H
Standard izdelka (glavni)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Namen	Rimska klop 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 odgovarja za škodo, ki bi nastala zaradi nepravilne uporabe naprave.

- Naprava je bila zasnovana in izdelana na podlagi najnovejših spoznanj s področja varnosti. Nevarni elementi, ki bi lahko ogrozili poškodbe, so bili odpravljeni ali relativno zavarovani.
- Popravila in spremembe na lastno roko niso dovoljene.
- Enkrat na en ali dva meseca preverite, ali so vijaki, sorniki in matice pravilno priviti.
- Za trajno zagotavljanje varnosti redno (enkrat na leto) preverjajte in vzdržujte opremo v specializirani prodajalni.
- Vse spremembe na napravi, ki niso opisane v teh navodilih, lahko povzročijo poškodbe ali neposredno ogrozijo zdravje in življenje osebe, ki vadi. Spremembe na napravi lahko izvajajo samo servisni delavci proizvajalca ali osebe, ki jih je on usposobil za to.
- Vse naprave so predmet stalnih inovacijskih dejavnosti za zagotavljanje visoke kakovosti. Iz tega razloga si proizvajalec pridržuje pravico do izvajanja tehničnih sprememb.
- Vsa vprašanja ali dvome v zvezi z opremo naslovite na specializirano trgovsko enoto.

POZOR! Osebe, ki se nahajajo v bližini med uporabo opreme, je treba opozoriti na morebitne nevarnosti. Bodite še posebej previdni v prisotnosti otrok.

POZOR! Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, da se prepričate, da nimate zdravstvenih kontraindikacij za vadbo na napravi. Na podlagi mnenja strokovnjaka lahko razvijete svoj načrt vadbe. Nepravilno izbran program ali pretirana vadba sta lahko nevarna za vaše zdravje in življenje.

OPOZORILO! Izčrpanost med vadbo lahko povzroči resne poškodbe ali smrt. Če se počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo.

POZOR! Brezpogojno upoštevajte opombe o izvajanju vadbe, ki so navedene v teh navodilih.

- Pri izbiri mesta za vadbo upoštevajte zagotavljanje varnih razdalj 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 bi bili otroci v bližini. Med montažo se uporabljajo majhni deli (matice, vijaki itd.), ki jih lahko pogoltnejo.

PREOSTALA TVEGANJA

- 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 zadrževanja.
- Tveganje je mogoče zmanjšati 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 nadzora izdelka izhaja, da je verjetnost nastanka nedopustnega tveganja zelo majhna. Naprava (njena konstrukcija, način delovanja in uporaba) - v normalnih pogojih - ne povzroča neupravičenega tveganja za osebo, ki vadi, niti za tretje osebe.

OZNAKE ZA RAVNANJE NA TRANSPORTNI EMBALAŽI



- 1 - S to stranjo navzgor. Ne prevračajte.
- 2 - Zaščitite pred padcem.
- 3 - Zaščitite pred vlago.
- 4 - Izdelek je treba skladiščiti največ v številu plasti, navedenem na zbirni embalaži. Vrednost, navedena v teh navodilih, je zgolj primerjalna.
- 5 - Potrebno je oddati izrabljeno opremo v center za recikliranje.

Embalaža je označena s simboli, ki obveščajo o načinu pravilnega odstranjevanja:



OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je nepredelana surovina in jo je mogoče reciklirati. Odvrzite te materiale v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.

DELOVANJE

Pred začetkom vadbe se prepričajte, da je naprava pravilno nameščena.

- Pred začetkom prve vadbe se seznanite z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.
- Naprava ima elemente, ki so lahko izpostavljeni koroziji. Zato ni priporočljivo, da ostane v vlažnem prostoru. Prav tako je treba zagotoviti, da oprema ni izpostavljena stiku z vodo, pijačami, znojem itd.
- Naprava je namenjena samo za vadbo odraslih in nikakor ni igrača za otroke. Če na lastno odgovornost dovolite otrokom, da jo uporabljajo, jih obvezno poučite o pravilni uporabi in jih stalno nadzirajte.
- Oprema ni primerna za terapevtsko uporabo.
- Pred začetkom vsake vadbe preverite pravilnost zaščite ter vijačnih in vtičnih povezav.

VZDRŽEVANJE OPREME

Redno vzdržujte napravo. Naslednje 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 shranjujte v suhem in toplem prostoru.
- Ne izpostavljajte naprave sončni svetlobi.

OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je neobdelana surovina in se lahko reciklira. Odvrzite te materiale v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.

Varujte okolje in ne odlagajte izrabljenih baterij v gospodinjske smeti. Oddajte jih na mestu nakupa ali jih oddajte na ločenem zbirnem mestu za sekundarne surovine.

Prosimo vas za aktivno pomoč pri varčnem ravnanju z naravnimi viri in varovanju naravnega okolja z oddajo rabljene naprave na zbirno mesto za sekundarne surovine

MONTAŽA

Montažo naprave mora skrbno opraviti 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 seznama delov ter ali se je kateri od elementov poškodoval med transportom. V primeru manjkajočih elementov ali zadržkov se obrnite na prodajalca.
- Seznanite se z risbami in pojasnili ter izvedite montažo v skladu z vrstnim redom, ki je naveden v navodilih za montažo.
- Bodite previdni med montažo. Med uporabo orodja in elementov obstaja nevarnost poškodb.
- Ne pozabite zagotoviti varnega okolja. Ne razporedite orodja in montažnih elementov kaotično. Ne pozabite, da so folije in plastične vrečke nevarnost zadušitve za otroke.
- Montažni elementi, potrebni za izvedbo določenega koraka navodil za montažo, so predstavljeni na risbah in pojasnilih. Uporabite elemente, navedene v navodilih za montažo.
- V prvih fazah montaže ne privijte delov do konca. To storite, ko so vsi nameščeni 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	Glavni okvir	1
2	Podložke za podporo z vijaki	2
3	Cev ročaja	1
4	Sprednja podpora cev	1
5	Sprednja noga	1
6	Cev za vadbo nog	1
7	Pena valji	2
8	Ročaji	2
10	Vijak M8x60	2
11	Ukrivljena podložka D8	4
12	Pokrovček M8	2
13	Vijak M10x65	2
14	Podložka D8	5
15	matica M10	5
16	Vijak M8x30	4
17	Vijak M10x115	2
18	Pokrovček	1
19	Ključ 13/17mm	1
20	Ključ #5	2
21	Nastavitveni gumb	1
22	Nastavitveni gumb	1
23	Vijak M10x60	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 VADBE

Uporaba naprave vam bo prinesla številne koristi. Predvsem bo izboljšala vašo kondicijo, okrepila mišice, in v kombinaciji z ustrezno prehrano vam bo omogočila, da se znebite odvečne maščobe.

OSNOVNE VRSTE TRENINGOV

IZGRADNJA MIŠIČ

Trening za povečanje velikosti in moči mišic. S postopnim povečevanjem intenzivnosti vadbe se mišice prilagodijo naporu in povečajo si

Povečanje intenzivnosti vadbe je mogoče doseči na dva načina:

- s spreminjanjem uporabljene upornosti na večjo,
- s spreminjanjem števila ponovitev ali serij vaj.

Prava velikost upora za vsako vajo je odvisna od posameznega uporabnika. Oceniti morate svoje omejitve

in izberite upor, ki vam najbolj ustreza.

Začnite s 3 serijami po 8 ponovitev za vsako vajo.

Po vsaki seriji počivajte 3 minute.

Ko boste lahko izvedli 3 serije po 12 ponovitev brez težav, povečajte upor.

TONIRANJE

Toniranje so vaje, osredotočene na učvrstitev in hkratno 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 izgubo teže uporabljajte majhen upor in postopoma povečujte število ponovitev v vsaki seriji.

Vadbo izvajajte od 20 do 30 minut, s premori, ki niso daljši od 30 sekund med serijami.

KRIŽNI TRENING

Križni trening je učinkovit način za doseganje popolnega

in dobro uravnoteženega programa vadbe.

Kombinacija vadbe za moč in aerobne vadbe oblikuje in krepi telo.

Primer uravnoteženega programa vadbe:

- Vadba za moč vsak drugi dan.

- V preostalih dneh izvajanje 20-30 minut aerobne vadbe, npr. tek na tekaški stezi, vožnja s kolesom stacionarnim ali eliptičnim.

- Namenite vsaj en dan počitku od vadbe, 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 pojava bolečine ali omotice med vadbo, jo morate takoj prekiniti in se pred nadaljevanjem vadbe posvetovati z zdravnikom.

Ne pozabite, da sta počitek in ustrezna prehrana pomembna dejavnika v vsakem programu vadbe.

1. OGREVANJE

Začnite vsako vadbo s 5 do 10 minutami raztezanja in lahkih vaj za ogrevanje. Ogrevanje pripravi vaše telo na bolj intenzivne vaje s povečanjem kroženja, 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 MIŠIČ STEGEN

Sedite na ravno podlago z upognjenimi nogami in koleni, usmerjenimi navzven. Združite podplate stopal in jih približajte drug drugemu čim bližje. Nežno pritisnite kolena in jih usmerite proti podlagi in vztrajajte v tem položaju 15 sekund.

RAZTEZANJE STEGEN

Sedite na ravno podlago. Iztegnite desno nogo, podplat leve noge pa prislonite na desno stegno. Iztegnite desno roko proti prstom desne noge čim dlje. Vztrajajte 15 sekund. Ponovite z levo nogo.

SUKANJE GLAVE

Držite glavo naravnost in glejte naprej. Ne premikajte ramen, jo obrnite v desno in iztegnite, nato pa jo obrnite v levo in iztegnite.

DVIGOVANJE ROK

Dvignite levo roko čim višje navzgor in vztrajajte nekaj sekund. Ponovite z desno roko.

