

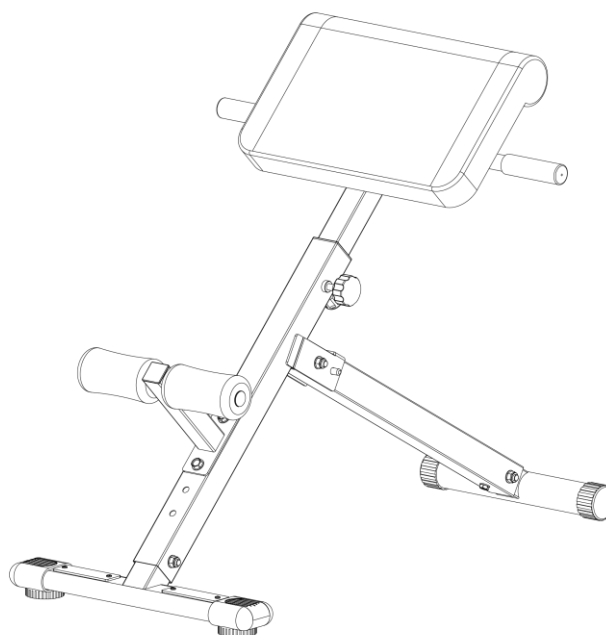
ZIPRO

Core direct



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

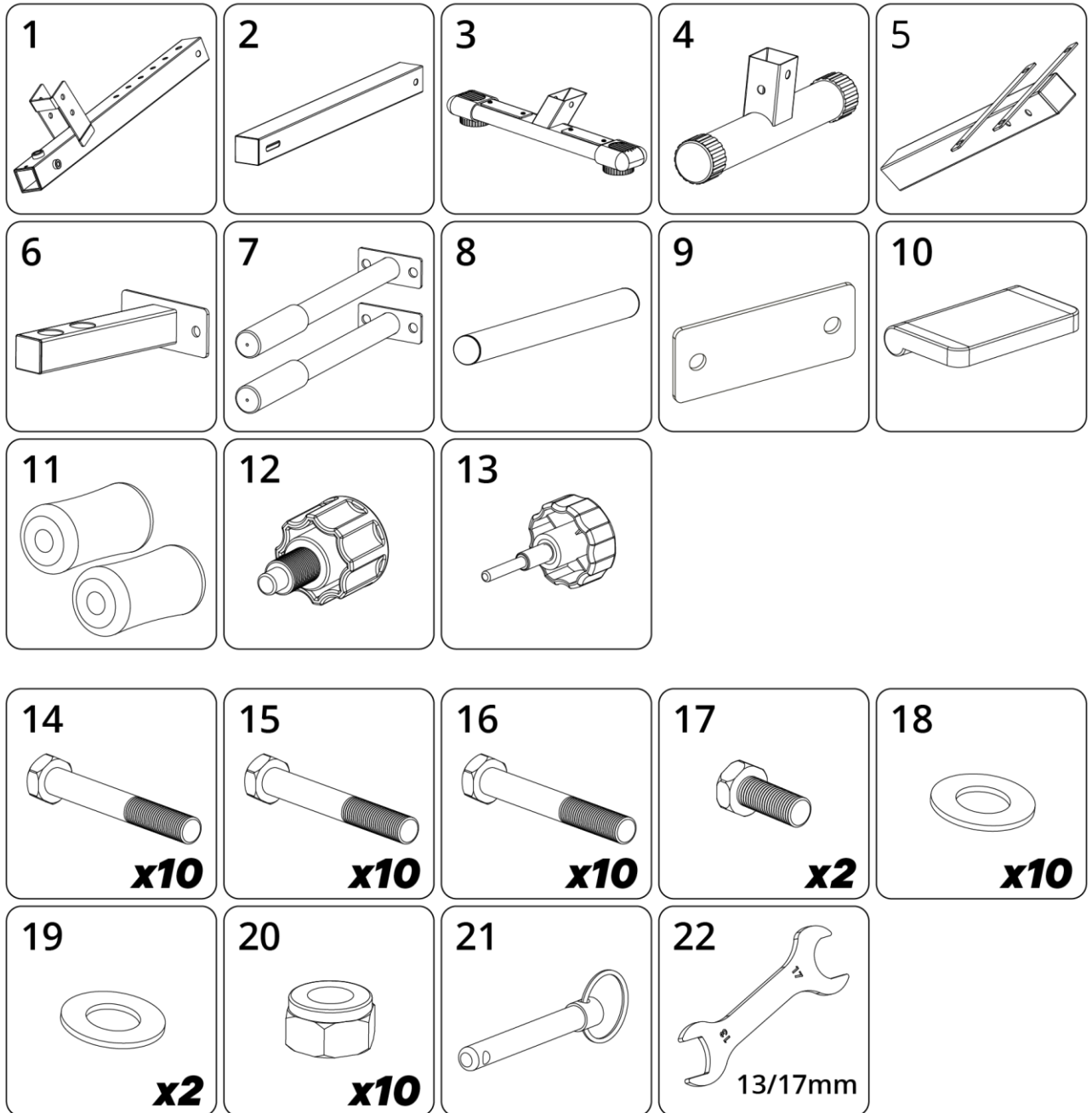


PL Podręcznik użytkownika	7
EN User Manual	10
BG Ръководство за употреба.....	13
CS Návod k použití	17
DA Brugermanual	20
DE Bedienungsanleitung.....	23
EL Εγχειρίδιο χρήσης	26
ET Kasutusjuhend.....	30
ES Manual del usuario	33
FI Käyttöohje	36
FR Manuel d'utilisation.....	39
HR Vodič za upotrebu.....	42
HU Használati utasítás	45
IT Manuale d'uso	48
LT Naudojimo instrukcija	51
LV Lietošanas pamācība.....	54
NL Handleiding.....	57
PT Manual de Utilizador	60
RO Manual de utilizare	63
RU Руководство пользователя.....	66
SL Priločnik za uporabo	70
SK Príručka na používanie.....	73
TR Kullanım Kılavuzu	76
UA Посібник користувача	79

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

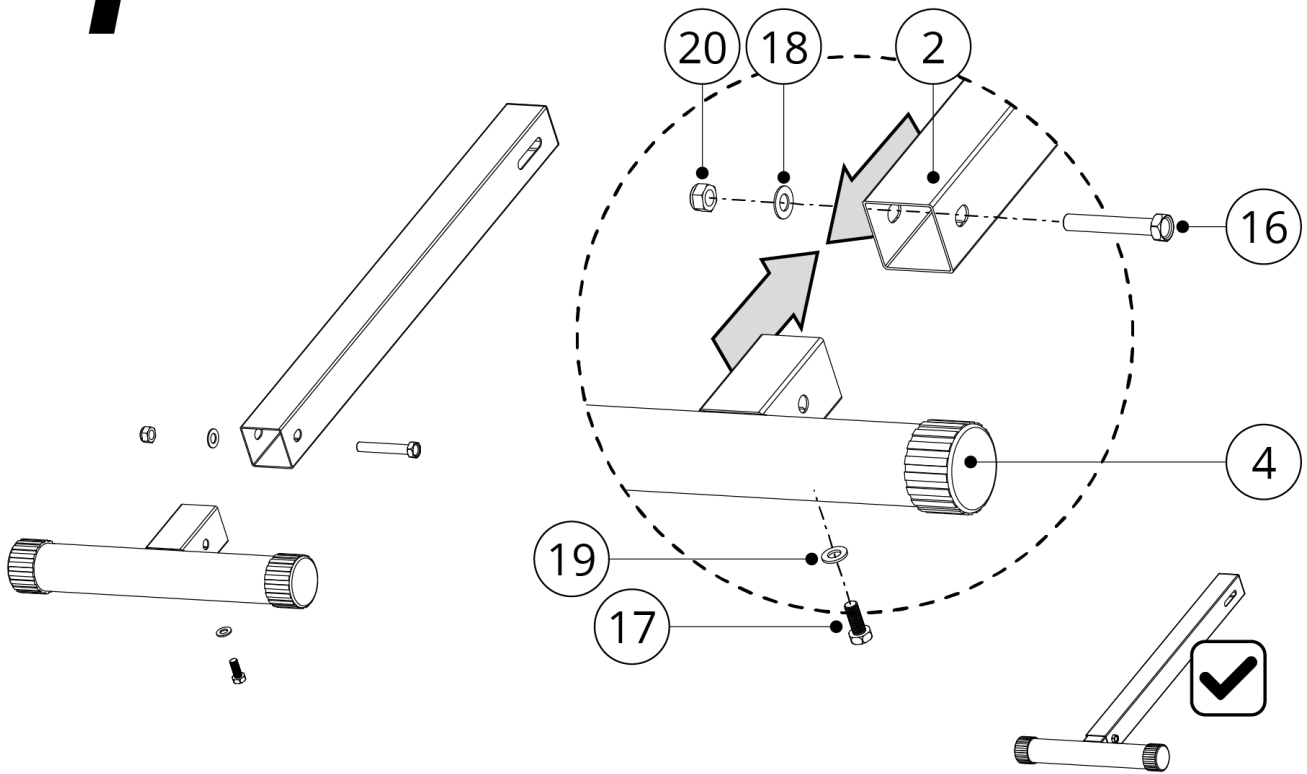


EN ASSEMBLY DIAGRAM
 BG МОНТАЖНА СХЕМА
 CS MONTÁŽNÍ SCHÉMA
 DA MONTERINGSKEMA
 DE MONTAGESCHEMA
 ET KOOSTESKEEM
 ES ESQUEMA DE MONTAJE
 EL ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