RAZTEZANJE AHILOVE TETIVE

Postavite se obrnjeni proti steni, levo nogo iztegnite naprej in jo rahlo upognite v kolenu. Desno držite zadaj – iztegnjeno, s peto, položeno ravno na podlago. Držite obe peti ravno na podlagi in pritisnite boka proti steni. Vzdržujte ta položaj 30 sekund. Ponovite z iztegnjeno desno nogo. Ne pozabite, da med vadbo ne smete upogibati hrbta v lok.

PREDNOKLON

Stojte z nogami, združenimi skupaj. Izvedite predklon in poskušajte čim

bolj približati prsni koš kolenom. Vztrajajte 15 sekund. Ne pozabite, da ne smete upogibati kolen.

2. TRENING

Vsak trening naj vključuje od 6 do 10 različnih vaj.

Za uravnoteženje in za popestritev treninga spreminjajte vaje iz seje v sejo. Načrtujte treninge za tisti del dneva, ko je vaša raven energije najvišja.

Načrt treninga naj vključuje vaje za vsako glavno mišično skupino, s poudarkom na področjih, ki jih želite najbolj razviti.

Pravilna izvedba vaj je ključnega pomena. To zahteva izvajanje ustreznih gibov in premikanje samo pravih delov telesa.

Nenadzorovano gibanje povzroča utrujenost in lahko prispeva k poškodbam.

Ponavljanja v vsaki seriji je treba izvajati tekoče in brez premorov.

Pomembno je pravilno dihanje. Izdih naj sledi med fazo napora vsake ponovitve, vdih pa med povratkom. Nikoli ne zadržujte diha.

Po vsaki seriji počivajte kratek čas.

3. FAZA SPROSTITVE

Ta faza omogoča umiritev kroženja in sprostitve mišic. To je ponovitev vaj za ogrevanje. Vsak trening zaključite s 5-10 minutami takšnih vaj. Ne pozabite, da ne smete preobremeniti mišic.

MOTIVACIJA

Lažje je doseči najboljše rezultate, če je trening reden in prijeten del vsakdanjega življenja.

Zapisujte dnevne rezultate, da boste lahko spremljali svoj napredek

GARANCIJA

Prodajalec v imenu Garanta daje garancijo na ozemlju Republike Slovenije za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje. Garancija za prodano blago ne izključuje, ne omejuje ali začasno ne prekine pravic kupca, ki izhajajo iz Zakona o varstvu potrošnikov.

Garancijski list se nahaja na zadnji strani.

POGOJI GARANCIJE

1. Reklamacije in garancija se nanašajo samo na skrite napake, ki so nastale po krivdi proizvajalca.
2. Garancijo bo spoštovala trgovina ali servis po predložitvi s strani stranke:
 - a. veljavnega, čitljivo in pravilno izpolnjenega garancijskega lista z žigom prodaje in podpisom prodajalca,
 - b. veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje,
 - c. reklamiranega blaga ali pokvarjenega dela.

V primeru nakupa na daljavo je garancijski list veljaven 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 odpravljene brezplačno v roku, ki ne bo daljši od 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 krije:
 - a. mehanske poškodbe in napake, ki jih povzročajo,
 - b. poškodbe in napake, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja, nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - c. poškodbe in obraba potrošnih materialov, kot so: vrvi, jermeni, gumijasti elementi, ročaji iz gobice, oblazinjenje.
 - d. dejavnosti, povezane z montažo, vzdrževanjem, ki jih je uporabnik dolžan opraviti sam v skladu z navodili za uporabo.
7. Garancija ne velja v naslednjih primerih:
 - a. potek roka veljavnosti,
 - b. če stranka sama opravi popravila in spremembe z uporabo neoriginalnih delov,
 - c. če je napaka posledica nepravilne namestitve ali zaradi neupoštevanja pravil pravilnega delovanja, opisanih v navodilih za uporabo,
 - d. uporaba, ki ni domača,
 - e. poškodbe, nastale med prevozom.
8. Dvojniki garancijskega lista ne bodo izdani.
9. V okviru garancije ima stranka pravico zahtevati naslednje vrste brezplačne odškodnine:
 - a. popravilo izdelka,
 - b. zamenjava izdelka,
 - c. znižanje cene,
 - d. razveljavitev pogodbe in popolno povračilo nastalih stroškov.
10. Za prijavo reklamacije morate:
 - a. Predložiti izdelek ali njegov del, na katerega se nanaša garancija.
 - b. Dokazilo o nakupu, ki določa ime in naslov prodajalca, datum in kraj nakupa, vrsto izdelka ali veljaven garancijski list z žigom trgovine.
 - c. V primeru dostave umazanega izdelka lahko servis zavrne njegovo sprejetje ali pa na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem opravi čiščenje.
11. V primeru pozitivne rešitve reklamacije bo oprema popravljena ali zamenjana z novo ali pa bo stranki vrnjen denar. Stroške prevoza blaga do stranke krije servis proizvajalca.
12. V primeru zavrnitve garancijskega zahtevka bo stranka prejela podrobno utemeljitev sprejete odločitve, oprema pa bo v roku 14 dni od trenutka posredovanja odločitve, poslana stranki na njene stroške.

SK Príručka používania

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. Uschovajte ju, aby ste mohli využiť informácie o údržbe alebo objednávaní náhradných dielov.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť	13,5 kg
Prevádzková teplota	0°C do +40°C
Skladovacia teplota	-10°C do +60°C
Maximálna hmotnosť používateľa	110 kg
Maximálne zaťaženie (celkové)	110 kg
Trieda použitia	Trieda H
Norma výrobku (hlavná)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Určenie	Rímska lavica na domáce použitie

BEZPEČNOSŤ

POZOR! Zariadenie sa smie používať iba v súlade s jeho určením, t. j. na tréning dospelými osobami. Akékoľvek iné použitie zariadenia môže byť nebezpečné. Výrobca nemôže byť bráný na zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.

- Zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované na základe najnovších poznatkov v oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, ktoré by potenciálne mohli predstavovať riziko poranenia, boli odstránené alebo relatívne zabezpečené.
- Opravy a zmeny na vlastnú päsť nie sú povolené.
- Raz za jeden alebo dva mesiace skontrolujte správnosť dotiahnutia skrutiek, skrutiek a matíc.
- Na trvalé zaistenie bezpečnosti pravidelne (t. j. jeden raz za rok) kontrolujte a udržiavajte zariadenie v špecializovanom obchodnom zariadení.
- Akékoľvek zmeny na zariadení, ktoré nie sú popísané 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 na to vyškolené.
- Všetky zariadenia podliehajú neustálym inováciám s cieľom zabezpečiť vysokú kvalitu. Z tohto dôvodu si výrobca vyhradzuje právo na vykonávanie technických zmien.
- Akékoľvek otázky alebo pochybnosti týkajúce sa zariadenia smerujte na špecializované obchodné miesto.

POZOR! Osoby nachádzajúce sa 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 na základe názoru špecialistu 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 upozornenia týkajúce sa vedenia tréningu uvedené v tomto návode.

- Pri výbere miesta na tréning zohľadnite zabezpečenie si bezpečných vzdialeností od možných prekážok. Neumiestňujte zariadenie v blízkosti komunikačných trás (ciest, brán, priechodov atď.).
- Je zakázané používať zariadenie v tesnej blízkosti od steny. Bezpečnostná zóna je 2000 mm a minimálne takej šírky ako zariadenie.

POZOR! Počas montáže zariadenia buďte opatrní a nedovoľte, aby sa v blízkosti nachádzali deti. Počas montáže sa používajú drobné časti (matice, skrutky atď.), ktoré môžu prehltnúť.

REZIDUÁLNE RIZIKO

- V situácii, keď sa ochrana proti pádu nepoužije alebo sa použije, ale nesprávne, existuje reziduálne riziko, t. j. pád osoby spôsobujúci odreniny kože, modriny, zlomeniny alebo v najhoršom prípade smrť.
- Existuje reziduálne riziko nezamýšľaného preťaženia cvičiacej osoby spôsobeného nesprávnou obsluhou.
- Nemožno vylúčiť reziduálne riziko udusenía.
- Riziko sa dá obmedziť dodržiavaním informácií o bezpečnosti uvedených v návode na obsluhu.
- Nemožno vylúčiť, že neúmyselné alebo nepovolené použitie spôsobí iné, neuvážené riziko, a uvážené riziko bolo odhadnuté nesprávne.

V analýze rizika sa hodnotenie uskutočnilo na základe „aktuálneho stavu zariadenia“. Z vykonaného hodnotenia a kontroly produktu vyplýva, že pravdepodobnosť výskytu neprípustného rizika je veľmi nízka. Zariadenie (jeho konštrukcia, spôsob fungovania a použitie) nespôsobuje – za normálnych podmienok – nepodstatné riziko pre cvičiacu osobu ani pre tretie osoby.

MANIPULAČNÉ ZNAČKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH



- 1 – Touto stranou nahor. 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 ilustratívny charakter.
- 5 – Je potrebné odovzdať použitý spotrebič do recyklačného strediska.

Obal bol označený symbolmi informujúcimi o spôsobe správnej likvidácie:



ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie sa dodáva v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nespracované suroviny a môžu byť recyklované. Tieto materiály vyhadzujte do príslušných farebných kontajnerov určených na selektívny zber.

OBSLUHA

Pred začatím tréningu sa uistite, že je zariadenie správne namontované.

- Pred začatím prvého tréningu sa oboznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavenia zariadenia.
- Zariadenie má prvky, ktoré môžu byť vystavené korózii. Z tohto dôvodu sa neodporúča, aby zostávalo vo vlhkej miestnosti. Taktiež dbajte na to, aby zariadenie nebolo vystavené kontaktu s vodou, nápojmi, potom atď.
- Zariadenie je určené len na tréning dospelých a v žiadnom prípade nie je hračkou pre deti. Ak na vlastnú zodpovednosť dovolíte deťom, aby ho používali, bezpodmienečne ich poučte o správnom používaní a neustále ich dohliadajte.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
- Pred začatím každého tréningu skontrolujte správnosť zabezpečení a skrutkových a zásuvných 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 priamemu slnečnému žiareniu.