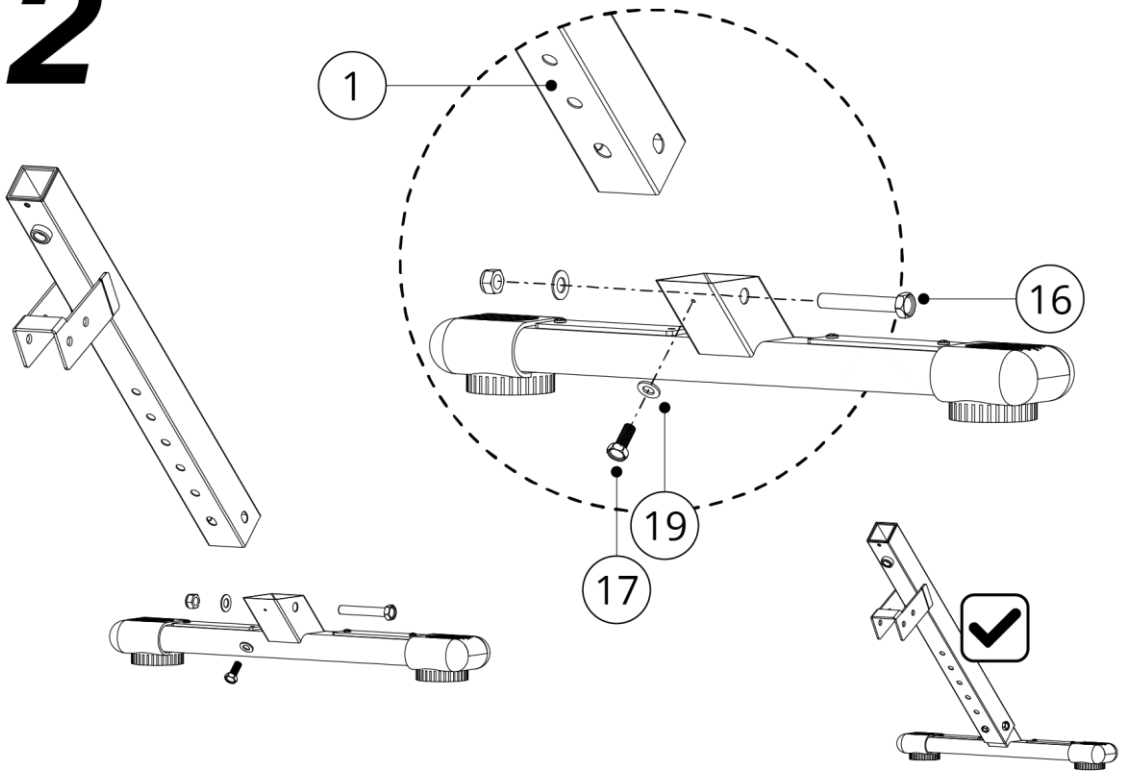
FI KOKOONPANOKAAVIO
 FR SCHÉMA DE MONTAGE
 HR MONTAŽNA SHEMA
 HU ÖSSZESZERELÉSI RAJZ
 IT SCHEMA DI MONTAGGIO
 LT SURINKIMO SCHEMA
 LV MONTĀŽAS SHĒMA
 NL MONTAGESCHEMA