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie sa dodáva v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nespracované suroviny a môžu byť

recyklované. Tieto materiály vyhadzujte do príslušných farebných kontajnerov určených na selektívny zber. Chráňte životné prostredie a nevyhadzujte použité batérie do domáceho odpadkového koša. Odovzdávajte ich v mieste zakúpenia alebo ich odovzdajte do vyhradeného zberného miesta druhotných surovín. Žiadame Vás o aktívnu pomoc pri šetrom hospodárení s prírodnými zdrojmi a ochrane životného prostredia odovzdaním použitého zariadenia do zberného miesta druhotných surovín

MONTÁŽ

Montáž zariadenia musí starostlivo vykonať dospelá osoba. V prípade pochybností požiadať 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 niektoré prvky neboli poškodené počas prepravy. V prípade chýbajúcich prvkov alebo výhrad kontaktujte predajcu.
- Oboznámte sa s výkresmi a vysvetlivkami a vykonajte montáž v súlade s poradím uvedeným v návode na montáž.
- Buďte opatrní počas montáže. Pri používaní nástrojov a prvkov hrozí riziko poranenia.
- Pamätajte na zachovanie bezpečného prostredia. Nerozkladajte chaoticky nástroje a montážne prvky. Pamätajte, že fólie a vrecká z plastu predstavujú riziko udusenía pre deti.
- Montážne prvky potrebné na vykonanie daného kroku návodu na montáž sú zobrazené na výkresoch a vo vysvetlivkách. Používajte prvky uvedené v návode na montáž.
- V prvých fázach montáže nedotahujte časti nadoraz. Urobte to po umiestnení všetkých častí a uistení sa, že sú správne osadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predbežnú montáž niektorých prvkov.

MONTÁŽNA SCHÉMA (→ Pozri strana 2)

POZOR! Je zakázané používať diely pochádzajúce z iných zdrojov ako od výrobcu.

ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Množstvo
1	Hlavný rám	1
2	Podporné podložky so skrutkami	2
3	Rúrka rukoväte (držadlo)	1
4	Predná podporná rúrka	1
5	Predná noha	1
6	Rúrka na cvičenie nôh	1
7	Penové valčeky	2
8	Rukoväte	2
10	Skrutka M8×60	2
11	Ohnutá podložka D8	4
12	Záslepka M8	2
13	Skrutka M10×65	2
14	Podložka D8	5
15	Matica M10	5
16	Skrutka M8×30	4
17	Skrutka M10×115	2
18	Záslepka	1
19	Kľúč 13/17mm	1
20	Kľúč #5	2
21	Regulačný gombík	1
22	Regulačný gombík	1
23	Skrutka M10×60	1

NÁVOD NA MONTÁŽ (→ Pozri stranu 2)

POZOR! Počas montáže dodržiavajte nasledujúce kroky a používajte nástroje, ktoré sú súčasťou produktu. Pripravte si dostatok voľného miesta na montáž zariadenia. Vzhľadom na vysokú hmotnosť niektorých prvkov sa odporúča montáž dvoma osobami.

TRÉNING A FÁZY CVIČENÍ

Používanie zariadenia vám prinesie mnoho výhod. Predovšetkým zlepšiť vašu kondíciu, posilní svaly, a v kombinácii so správnou diétou vám umožní spáliť zbytočné tukové tkanivo.

ZÁKLADNÉ TYPY TRÉNINGOV

BUDOVANIE SVALOV

Tréning zameraný na zvýšenie veľkosti a sily svalov. Postupným zvyšovaním intenzity cvičení sa svaly prispôbujú námahe a zvyšujú si. Zvyšovanie intenzity cvičení je možné dosiahnuť dvoma spôsobmi:

- zmenou použitého odporu na väčší,
- zmenou počtu vykonávaných opakovaní alebo sérií cvičení.

Vhodná veľkosť odporu pre každé cvičenie závisí individuálne od používateľa. Musíte posúdiť svoje obmedzenia a vyberte si 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 urobiť 3 série po 12 opakovaní bez ťažkostí, zvýšte odpor.

TONIZÁCIA

Tonizácia je cvičenie zamerané na spevnenie a súčasné zoštíhlenie tela a zvýraznenie svalovej hmoty.

Svaly sa dajú tonizovať, používaním vyváženého tréningu. Vyberte si mierny odpor a zvyšujte počet opakovaní v každej sérii. Urobte čo najviac sérií po 15 až 20 opakovaní, koľko je to možné bez nepohodlia. Odpočívajte 1 minútu po každej sérii. Pracujte na svaloch vykonávaním viac sérií cvičení a nie používaním veľkého odporu.

STRATA HMOTNOSTI

Ak chcete schudnúť, 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 účinný spôsob, ako získať kompletný a dobre vyvážený program cvičení. Kombinácia silového tréningu a aeróbných cvičení formuje a posilňuje telo.

Príklad vyváženého tréningového programu:

- Silový tréning každý druhý deň.
- V ostatné dni vykonávanie 20-30 minút aeróbných cvičení, napr. beh na bežiacom páse, jazda na bicykli stacionárnom alebo eliptickom.
- Vyhradenie aspoň jedného dňa na odpočinok od tréningov, aby mal organizmus čas na regeneráciu.

PERSONALIZÁCIA TRÉNINGU

Určenie presného trvania každého tréningu a počtu vykonaných opakovaní a sérií cvičení je individuálna záležitosť. Je potrebné rozvíjať sa vlastným tempom a byť citlivý na signály svojho tela. V prípade, že sa počas cvičenia objaví bolesť alebo závraty, je potrebné okamžite prestať a kontaktovať lekára pred obnovením tréningov. Je potrebné pamätať na to, že odpočinok a správna strava sú dôležitými faktormi v každom programe cvičení.

1. ROZOHRIEVANIE

Začnite každý tréning 5 až 10 minútami strečingu a ľahkých cvičení na zahriatie. Rozohriatie pripravuje vaše telo na intenzívnejšie cvičenia zvýšením krvného obehu, zvýšením telesnej teploty a dodávaním viac kyslíka do svalov. Znižuje tiež riziko vzniku kŕčov a utrpenia zranení. Ak cítite bolesť, prestaňte cvičiť alebo znížte rozsah vykonávaného pohybu.

PREŤAHOVANIE VNÚTORŇNÝCH SVALOV STEHIEN

Sadnite si na rovný povrch so zohnutými nohami a kolenami smerujúcimi von. Spojte chodidlá a približte ich k sebe čo najbližšie. Jemne zatlačte na kolena smerujúcich ich smerom k podložke a vydržte v tejto polohe 15 sekúnd.

PREŤAHOVANIE STEHIEN

Sadnite si na rovný povrch. Vystrite pravú nohu a chodidlo ľavej nohy priložte k pravému stehnu. Vystrite pravú ruku smerom k prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte 15 sekúnd. Zopakujte činnosť s ľavou nohou.

OTÁČANIE HLAVY

Držte hlavu rovno a pozerajte sa pred seba. Nehýbte ramenami, otočte ju doprava a vystrite ju, potom ju otočte dolava a vystrite ju.

ZDÍHANIE RAMIEN

Zdvihnite čo najvyššie ľavú ruku a vydržte niekoľko sekúnd. Zopakujte činnosť s pravou rukou.

PREŤAHOVANIE ACHILLOVÝCH ŠLIACH

Postavte sa tvárou k stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne zohnite v kolene. Pravú držte vzadu – vystretú, s päťou položenou naplocho na podložke. Držte obe päty naplocho na podložke a prítlačte boky

smerom k stene. Udržujte túto pozíciu 30 sekúnd. Zopakujte činnosť s vysunutou pravou nohou. Pamätajte, aby ste počas cvičenia neohýbali chrbát do oblúka.

PREDKLONÝ

Postavte sa s nohami spojenými dohromady. Vykonať predklon a snažte sa čo najviac priblížiť hrudník ku kolenám. Vydržte 15 sekúnd. Pamätajte, aby ste neohýbali kolená.

2. TRÉNING

Každý tréning by mal obsahovať 6 až 10 rôznych cvikov.

Za účelom vyváženia a spestrenia tréningu meňte cviky zo sedenia na sedenie. Naplánujte si tréning na čas dňa, kedy je vaša úroveň energie najvyššia.

Tréningový plán by mal obsahovať cvičenia na každú hlavnú svalovú skupinu s dôrazom na oblasti, ktoré chcete najviac rozvinúť. Správne vykonávanie cvikov je kľúčové. Vyžaduje si to vykonávanie správnych pohybov a pohybovanie len správnymi časťami tela. Nekontrolované pohyby spôsobujú únavu a môžu prispieť k zraneniu. Opakovania v každom sete by sa mali vykonávať plynule a bez prestávok.

Dôležité je správne dýchanie. Výdych by mal nastať počas záťažovej fázy každého opakovania a nádych počas návratu. Nikdy nezadržujte dych.

Po každom sete si krátko oddýchnite obdobie.

3. FÁZA UVOĽNENIA

Táto fáza umožňuje upokojiť krvný obeh a uvoľniť svaly. Ide o opakovanie zahrievacích cvičení. Každý tréning ukončíte 5-10 minútami takýchto cvičení. Nezabudnite si nenamáhať svaly.

MOTIVÁCIA

Dosiahnutie najlepších výsledkov je jednoduchšie, ak je tréning pravidelnou a príjemnou súčasťou každodenného života. Zaznamenávajúce si denné výsledky, aby ste mohli sledovať svoj pokrok

ZÁRUKA

Predávajúci v mene Ručiteľa poskytuje záruku na území Slovenskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka na predaný tovar nevylučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje práva Kupujúceho vyplývajúce zo Zákona o ochrane spotrebiteľa.

Záručný list sa nachádza na poslednej strane.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY

- Reklamácií a záruke podliehajú výlučne skryté vady vzniknuté vinou výrobcu.
- Záruka bude rešpektovaná predajňou alebo servisom po predložení zákazníkom:
 - platného, čitateľne a správne vyplneného záručného listu s pečiatkou predaja a podpisom predajcu,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja,
 - reklamovaného tovaru alebo vadnej časti.
V prípade nákupu na diaľku je záručný list platný výlučne na základe dokladu o kúpe (pokladničný doklad / faktúra).
- Reklamácia bude vybavená do 14 dní od nahlásenia vady Klientom.
- Výrobné chyby a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne opravené v lehote najviac 21 dní od dátumu dodania tovaru do predajne alebo servisu.
- V prípade potreby dovozu dielov zo zahraničia sa môže doba realizácie 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 spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním, nesprávnou montážou a údržbou,
 - poškodenia a opotrebenie spotrebných dielov, ako sú: laná, remene, gumové prvky, penové rukavice, čalúnenie.
 - činnosti súvisiace s montážou, údržbou, ktoré je užívateľ povinný vykonať vo vlastnej réžii v súlade s návodom na obsluhu.
- Záruka sa nevzťahuje na nasledujúce prípady:
 - uplynutie doby platnosti,
 - vykonanie samostatných opráv a úprav zákazníkom s použitím neoriginálnych dielov,
 - ak vada vznikla v dôsledku nesprávnej inštalácie alebo v dôsledku nedodržania zásad správnej prevádzky popísaných v návode na obsluhu,
 - používanie iným spôsobom ako na domáce použitie,
 - poškodenia vzniknuté pri preprave.
- Duplikáty záručného listu sa nebudú vydávať.
- V rámci záruky má zákazník právo požadovať nasledujúce druhy bezplatného odškodnenia:
 - opravy produktu,
 - výmeny produktu,
 - zníženia ceny,
 - zrušenia zmluvy a plného vrátenia vynaložených nákladov.
- Na uplatnenie reklamácie je potrebné:
 - Predložiť produkt alebo jeho časť, na ktorú sa vzťahuje záruka.
 - Doklad o kúpe, ktorý uvádza názov a adresu predajcu, dátum a miesto nákupu, typ produktu alebo platný záručný list s pečiatkou obchodu.
 - V prípade doručenia znečisteného produktu môže servis odmietnuť jeho prijatie alebo na náklady zákazníka s jeho písomným súhlasom vykonať čistenie.
- V prípade kladného vybavenia reklamácie bude zariadenie opravené alebo vymenené za nové, alebo budú zákazníkovi vrátené peniaze. Náklady na prepravu tovaru k zákazníkovi hradí servis výrobcu.
- V prípade zamietnutia záručnej reklamácie zákazník obdrží podrobné zdôvodnenie prijatého rozhodnutia a v lehote do 14 dní od okamihu odovzdania rozhodnutia, bude zariadenie zaslané zákazníkovi na jeho náklady.

TR Kullanım Kılavuzu

Kullanıcı, Kurulumu 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 ÖZELLİKLER

Ağırlık	13,5 kg
Kullanım sıcaklığı	0°C ila +40°C
Depolama sıcaklığı	-10°C ila +60°C
Maksimum kullanıcı ağırlığı	110 kg
Maksimum yük (toplam)	110 kg
Uygulama sınıfı	Sınıf H
Ürün standardı (ana)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Amaç	Roma sehpası ev kullanımı için

GÜVENLİK

DİKKAT! Cihaz sadece amacına uygun olarak, yani yetişkinler tarafından egzersiz için kullanılabilir. Diğer her türlü kullanım cihaz için tehlikeli olabilir. Üretici, cihazın yanlış kullanımından kaynaklanan hasarlardan sorumlu tutulamaz.

- Cihaz tasarlanmış ve üretilmiştir en son güvenlik bilgisine dayanarak. Potansiyel olarak yaralanma tehlikesi oluşturabilecek tehlikeli elemanlar ortadan kaldırılmış veya nispeten güvenli hale getirilmiştir.
- Kendi başına onarım ve değişikliklere izin verilmez.
- Bir veya iki ayda bir vidaların, civataların ve somunların sıklığını kontrol edin.
- Güvenliği sürekli sağlamak için ekipmanı düzenli olarak (yani yılda bir kez) kontrol edin ve bakımını yapın bir uzmanlaşmış ticaret tesisinde.
- Bu kılavuzda açıklanmayan cihaz üzerindeki tüm değişiklikler yaralanmaya neden olabilir veya egzersiz yapan kişinin sağlığını ve yaşamını doğrudan tehlikeye atabilir. Cihaz üzerinde değişiklik yalnızca üreticinin servis personeli veya bu konuda eğitilmiş kişiler tarafından yapılabilir.
- Tüm cihazlar, yüksek kaliteyi sağlamak için sürekli yenilik faaliyetlerine tabidir. Bu nedenle üretici, teknik değişiklikler yapma hakkını saklı tutar.
- Ekipmanla ilgili tüm soru veya endişelerinizi uzman bir ticaret kuruluşuna yönlendirin.

DİKKAT! Ekipmanı kullanırken yakınında bulunan kişiler olası tehlikelere karşı uyarılmalıdır. Çocukların yanında özellikle dikkatli olun.

DİKKAT! Egzersize başlamadan önce bir doktora danışın cihazda egzersiz yapmanız için herhangi bir tıbbi kontrendikasyonunuz olmadığından emin olmak için. Bir uzmanın görüşüne dayanarak eğitim planınızı geliştirebilirsiniz. Yanlış seçilmiş bir program veya aşırı egzersiz sağlığını ve yaşamını için tehlikeli olabilir.

UYARI! Egzersiz sırasında aşırı yorgunluk ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Kendinizi zayıf hissediyorsanız, hemen egzersiz yapmayı bırakın.

DİKKAT! Bu kılavuzda yer alan eğitim hakkındaki notlara kesinlikle uyun.

- Eğitim için bir yer seçerken, olası engellerden güvenli bir mesafede olduğunuzdan emin olun. Ekipmanı iletişim yollarının (yollar, kapılar, geçitler vb.) yakınına kurmayın.
- Ekipmanın duvara yakın mesafede kullanılması yasaktır. Güvenlik alanı 2000 mm'dir ve en az cihaz kadar geniştir.

DİKKAT! Cihazı monte ederken dikkatli olun ve çocukların yakınında bulunmasına izin vermeyin. Montaj sırasında yutulabilecek küçük parçalar (somunlar, vidalar vb.) kullanılır.

KALINTI RİSKİ

- Düşme koruması uygulanmadığında veya uygulandığında ancak yanlış uygulandığında, cilt sıyrıklarına, morarmalara, kırıklara veya en kötü durumda ölüme neden olan kişinin düşmesiyle sonuçlanan kalıntı riski vardır.

- Yanlış kullanımdan kaynaklanan egzersiz yapan kişinin istem dışı aşırı yüklenmesi kalıntı riski vardır.
- Kalıntı boğulma riski göz ardı edilemez.
- Risk, kullanım kılavuzunda yer alan güvenlik bilgilerine uyularak azaltılabilir.

- Kasıtsız veya yetkisiz kullanımın başka, dikkate alınmayan risklere neden olabileceği ve dikkate alınan riskin yanlış tahmin edildiği göz ardı edilemez.

Risk analizinde, değerlendirme "cihazın mevcut durumuna" dayanarak yapılmıştır. Yapılan ürün değerlendirmesi ve kontrolünden, kabul edilemez bir risk oluşma olasılığının çok düşük olduğu sonucu çıkarılmıştır. Cihaz (yapısı, çalışma şekli ve uygulaması) normal koşullar altında egzersiz yapan kişi veya üçüncü şahıslar için haksız bir riskte neden olmaz.

TAŞIMA AMBALAJLARINDAKİ ELLEÇLEME İŞARETLERİ



- 1 - Bu taraf yukarı. Devirmeyin.
- 2 - Düşmeye karşı koruyun.
- 3 - Neme karşı koruyun.
- 4 - Ürün, ambalaj üzerinde 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 amacıyla ambalajında teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve olabilir Geri dönüştürülmüş. Bu malzemeleri, seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli kaplara atın.

KULLANIM

Egzersize başlamadan önce cihazın doğru şekilde monte edildiğinden emin olun.

- İlk egzersize başlamadan önce öğrenin cihazın tüm fonksiyonları ve ayar seçenekleri hakkında bilgi edinin.
- Cihaz, maruz kalabilecek parçalara sahiptir korozyona. Bu nedenle nemli bir odada bırakılması tavsiye edilmez. nemli bir odada. Ayrıca şuna da dikkat edilmelidir: ekipmanın su, içecekler, ter vb. ile temas etmesine izin vermeyin.
- Cihaz sadece yetişkinler tarafından egzersiz yapmak için tasarlanmıştır ve kesinlikle çocuklar için bir oyuncak değildir. Çocukların kendi sorumluluğunuzda kullanmasına izin verirken, onlara doğru kullanım konusunda mutlaka talimat verin ve sürekli olarak 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 gerçekleştirin.

- Vida ve somun gibi elemanların durumunu kontrol edin. Sıkıca sıkıldıklarından emin olun.
- Her egzersizden sonra cihazdaki teri silin.
- Cihazı temizlemek için sadece su kullanın ve sabun. Temizlik maddeleri kullanmayın.
- Cihazı kuru ve sıcak bir yerde saklayın.
- Cihazı doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

ÇEVRE

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlara karşı koruma sağlamak için ambalajda teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve olabilir geri dönüştürülmüş. Bu malzemeleri, seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli kaplara atın.