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

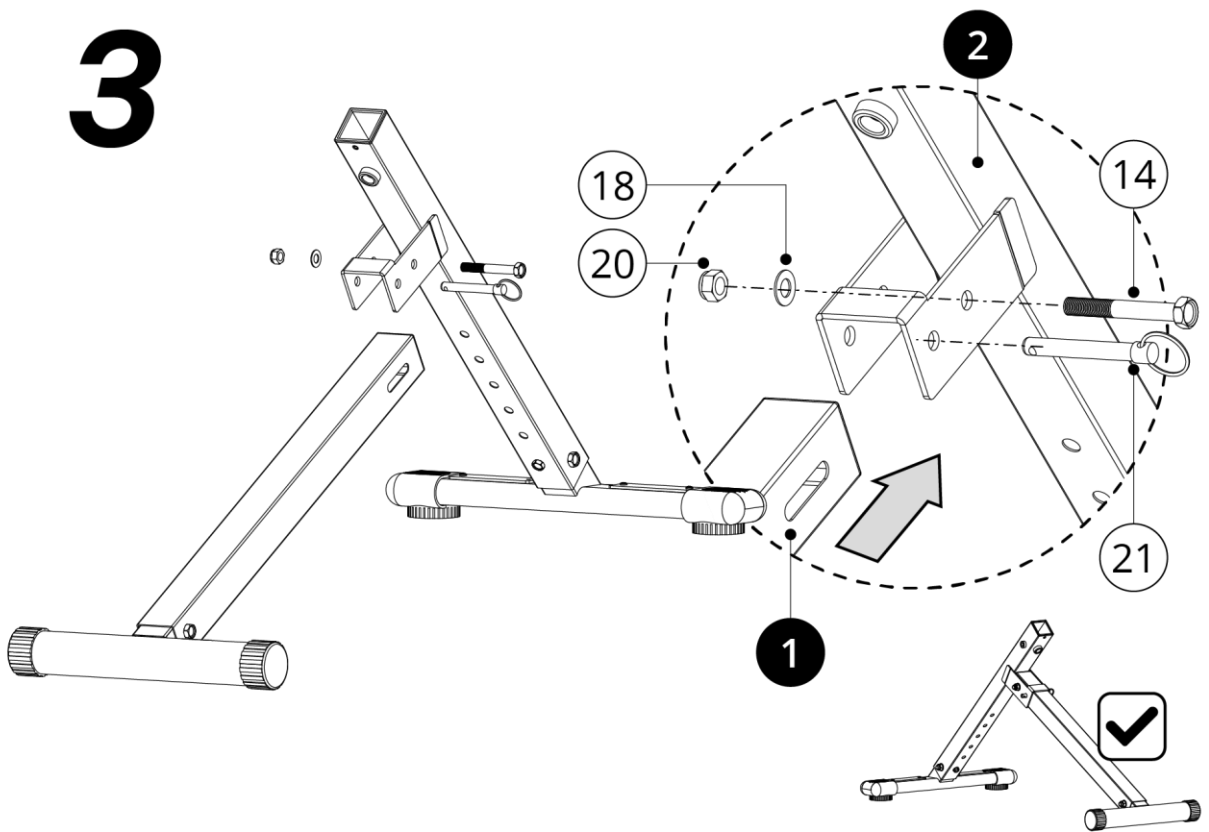
1



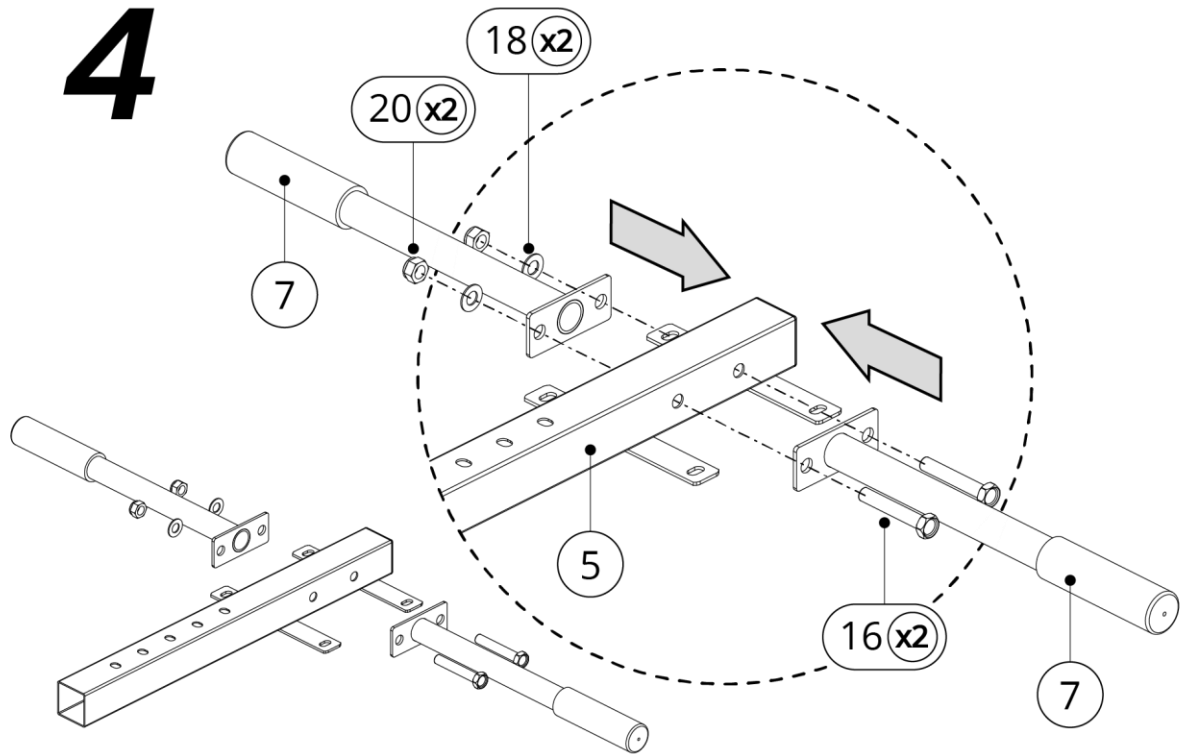
2



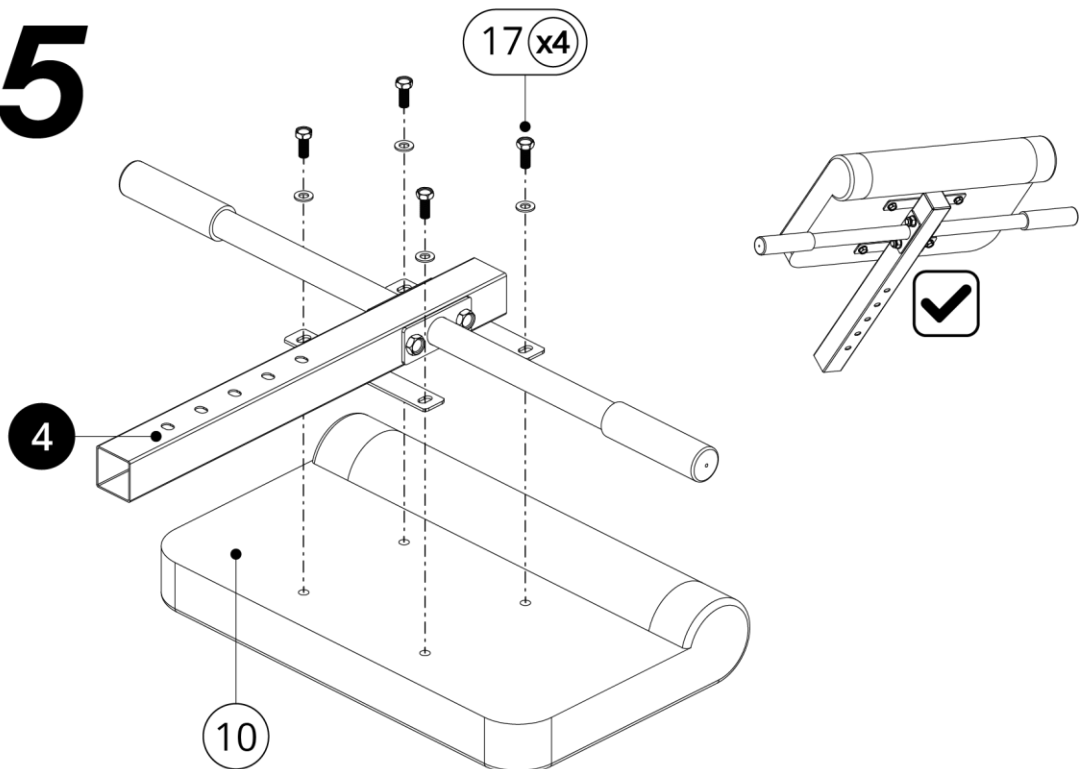
3



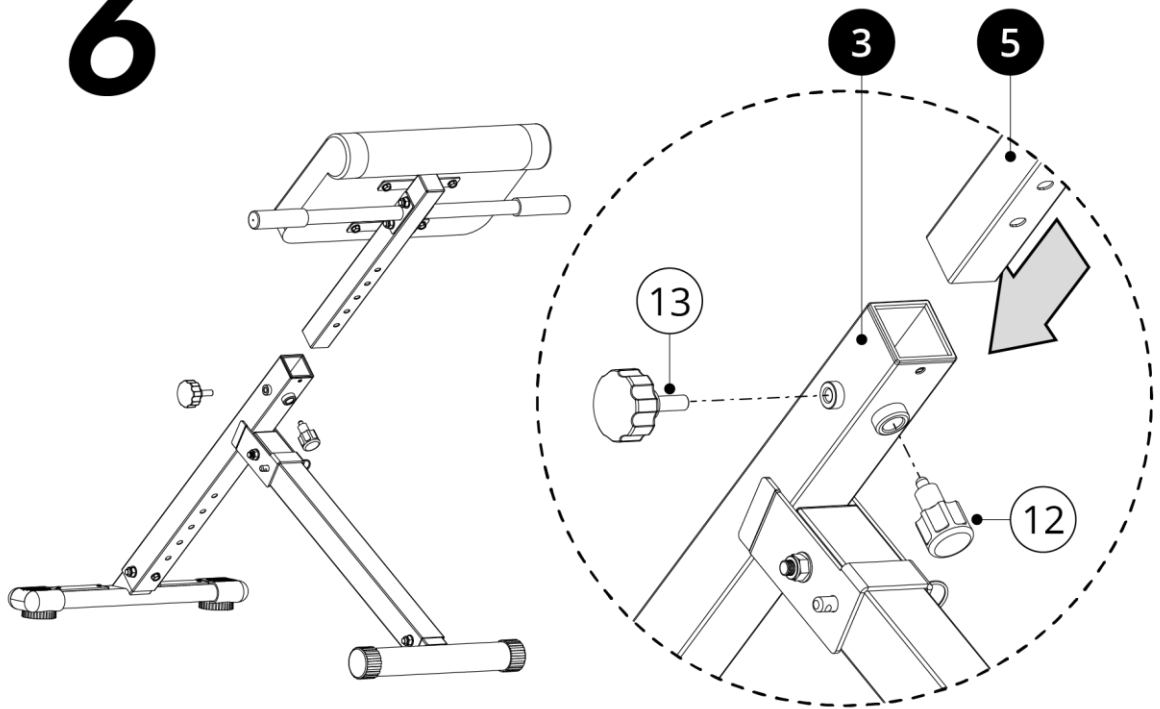
4



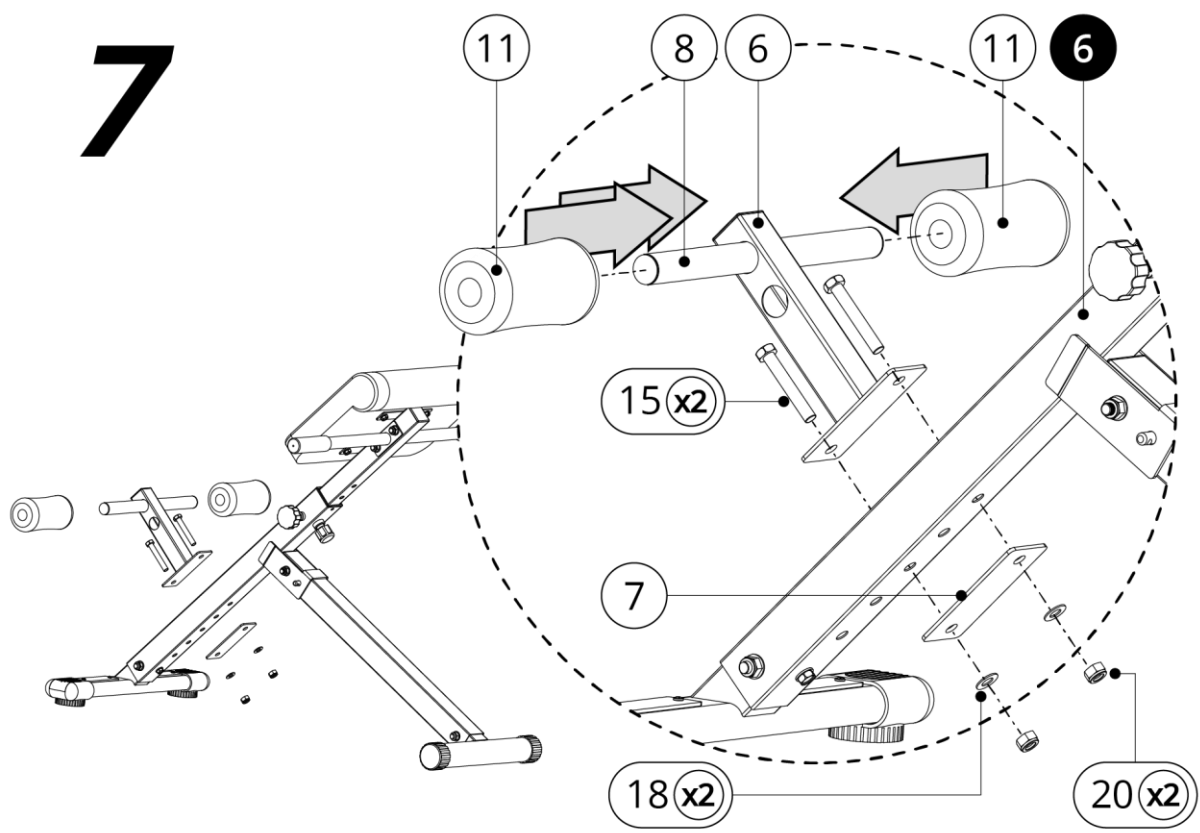
5



6



7



PL Podręcznik użytkownika

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

DANE TECHNICZNE

Waga	9,1 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 stanowią 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 na jego korzystanie dzieciom, bezwzględnie poinstruuj je o prawidłowym korzystaniu i stale nadzoruj.
- Sprzęt nie nadaje się do przeznaczenia terapeutycznego.
- Przed rozpoczęciem każdego treningu sprawdź prawidłowość zabezpieczeń oraz połączeń śrubowych i wtykowych.