Çevreyi koruyun ve kullanılmış pilleri evsel atık kutusuna atmayın. Bunları satın aldığınız yere iade edin veya ayrılmış bir geri dönüşüm toplama noktasına teslim edin. Kullanılmış cihazı bir geri dönüşüm toplama noktasına teslim ederek doğal kaynakların verimli yönetimine ve doğal çevrenin korunmasına aktif olarak yardımcı olmanızı rica ediyoruz

MONTAJ

Cihazın montajı yetişkin bir kişi tarafından dikkatlice yapılmalıdır. Şüpheniz varsa, bu alanda daha fazla deneyime sahip birinden yardım isteyin.

- Montaja başlamadan önce setin cihazla birlikte tüm öğeleri içerdiğinden emin olun parça listesi ve nakliye sırasında herhangi bir parçanın hasar görmediğinden emin olun. Eksik parça veya herhangi bir itirazınız varsa satıcıyla iletişime geçin.
- Çizimleri ve açıklamaları inceleyin ve montajı içindeki sıraya göre yapın montaj talimatları.
- Montaj sırasında dikkatli olun. Aletleri ve parçaları kullanırken yaralanma riski vardır.
- Güvenli bir ortam sağlamayı unutmayın. Aletleri ve montaj parçalarını dağınık bir şekilde yaymayın. Plastik filmlerin ve torbaların çocuklar için boğulma tehlikesi oluşturduğunu unutmayın.
- Belirli bir adımı gerçekleştirmek için gereken montaj elemanları montaj talimatları çizimlerde ve açıklamalarda gösterilmiştir. İçinde belirtilen elemanları kullanın montaj talimatları.
- Montajın ilk aşamalarında parçaları sonuna kadar sıkımayın. Her şeyi yerleştirdikten ve doğru şekilde oturduklarından emin olduktan sonra sıkın.
- Üretici, bazı parçaları önceden monte etme hakkını saklı tutar.

MONTAJ ŞEMASI (→ Sayfa 2)

DIKKAT! Üretici dışındaki kaynaklardan parça kullanılması yasaktır.

PARÇA LİSTESİ

No	Açıklama	Adet
1	Ana çerçeve	1
2	Vidalarla birlikte destek rondelaları	2
3	Tutma kolu borusu (sap)	1
4	Ön destek borusu	1
5	Ön ayak	1
6	Bacak egzersiz borusu	1
7	Köpük rulolar	2
8	Tutamaklar	2
10	M8×60 vida	2
11	Kavisli rondela D8	4
12	M8 tapa	2
13	M10×65 vida	2
14	Rondela D8	5
15	M10 somun	5
16	M8×30 Vida	4
17	M10×115 Vida	2
18	Kör tapa	1
19	Anahtar 13/17mm	1
20	Anahtar #5	2
21	Ayarlama Düğmesi	1
22	Ayarlama Düğmesi	1
23	M10x60 Vida	1

MONTAJ TALİMATLARI (→ Sayfa'ya bakınız 2)

DIKKAT! Montaj sırasında aşağıdaki adımlara uyun ve ürünle birlikte verilen aletleri kullanın.

Cihazı monte etmek için yeterli boş alan hazırlayın.

Bazı parçaların ağırlığı nedeniyle montajın iki kişi tarafından yapılması önerilir.

EĞİTİM VE EGZERSİZ AŞAMALARI

Cihazı kullanmak size birçok fayda sağlayacaktır. Öncelikle kondisyonunuzu iyileştirecek, güçlendirecek kasları, ve uygun bir diyetle birlikte gereksiz vücut yağınızı yakmanız olanak sağlayacaktır.

TEMEL EĞİTİM TÜRLERİ

KAS İNŞASI

Kasların boyutunu ve gücünü artırmayı amaçlayan eğitim. Kademeli olarak artarken yoğunluk egzersizler kasları efora adapte olur ve gücü artırır

Egzersizlerin yoğunluğunu artırmak elde edilebilir iki şekilde:

- uygulanan direnci daha yükseğe değiştirerek,
- değiştirerek sayısını gerçekleştiren tekrar veya egzersiz setlerinin.

Her egzersiz için doğru direnç miktarı kullanıcıya göre değişir.

Sınırlarınızı değerlendirmelisiniz

ve sizin için uygun olan direnci seçin.

Her egzersiz için 8 tekrardan oluşan 3 setle başlayın.

Her setten sonra 3 dakika dinlenin.

12 tekrardan oluşan 3 set yapabildiğinizde

zorlanmadan, direnci artırın.

TONLAMA

Tonlama vücudu sıkılaştırmaya odaklanan egzersizlerdir ve aynı anda vücudu inceltmek ve kas kütlelerini vurgulamak.

Kaslar tonlanabilir, uygulanarak dengeli bir antrenman.

Orta düzeyde bir direnç seçin ve her setteki tekrar sayısını artırın.

Rahatsızlık duymadan mümkün olduğunca 15 ila 20 tekrardan oluşan setler yapın.

Her setten sonra 1 dakika dinlenin.

Yüksek direnç kullanmak yerine daha fazla egzersiz seti yaparak kaslarınızı çalıştırın.

KİLO KAYBI

Kilo vermek için düşük direnç kullanın ve her setteki tekrar sayısını kademeli olarak artırın.

Setler arasında 30 saniyeden daha uzun 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 egzersizlerin kombinasyonu vücudu şekillendirir ve güçlendirir.

Dengeli bir egzersiz programı örneği:

- Gün aşırı kuvvet antrenmanı yapmaktır.

- Kalan günlerde 20-30 dakika aerobik egzersiz yapmak, örneğin koşu bandında koşu, bisiklete binme sabit veya eliptik bisiklet.

- Vücudun yenilenmesi için antrenmanlardan en az bir gün dinlenmeye ayırmak.

ANTRENMANIN KİŞİSELLEŞTİRİLMESİ

Her antrenmanın kesin süresini ve yapılan tekrar ve set sayısını belirlemek kişisel bir konudur. Kendi hızınızda gelişmeli ve vücudunuzun sinyallerine duyarlı olmalısınız. Egzersiz sırasında ağrı veya baş dönmesi meydana gelirse, derhal durmalı ve antrenmanlara devam etmeden önce bir doktora başvurulmalıdır.

Dinlenme ve doğru beslenmenin her egzersiz programında önemli faktörler olduğunu unutmayın.

1. ISINMA

Her antrenmana ısınmak için 5 ila 10 dakika germe ve hafif egzersizlerle başlayın. Isınma, dolaşımı artırarak, vücut ısısını yükselterek ve kaslara daha fazla oksijen sağlayarak vücudunuzu daha yoğun egzersizlere hazırlar. Ayrıca kramp ve yaralanma riskini de azaltır.

Ağrı hissederseniz, egzersiz yapmayı bırakın veya hareket aralığını azaltın.

İÇ BACAK KASLARINI ESNETME

Bacaklarınız bükülmüş ve dizleriniz dışa dönük olacak şekilde düz bir zemine oturun. Ayak tabanlarınızı birleştirin ve birbirine olabildiğince yakınlaştırın. Dizlerinizi hafifçe bastırarak yere doğru itin ve bu pozisyonda 15 saniye bekleyin.

BACAK ESNETME

Düz bir zemine oturun. Sağ bacağınızı düzeltin ve sol ayağınızın tabanını sağ uyluğunuza yerleştirin. Sağ elinizi uzatın mümkün olduğunca sağ bacağınızın parmaklarına doğru. 15 saniye bekleyin. İşlemi 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 olabildiğince yukarı kaldırın ve birkaç saniye bekleyin. İşlemi sağ kolunuzla tekrarlayın.

AŞIL TENDONUNU ESNETME

Yüzünüzü duvara dönük durun, sol bacağınızı öne doğru uzatın ve hafifçe bükün

dizden. Sağ arkanızda tutun - düz, topuk zemine düz bir şekilde yerleştirilmiş. Her iki topuğu da zemine düz tutun ve kalçalarınızı

duvara doğru itin. Bu pozisyonu 30 saniye koruyun. İşlemi sağ bacağınızı uzatarak tekrarlayın. Egzersiz sırasında sırtınızı eğmemeye dikkat edin.

ÖNE EĞİLME

Ayaklarınız bitişik bir şekilde ayakta durun. Göğsünüzü dizlerinize olabildiğince yaklaştırmaya çalışarak öne doğru eğilin. 15 saniye bekleyin. Dizlerinizi bükmemeye dikkat edin.

2. EĞİTİM

Her antrenman 6 ila 10 farklı egzersiz içermelidir.

Amacıyla dengeleme ve antrenmanı çeşitlendirmek için egzersizleri seanstan seansa değiştirin. Antrenmanlarınızı günün enerji seviyenizin en yüksek olduğu saatine planlayın.

Antrenman planı, her ana kas grubunu hedefleyen egzersizler içermeli ve en çok geliştirmek istediğiniz bölgelere odaklanmalıdır. Egzersizleri doğru şekilde yapmak çok önemlidir. Bu, uygun hareketleri yapmayı ve yalnızca vücudun doğru kısımlarını hareket ettirmeyi gerektirir. Kontrolsüz hareketler yorgunluğa neden olur ve yaralanmalara yol açabilir.

Her setteki tekrarlar sorunsuz ve duraksamadan yapılmalıdır.

Doğru nefes almak önemlidir. Nefes verme, her tekrarın eforlu fazında ve nefes alma geri dönüş sırasında olmalıdır. Asla nefesini tutma. Her setten sonra kısa bir süre dinlenin süre.. yapılmıştır.

3. RAHATLAMA AŞAMASI

Bu aşama dolaşımı sakinleştirmeye ve kasları gevşetmeye yardımcı olur. Bu, ısınma egzersizlerinin bir tekrarıdır. Her antrenmanı 5-10 dakika bu tür egzersizlerle bitirin. Kasları zorlamamaya dikkat edilmelidir.

MOTİVASYON

Antrenman

günlük yaşamın düzenli ve keyifli bir parçasıysa en iyi sonuçları elde etmek daha kolaydır.

İlerlemeyi izlemek için günlük sonuçları kaydedin

GARANTİ

Satıcı, Garantör adına, satış tarihinden itibaren 24 ay süreyle Polonya Cumhuriyeti topraklarında garanti vermektedir. Satılan mallar için verilen garanti, Alıcının Tüketiciler Hakkında Yasası'ndan kaynaklanan haklarını dışlamaz, sınırlamaz veya askıya almaz.

Garanti belgesi son sayfadadır.

GARANTİ KOŞULLARI

- Yalnızca üreticinin hatasından kaynaklanan gizli kusurlar şikayet ve garanti kapsamındadır.
- Garanti, müşteri tarafından aşağıdakilerin sunulması üzerine mağaza veya servis tarafından kabul edilecektir:
 - satış damgası ve satıcının imzası bulunan geçerli, okunaklı ve doğru doldurulmuş garanti belgesi,
 - satış tarihi bulunan ekipmanın geçerli satın alma belgesi,
 - şikayet edilen mal veya kusurlu parça.

Uzaktan satın alma durumunda, garanti belgesi yalnızca satın alma belgesine (makbuz / fatura) dayanarak geçerlidir.
- Şikayet, Müşteri tarafından kusurun bildirilmesinden itibaren 14 gün içinde işleme alınacaktır.
- Garanti süresi içinde ortaya çıkan üretim hataları ve hasarlar, malların mağazaya veya servise teslim tarihinden itibaren 21 günü geçmeyen bir süre içinde ücretsiz olarak onarılacaktır.
- Parçaların ithal edilmesi gerekiyorsa, garanti onarımının tamamlanma süresi, bunların ithal edilmesi için gereken süre kadar uzayabilir, ancak 40 günü geçmemek üzere.
- Garanti aşağıdakileri kapsamaz:
 - mekanik hasarlar ve bunlardan kaynaklanan kusurlar,
 - amaçlanan kullanıma ve depolamaya uygun olmayan, uygunsuz montaj ve bakımdan kaynaklanan hasar ve kusurlar,
 - kablolar, kayışlar, lastik elemanlar, sünger tutamaklar, döşeme gibi sarf malzemelerinin hasar görmesi ve aşınması.
 - montaj, bakım ile ilgili ve kullanım kılavuzuna göre kullanıcının kendi başına yapması gereken faaliyetler.
- Garanti aşağıdaki durumlarda geçerli değildir:
 - geçerlilik süresinin dolması,

- müşteri tarafından orijinal olmayan parçalar kullanılarak yapılan bağımsız onarımlar ve modifikasyonlar,
 - kusur, hatalı kurulumdan veya kullanım kılavuzunda açıklanan doğru çalıştırma kurallarına uyulmamasından kaynaklandığında,
 - ev kullanımı dışında kullanım,
 - nakliye sırasında meydana gelen hasar.
- Garanti belgesinin suretleri verilmeyecektir.
 - Garanti kapsamında, müşteri aşağıdaki ücretsiz tazminat türlerini talep etme hakkına sahiptir:
 - ürünün onarımı,
 - ürünün değiştirilmesi,
 - fiyat indirimi,
 - sözleşmenin feshi ve yapılan masrafların tam olarak iadesi.
 - Şikayette bulunmak için:
 - Garanti kapsamında olan ürünü veya bir parçasını sunun.
 - Satıcının adını ve adresini, satın alma tarihini ve yerini, ürün türünü veya geçerli bir garanti kartını belirten satın alma belgesi mağaza kaşesi ile.
 - Kirli bir ürün teslim edilmesi durumunda, servis ürünü kabul etmeyi reddedebilir veya müşterinin yazılı onayı ile müşterinin pahasına temizleyebilir.
 - Şikayetin olumlu değerlendirilmesi durumunda, ekipman onarılacak veya yenisiyle değiştirilecek veya müşteriye para iadesi yapılacaktır. Ürünün müşteriye nakliye masrafları üretici servisi tarafından karşılanır.
 - Garanti talebinin reddedilmesi durumunda, müşteri alınan kararın ayrıntılı bir gerekçesini alacak ve 14 gün içinde kararın iletildiği andan itibaren ekipman müşteriye masrafları kendisine ait olmak üzere iade edilecektir.

UA Інструкція з використання

Користувачу,
Ознайомтеся з наведеною нижче інструкцією перед початком складання і першим використанням пристрою. Ця інструкція містить важливу інформацію щодо безпеки використання та обслуговування обладнання. Збережіть її, щоб мати можливість скористатися інформацією щодо обслуговування або замовлення запасних частин.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ

Вага	13,5 кг
Температура використання	0°C до +40°C
Температура зберігання	-10°C до +60°C
Максимальна вага користувача	110 кг
Максимальне навантаження (загальне)	110 кг
Клас застосування	Клас H
Стандарт виробу (основний)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Призначення	Римська лавка для домашнього використання

БЕЗПЕКА

УВАГА! Пристрій можна використовувати лише за призначенням, тобто для тренувань дорослими. Будь-яке інше використання пристрою може бути небезпечним. Виробник не несе відповідальності за збитки, спричинені неправильним використанням пристрою.

- Пристрій розроблено та сконструйовано на основі новітніх знань у галузі безпеки. Небезпечні елементи, які потенційно можуть становити загрозу отримання травм, були усунені або відносно захищені.
- Не допускається ремонт і зміни самостійно.
- Раз на один або два місяці перевіряйте правильність затягування гвинтів, шурупів і гайок.
- Для тривалого забезпечення безпеки регулярно (тобто один раз на рік) перевіряйте та обслуговуйте обладнання в спеціалізованому торговому закладі.
- Усі зміни на пристрої, які не описані у цій інструкції, можуть бути причиною пошкоджень або безпосередньо загрожувати здоров'ю та життю людини, яка займається. Зміни на пристрої можуть вносити лише працівники сервісу виробника або особи, навчені ними в цій галузі.
- Усе обладнання підлягає постійним інноваційним діям для забезпечення високої якості. З цієї причини виробник залишає за собою право на внесення технічних змін.
- Будь-які питання або сумніви щодо обладнання звертайте до спеціалізованого торговельного закладу.

УВАГА! Осіб, які перебувають поблизу під час використання обладнання, слід попередити про можливі небезпеки. Будьте особливо обережні в присутності дітей.

УВАГА! Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем щоб переконатися, чи немає у вас жодних протипоказань для проведення тренувань на обладнанні. На основі висновку фахівця ви можете розробити свій план тренувань. Неправильно підібрана програма або надмірні вправи можуть бути небезпечними для вашого здоров'я та життя.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Перевтома під час занять може призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви погано почуваетесь, негайно припиніть тренування.

УВАГА! Безумовно дотримуйтеся зауважень щодо проведення тренування, що містяться в цій інструкції.

- Вибираючи місце для проведення тренування, враховуйте забезпечення собі безпечних відстаней від можливих перешкод. Не встановлюйте обладнання поблизу комунікаційних шляхів (доріг, воріт, переходів тощо).
- Забороняється використання обладнання на близькій відстані

від стіни. Зона безпеки становить 2000 mm і щонайменше такої ширини, як пристрій.

УВАГА! Під час монтажу пристрою будьте обережні та не дозволяйте дітям перебувати поблизу. Під час монтажу використовуються дрібні частини (гайки, гвинти тощо), які можуть бути проковтнуті ними.

ЗАЛИШКОВИЙ РИЗИК

- У ситуації, коли захист від падіння не буде застосовано або буде застосовано, але неправильно, існує залишковий ризик, тобто падіння людини, що спричиняє садна шкіри, синці, переломи або в найгіршому випадку, смерть.
- Існує залишковий ризик ненавмисного перевантаження особи, що займається, спричиненого неправильною експлуатацією.
- Не можна виключити ризик залишкового удусення.
- Ризик можна обмежити, дотримуючись інформації про безпеку, що міститься в інструкції з експлуатації.
- Не можна виключити, що ненавмисне або незголене використання спричинить інші, невраховані ризики, а враховані ризики були оцінені неправильно.

В аналізі ризику оцінка була здійснена на основі „поточного стану пристрою”. З проведеної оцінки та контролю продукту випливає, що ймовірність виникнення неприпустимого ризику є дуже низькою. Пристрій (його будова, спосіб дії та застосування) не спричиняє — за нормальних умов — невинновданого ризику для особи, що займається, або третіх осіб.

МАНІПУЛЯЦІЙНІ ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНІЙ УПАКОВЦІ



- 1 – Цією стороною вгору. Не перекидати.
- 2 - Захищати від падіння.
- 3 - Захищати від вологи.
- 4 - Продукт слід зберігати максимально в кількості шарів, вказаній на груповій упаковці. Значення, вказане в цій інструкції, має прикладний характер.
- 5 - Необхідно здати використане обладнання до пункту переробки.

Упаковка позначена символами, що інформують про спосіб правильної утилізації:



ДОВКІЛЛЯ

Пристрій поставляється в упаковці для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Викидайте ці матеріали у відповідні кольорові контейнери, призначені для роздільного збору.

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Перед початком тренування переконайтеся, що пристрій правильно встановлено.

- Перед початком першого тренування ознайомтеся з усіма функціями та можливостями регулювання пристрою.
- Пристрій має елементи, які можуть бути схильні до корозії. З цієї причини не рекомендується, щоб він залишався у вологому приміщенні. Також слід подбати про те, щоб обладнання не піддавалося контакту з водою, напоями, потом тощо.
- Пристрій призначений тільки для проведення тренувань тільки дорослими і абсолютно не є іграшкою для дітей. Якщо на власну відповідальність дозволите ним користуватися дітям, обов'язково проінструкуйте їх про правильне використання та постійно наглядайте.
- Обладнання не підходить для терапевтичного призначення.
- Перед початком кожного тренування перевірте правильність запобіжників та з'єднайте гвинтових та штекерних.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ

Регулярно обслуговуйте пристрій. Наведені нижче дії виконуйте не рідше ніж кожні 20 годин його роботи.