KONSERWACJA SPRZĘTU

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

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

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

ŚRODOWISKO

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

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

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

MONTAŻ

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

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

SCHEMAT MONTAŻOWY (→ Patrz strona 2)

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

LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość
1	Regulowana rura zewnętrzna	1
2	Rura podporowa	1
3	Rura przedniej nogi	1
4	Rura tylna	1
5	Regulowana rura wewnętrzna	1
6	Rura z hakiem	1
7	Rura uchwytu	2
8	Rura piankowa	1
9	Stały element łączący	1
10	Poduszka	1
11	Pianka w kształcie kości	2
12	Trzpień blokujący	1
13	Pokrętło	1
14	Śruba sześciokątna	1
15	Śruba sześciokątna	1
16	Śruba sześciokątna	2
17	Śruba sześciokątna	2
18	Podkładka płaska	2
19	Podkładka płaska	2
20	Nakrętka samohamowna	2
21	Trzpień z pierścieniem	1
22	Klucz płaski	2

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 każdym 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. ROZGRZEWKI

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

ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UD

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

ROZCIĄGANIE UD

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

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

SKRĘTY GŁOWY

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

UNOSZENIE RAMION

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

ROZCIĄGANIE ŚCIĘGIEN ACHILLESA

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

SKŁONY

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

2. TRENING

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

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

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

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

3. FAZA ODPRĘŻENIA

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

MOTYWACJA

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

GWARANCJA

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

Karta gwarancyjna znajduje się na ostatniej stronie.

WARUNKI GWARANCJI

1. Reklamacji i gwarancji podlegają wyłącznie wady ukryte powstałe z winy producenta.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:

- a. ważnej czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z 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 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	9.1 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.
- Once every one or two months, check that the screws, bolts and nuts are properly tightened.
- In order to permanently ensure safety, regularly (i.e. once a year) check and maintain the equipment in a specialist retail outlet.
- All 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 innovation activities to ensure high quality. For this reason, the manufacturer reserves the right to make technical changes.
- Direct any questions or concerns related to the equipment to a specialist retailer.

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

CAUTION! Before starting exercise, consult a doctor to make sure that you do not have any health contraindications to training on the device. Based on the specialist's opinion, 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 faint, stop exercising immediately.

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

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

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

RESIDUAL RISK

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

- There is a residual risk of unintentional overloading of the exerciser 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 risks considered have been incorrectly assessed.

In the risk analysis, the assessment was made on the basis of the "current state of the device". The evaluation and control of the product shows

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 person exercising or third parties.

HANDLING MARKS ON TRANSPORT PACKAGING



- 1 – This side up. Do not turn over.
- 2 - Protect from falling.
- 3 - Protect from moisture.
- 4 - The product should be stored in a maximum number of layers indicated on the collective packaging. The value given in this manual is for 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 delivered in packaging to protect it from possible damage during transport. Packaging is unprocessed raw materials and can be recycled. Dispose of these materials in the appropriate colored containers for selective collection.

OPERATION

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

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

EQUIPMENT MAINTENANCE

Regularly maintain the device. Perform the following activities at least every 20 hours of its operation.

- Check the condition of elements such as screws and nuts. Make sure they are well tightened.
- 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 direct sunlight.

ENVIRONMENT

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

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

Please actively help in the economical management of natural resources and the protection of the natural environment by handing over the used device to a recycling point

MONTAŻ

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 elements have been damaged during transport. If elements are missing or you have any concerns, contact the seller.
- Familiarize yourself with the drawings and explanations and assemble in the order contained in the assembly instructions.
- Be careful during assembly. There is a risk of injury when using tools and elements.
- Remember to maintain a safe environment. Do not scatter tools and assembly elements chaotically. Remember that plastic films and bags pose a risk of suffocation for children.
- Assembly elements needed to perform a given step of the assembly instructions are shown in the drawings and explanations. Use the elements indicated in the assembly instructions.
- In the initial stages of assembly, do not tighten the parts completely. Do this after placing all of them and making sure they are properly seated.
- The manufacturer reserves the right to pre-assemble certain components.

SCHEMAT MONTAŻU (→ See page 2)

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

LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis	Ilość
1	Adjustable outer tube	1
2	Support tube	1
3	Front leg tube	1
4	Rear tube	1
5	Adjustable inner tube	1
6	Hook tube	1
7	Handle tube	2
8	Foam tube	1
9	Fixed connecting element	1
10	Cushion	1
11	Bone-shaped foam	2
12	Locking pin	1
13	Knob	1
14	Hex screw	1
15	Hex screw	1
16	Hex screw	2
17	Hex screw	2
18	Flat washer	2
19	Flat washer	2
20	Self-locking nut	2
21	Pin with ring	1
22	Open-end wrench	2

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (→ See page 2)

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

Prepare enough free space to assemble the device.