- Контролюйте стан елементів, таких як гвинти та гайки. Слідкуйте за тим, щоб вони були добре затягнуті.
- Після кожного тренування витріть піт з пристрою.
- Для очищення пристрою використовуйте тільки воду з милом. Не використовуйте миючі засоби.
- Зберігайте пристрій у сухому та теплому місці.
- Не піддавайте пристрій впливу сонячних променів.

ДОВКІЛЛЯ

Пристрій поставляється в упаковці для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Викидайте ці матеріали у відповідні кольорові контейнери, призначені для роздільного збору.

Захищайте довкілля та не викидайте використані батареї до домашнього сміттового кошика. Віддавайте їх у місці придбання або передавайте до виділеного пункту складування вторинної сировини.

Просимо про активну допомогу в ощадливому господарюванні природними ресурсами та захисті навколишнього середовища шляхом передачі використаного пристрою до пункту складування вторинної сировини

МОНТАЖ

Монтаж пристрою повинен бути проведений старанно дорослою людиною. У разі сумнівів попросіть допомоги у когось з більшим досвідом у цій галузі.

- Перед початком монтажу переконайтеся, чи комплект з пристроєм містить всі елементи зі списку частин а також чи якісь елементи не були пошкоджені під час транспортування. У разі відсутності елементів або застережень зверніться до продавця.
- Ознайомтеся з малюнками та поясненнями та здійсніть монтаж згідно з послідовністю, що міститься в інструкції з монтажу.
- Будьте обережні під час монтажу. Під час користування інструментами та елементами існує ризик порізатися.
- Пам'ятайте про збереження безпечного оточення. Не розкладайте хаотично інструменти та елементи монтажу. Пам'ятайте, що плівки та мішки з пластику становлять загрозу задусення для дітей.
- Елементи монтажу, необхідні для виконання даного кроку інструкції з монтажу були представлені на малюнках та поясненнях. Користуйтеся елементами, вказаними в інструкції з монтажу.
- У перших фазах 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 деталі, отримані з інших джерел, ніж від виробника.

СПИСОК ЧАСТИН

Nr		
1	Головна рама	1
2	Підтримуючі підкладки з гвинтами	2
3	Труба ручки (руків'я)	1
4	Передня підтримуюча труба	1
5	Передня стопа	1
6	Труба для вправ ніг	1
7	Пінні валики	2
8	Ручки	2
10	Гвинт M8x60	2
11	Вигнута шайба D8	4
12	Заглушка M8	2
13	Гвинт M10x65	2
14	Шайба D8	5
15	Гайка M10	5
16	Гвинт M8x30	4
17	Гвинт M10x115	2
18	Заглушка	1
19	Ключ 13/17мм	1
20	Ключ #5	2
21	Регулювальна ручка	1
22	Регулювальна ручка	1
23	Гвинт M10x60	1

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБІРКИ (→ Див. сторінку 2)

УВАГА! Під час складання дотримуйтесь наведених нижче інструкцій і використовуйте інструменти, що входять до комплексу виробу.

Підготуйте достатньо вільного місця для встановлення пристрою. Через велику вагу деяких елементів рекомендується збирати двома особам.

ТРЕНУВАННЯ І ФАЗИ ВПРАВ

Використання пристрою принесе вам багато користі. Насамперед, це покращить вашу фізичну форму, зміцнить м'язи, а у поєднанні з правильною дієтою допоможе спалити зайвий жир.

ОСНОВНІ ВИДИ ТРЕНУВАНЬ**НАРОЩУВАННЯ М'ЯЗІВ**

Тренування, спрямовані 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: - шляхом зміни застосовуваного опору на більший, - змінюючи кількість виконуваних повторень або наборів вправ.

Відповідний розмір опору для кожної вправи залежить індивідуально від користувача. Ви повинні оцінити свої обмеження і вибрати опір, який підходить саме Вам.

Почніть з 3 сетів по 8 повторень для кожної вправи.

Відпочивайте 3 хвилини після кожного сету.

Коли Ви зможете виконати 3 сету по 12 повторень без труднощів, збільште опір.

ТОНІЗУВАННЯ

Тонізування - це вправи, що зосереджені на підтягуванні і одночасному схудненню тіла та підкресленні м'язової маси.

М'язи можна тонізувати, застосовуючи збалансоване тренування. Виберіть помірний опір і збільшуйте кількість повторень у кожному сеті. Виконайте якомога більше сетів по 15-20 повторень, наскільки це можливо без дискомфорту. Відпочивайте 1 хвилину після кожного сету. Працюйте над м'язами, виконуючи більше сетів вправ, а не застосовуючи великий опір.

ВТРАТА ВАГИ

Щоб схуднути, використовуйте малий опір і поступово збільшуйте кількість повторень у кожному сеті. Проводьте тренування від 20 до 30 хвилин, з перервами не більше 30 секунд між сетами.

КРОС-ТРЕНІНГ

Крос-тренінг - це ефективний спосіб отримати повну і добре збалансовану програму вправ. Поєднання силових тренувань і аеробних вправ формує і зміцнює тіло.

Приклад збалансованої програми тренувань:

- Проведення силових тренувань через день.

- В інші дні виконання 20-30 хвилин аеробних вправ, наприклад, біг на біговій доріжці, їзда на велосипеді стаціонарному або еліптичному.

- Призначення принаймні одного дня на відпочинок від тренувань, щоб організм мав час на регенерацію.

ПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАНЬ

Визначення точного часу тривалості кожного тренування, кількості виконаних повторень і сетів вправ є індивідуальною справою. Слід розвиватися у своєму власному темпі і бути чутливим до сигналів свого тіла. У разі появи болю або запаморочення під час вправ слід негайно припинити і звернутися до лікаря перед відновленням тренувань. Слід пам'ятати, що відпочинок і правильна дієта є важливими факторами в кожній програмі вправ.

1. РОЗІГРІВ

Розпочніть кожне тренування з 5-10 хвилин розтяжки і легких вправ для розігріву. Розігрів готує Ваше тіло до більш інтенсивних вправ шляхом збільшення кровообігу, підвищення температури тіла і доставки більшої кількості кисню до м'язів. Зменшує також ризик виникнення судом та отримання травм. Якщо відчуваєте біль, припиніть вправу або зменште діапазон виконуваних рухів.

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН

Сядьте на плоскій поверхні зі зігнутими ногами і колінами, спрямованими назовні. З'єднайте підшви ніг і наблизьте їх один до одного якомога ближче. Обережно натисніть на коліна, спрямовуючи їх в напрямку підлоги і затримайтеся в цій позиції на 15 секунд.

РОЗТЯГУВАННЯ СТЕГОН

Сядьте на плоскій поверхні. Випряміть праву ногу, а підшву лівої стопи прикладіть до правого стегна. Витягніть праву руку в напрямку пальців правої ноги так далеко, як це можливо. Затримайтеся на 15 секунд. Повторіть дію з лівою ногою.

СКРУЧУВАННЯ ГОЛОВИ

Тримайте голову прямо, дивлячись перед собою. Не рухаючи плечима, поверніть її вправо і випряміть, а потім поверніть вліво і випряміть.

ПІДНЯТТЯ РУК

Підніміть якомога вище вгору ліву руку і затримайтеся на кілька секунд. Повторіть дію з правою рукою.

РОЗТЯГУВАННЯ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Станьте обличчям до стіни, ліву ногу висуньте вперед і злегка зігніть в коліні. Праву тримайте ззаду - випрямленою, з п'ятою, розташованою плоско на підлозі. Тримайте обидві п'яти плоско на підлозі і притискайте стегна в напрямку стіни. Утримуйте цю позицію протягом 30 секунд. Повторіть дію з висунутою правою ногою. Пам'ятайте, щоб під час вправи не вигинати спину в дугу.

НАХИЛИ

Станьте з ногами, з'єднаними разом. Виконайте нахил вперед, намагаючись якомога більше наблизити грудну клітку до коліна. Затримайтеся на 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. Плануйте тренування на той час доби, коли ваш рівень енергії найвищий. План тренувань повинен включати вправи на кожен основну групу м'язів, роблячи наголос на ті ділянки, які ви хочете найбільше розвинути. Виконання вправ правильним способом є ключовим. Це вимагає виконання відповідних рухів і руху тільки правильними частинами 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 розігріваючих вправ. Кожне тренування закінчуйте 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 місяців від дати продажу. Гарантія на проданий товар не виключає, не обмежує і не припиняє прав Покупця, що випливають із Закону України «Про захист прав споживачів».

Гарантійна картка знаходиться на останній сторінці.

УМОВИ ГАРАНТІЇ

- Рекламації та гарантії підлягають виключно приховані дефекти, що виникли з вини виробника.
- Гарантія буде поважатися магазином або сервісом після пред'явлення клієнтом:
 - дійсної, чітко і правильно заповненої гарантійної картки з печаткою продажу та підписом продавця,
 - дійсного доказу покупки обладнання з датою продажу,
 - рекламованого товару або дефектної частини.
 У разі покупки на відстані, гарантійна картка є дійсною виключно на підставі документа покупки (чек / рахунок-фактура).
- Рекламація буде розглянута протягом 14 днів з моменту повідомлення про дефект Клієнтом.
- Фабричні дефекти і пошкодження, виявлені в період гарантії, будуть відремонтовані безкоштовно протягом не більше 21 дня з дати доставки товару в магазин або сервіс.
- У разі необхідності привезення частини з імпорту термін реалізації гарантійного ремонту може бути продовжений на час, необхідний для її привезення, але не більше ніж на 40 днів.
- Гарантія не поширюється на:
 - механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
 - пошкодження і дефекти, що виникли внаслідок неправильного використання і зберігання, неправильного монтажу та консервації,
 - пошкодження та знос експлуатаційних елементів, таких як: троси, ремені, гумові елементи, ручки з губки, оббивка.
 - дії, пов'язані з монтажем, консервацією, які, згідно з інструкцією з експлуатації, користувач зобов'язаний виконати самостійно.
- Гарантія не застосовується в наступних випадках:
 - закінчення терміну дії,
 - здійснення клієнтом самостійних ремонтів і модифікацій з використанням неоригінальних частин,
 - коли виник дефект внаслідок неправильної установки або внаслідок недотримання правил правильної експлуатації, описаних в інструкції з експлуатації,
 - використання іншого, ніж домашнє,
 - пошкоджень, що виникли при транспортуванні.
- Дублікати гарантійної картки не видаються.
- В рамках гарантії клієнт має право вимагати наступні види наданого безкоштовно відшкодування:
 - ремонту продукту,
 - заміни продукту,
 - зниження ціни,
 - розірвання договору та повного повернення понесених витрат.
- З метою подання рекламації необхідно:
 - Представити продукт або його частину, якої стосується гарантія.
 - Підтвердження покупки із зазначенням назви та адреси продавця, дати та місця покупки, типу продукту або дійсну гарантійну картку з печаткою магазину.
 - У разі доставки брудного продукту сервіс може відмовитися від його прийняття або за рахунок клієнта за його письмовою згодою здійснити чищення.
- У разі позитивного розгляду рекламації обладнання буде відремонтовано або замінено на нове, або клієнту буде повернуто гроші. Витрати на транспортування товару до клієнта покриває сервіс виробника.
- У разі відхилення гарантійної рекламації клієнт отримає детальне обґрунтування прийнятого рішення та протягом 14 днів від моменту передачі рішення, обладнання буде відправлено клієнту за його рахунок.

EN Warranty card

BG Гаранционна карта **CS** Záruční list **DA** Garantikort **DE** Garantiekarte **ES** Tarjeta de garantía **ET** Garantikaart **FI** Takuukortti **FR** Carte de garantie **EL** Κάρτα εγγύησης **HR** Jamstveni list **HU** Jótállási jegy **IT** Certificato di garanzia **LT** Garantinė kortelė **LV** Garantijas karte **NL** Garantiekaart **PL** Karta gwarancyjna **PT** Cartão de garantia **RO** Certificat de garanție **RU** Гарантийный талон **SK** Záručný list **SL** Garancijski list **TR** Garanti kartı **UA** Гарантійний талон

ZIPRO

<p>EN EAN Code BG EAN код CS EAN kód DA EAN-kode DE EAN-Code ES Código EAN ET EAN-kood FI EAN-koodi FR Code EAN EL Κωδικός EAN HR EAN kod HU EAN kód IT Codice EAN LT EAN kodas LV EAN kods NL EAN-code PL Kod EAN PT Código EAN RO Cod EAN RU Код EAN SK EAN kód SL Koda EAN TR EAN kodu UA Код EAN</p>	<p>EN Product name BG Име на продукта CS Název produktu DA Produktnavn DE Produktname ES Nombre del producto ET Toote nimi FI Tuotteen nimi FR Nom du produit EL Όνομα προϊόντος HR Naziv proizvoda HU Termék neve IT Nome del prodotto LT Produkto pavadinimas LV Produkta nosaukums NL Productnaam PL Nazwa produktu PT Nome do produto RO Numele produsului RU Название продукта SK Názov produktu SL Ime izdelka TR Ürün adı UA Назва продукту</p>	<p>EN Date of sale BG Дата на продажба CS Datum prodeje DA Salgsdato DE Verkaufsdatum ES Fecha de venta ET Müügikuupäev FI Myyntipäivä FR Date de vente EL Ημερομηνία πώλησης HR Datum prodaje HU Értékesítés dátuma IT Data di vendita LT Pardavimo data LV Pārdošanas datums NL Verkoopdatum PL Data sprzedaży PT Data de venda RO Data vânzării RU Дата продажи SK Dátum predaja SL Datum prodaje TR Satış tarihi UA Дата продажу</p>
<p>EN Stamp and signature of the seller (Not applicable to remote purchases. See Warranty Terms and Conditions, section 2) BG Печат и подпис на продавача (Не се прилага за покупки от разстояние. Вижте Условието на гаранцията, раздел 2) CS Razítko a podpis prodejce (Nevztahuje se na nákupy na dálku. Viz Záruční podmínky, oddíl 2) DA Sælgers stempel og underskrift (Gælder ikke ved fjernsalg. Se garantibetingelserne, afsnit 2) DE Stempel und Unterschrift des Verkäufers (Nicht anwendbar bei Fernkäufen. Siehe Garantiebedingungen, Abschnitt 2) ES Sello y firma del vendedor (No aplicable a compras a distancia. Véanse las Condiciones de la garantía, sección 2) ET Müüja tempel ja allkiri (Ei kohaldu kaugostudele. Vt garantiitingimusi, punkt 2) FI Myyjän leima ja allekirjoitus (Ei koske etäostoksia. Katso takuuehdot, kohta 2) FR Cachet et signature du vendeur (Non applicable aux achats à distance. Voir les conditions de garantie, section 2) EL Σφραγίδα και υπογραφή του πωλητή (Δεν ισχύει για αγορές εκ απόστασης. Βλ. Όρους και Προϋποθέσεις Εγγύησης, ενότητα 2) HR Pečat i potpis prodavatelja (Ne odnosi se na kupnje na daljinu. Vidi Uvjete jamstva, odjeljak 2) HU Az eladó bélyegzője és aláírása (Nem vonatkozik távértékesítésre. Lásd a jótállási feltételeket, 2. szakasz) IT Timbro e firma del venditore (Non applicabile agli acquisti a distanza. Vedere i Termini e condizioni di garanzia, sezione 2) LT Pardavėjo antspaudas ir parašas (Netaikoma nuotoliniams pirkimams. Žr. garantijos sąlygas, 2 skyrių) LV Pārdevēja zīmogs un paraksts (Nav piemērojams attālinātiem pirkumiem. Skatīt garantijas noteikumus, 2. sadaļu) NL Stempel en handtekening van de verkoper (Niet van toepassing op aankopen op afstand. Zie garantievoorwaarden, sectie 2) PL Pieczęćka i podpis sprzedawcy (Nie dotyczy zakupów na odległość. Patrz Warunki Gwarancji, punkt 2) PT Carimbo e assinatura do vendedor (Não aplicável a compras à distância. Ver Termos e Condições da Garantia, secção 2) RO Ștampila și semnătura vânzătorului (Nu se aplică achizițiilor la distanță. Consultați Termenii și condițiile de garanție, secțiunea 2) RU Печать и подпись продавца (Не применяется к дистанционным покупкам. См. Условия гарантии, раздел 2) SK Pečiatka a podpis predajcu (Nevztahuje sa na nákupy na diaľku. Pozri záručné podmienky, časť 2) SL Žig in podpis prodajalca (Ne velja za nakupe na daljavo. Glejte garancijske pogoje, razdelek 2) TR Satıcının kaşesi ve imzası (Uzaktan satın alımlar için geçerli değildir. Garanti Şartları ve Koşulları, bölüm 2'ye bakınız) UA Печатка та підпис продавця (Не застосовується до дистанційних покупок. Див. Умови гарантії, розділ 2)</p>		

EN Technical Service Centre

BG Сервизен център **CS** Servisní centrum
DA Servicecenter **DE** Technisches Servicezentrum **ES** Centro de servicio técnico **ET** Tehniline teeninduskeskus **FI** Tekninen huoltokeskus
FR Centre de service technique **EL** Τεχνικό κέντρο εξυπηρέτησης **HR** Tehnički servisni centar
HU Műszaki szervizközpont **IT** Centro di assistenza tecnica **LT** Techninio aptarnavimo centras
LV Tehniskais servisa centrs **NL** Technisch servicecentrum **PL** Centrum serwisowe **PT** Centro de assistência técnica **RO** Centru de service tehnic **RU** Технический сервисный центр **SK** Technické servisné centrum **SL** Tehnični servisni center
TR Teknik servis merkezi **UA** Технічний сервісний центр

Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Poland

EN Manufacturer

BG Производител **CS** Výrobce **DA** Producent
DE Hersteller **ES** Fabricante **ET** Tootja **FI** Valmistaja **FR** Fabricant **EL** Κατασκευαστής **HR** Proizvođač
HU Gyártó **IT** Produttore **LT** Gamintojas
LV Ražotājs **NL** Fabrikant **PL** Producent
PT Fabricante **RO** Producător **RU** Производитель **SK** Výrobca **SL** Proizvajalec **TR** Üretici
UA Виробник

Morele.net Sp. z o.o.
al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poland
NIP (Tax ID) 9451972201
KRS (National Court Register) 0000390511

EN Made in China

BG Произведено в Китай **CS** Vyrobeno v Číně
DA Fremstillet i Kina **DE** Hergestellt in China
ES Fabricado en China **ET** Valmistatud Hiinas
FI Valmistettu Kiinassa **FR** Fabriqué en Chine
EL Κατασκευάστηκε στην Κίνα **HR** Proizvedeno u Kini **HU** Kínában készült **IT** Prodotto in Cina
LT Pagaminta Kinijoje **LV** Ražots Ķīnā **NL** Gemaakt in China **PL** Wyprodukowano w Chinach **PT** Fabricado na China **RO** Fabricat în China **RU** Сделано в Китае **SK** Vyrobené v Číne **SL** Izdelano na Kitajskem **TR** Çin'de üretilmiştir **UA** Зроблено в Китаї