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

WORKOUT AND EXERCISE PHASES

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

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 stren

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

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

The appropriate resistance level for each exercise depends on the individual 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 accentuating muscle mass.

Muscles can be toned, by using a balanced workout.

Choose 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.

Train for 20 to 30 minutes, with breaks no longer than 30 seconds between sets.

CROSS TRAINING

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

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

Example of a balanced training program:

- Performing strength training every other day.

- On the remaining days, perform 20-30 minutes of aerobic exercise, e.g. running on a treadmill, cycling on a bicycle stationary or elliptical.

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

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 proper diet are important factors in any exercise program.

1. WARM-UP

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

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 outwards. Bring the soles of your feet together and bring them as close to each other 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 hand towards the toes of your right leg as far as possible. Hold for 15 seconds. Repeat with your left leg.

HEAD ROTATIONS

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

ARM RAISES

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

ACHILLES TENDON STRETCH

Stand facing a wall, extend your left leg forward and bend it slightly at the knee. Keep your right leg back - straight, with your heel flat on the 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 balance and diversify your workout, change exercises from session to session. Schedule workouts for the time of day when your energy level is highest.

The training plan should include exercises for each major muscle group, emphasizing the areas you want to develop the most. Performing exercises correctly is crucial. This requires performing the correct movements and moving only the right parts of the body. Uncontrolled movements cause fatigue and can contribute to injury. Repetitions in each set should be performed smoothly and without pauses.

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

Rest for a short period of time.

3. COOL-DOWN PHASE

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

MOTIVATION

Achieving the best results is easier if training is a regular and enjoyable part of daily life.

Record your daily results to track your progress

WARRANTY

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

The warranty card is on the last page.

WARRANTY CONDITIONS

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

In the case of distance selling, the warranty card is valid only on the basis of the purchase document (receipt / invoice).
3. The complaint will be processed within 14 days from the moment the defect is reported by the Customer.
4. Manufacturing defects and damages disclosed 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 them, but not longer than 40 days.
6. The warranty does not cover:
 - a. mechanical damage and defects caused by them,
 - b. damage and defects resulting from improper use and storage, improper assembly and maintenance,
 - c. damage and wear of consumable elements such as: cables, belts, rubber elements, foam grips, upholstery.
 - d. activities related to assembly, maintenance, which, according to the operating instructions, the user is obliged to perform on his own.
7. The warranty does not apply in the following cases:
 - a. expiration of the validity period,
 - b. self-repairs and modifications made by the customer using non-original parts,
 - c. when the defect is due to incorrect installation or failure to comply with the principles of proper operation described in the operating instructions,
 - d. use other than home 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 make a complaint, please:
 - a. Present the product or part of it to which the warranty applies.
 - b. Proof of purchase specifying the name and address of the seller, date and place of purchase, type of product or a valid warranty card with the store's stamp.
 - c. If a dirty product is delivered, the service center may refuse to accept it, or clean it at the customer's expense with their written consent.
11. If the complaint is accepted, the equipment will be repaired or replaced with a new one, or the customer will be refunded. The manufacturer's service covers the cost of transporting the goods to the customer.
12. In the event of rejection of the warranty claim, the customer will receive a detailed justification for the decision and within 14 days from the moment the decision is made, the equipment will be returned to the customer at their expense.

BG Ръководство за употреба

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

ТЕХНИЧЕСКИ ДАННИ

Тегло	9,1 kg
Температура на употреба	0°C до +40°C
Температура на съхранение	-10°C до +60°C
Максимално тегло на потребителя	110 kg
Максимално натоварване (общо)	110 kg
Клас на приложение	Клас H
Стандарт на изделието (основен)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Предназначение	Римска пейка за домашна употреба

БЕЗОПАСНОСТ

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

- Уредът е проектиран и конструиран въз основа на най-новите познания в областта на безопасността. Опасните елементи, които биха могли 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 правилно затегнати.
- За да се осигури трайна безопасност, редовно (т.е. веднъж годишно) проверявайте и поддържайте оборудването в специализиран търговски обект.
- Всички промени по устройството, които не са описани в тази инструкция, могат да бъдат причина за повреди или пряко да застрашат здравето и живота на трениращия. Промени по устройството могат да бъдат извършвани само от сервизни работници на производителя или лица, обучени от тях в тази насока.
- Всички устройства подлежат на постоянни иновативни дейности с цел осигуряване на високо качество. Поради тази причина производителят си запазва правото да прави технически промени.
- Всички въпроси или съмнения, свързани с оборудването, трябва да бъдат насочени към специализиран търговски обект.

ВНИМАНИЕ! Хората, 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 упражнения, консултирайте се с лекар

за да се уверите, че нямате никакви здравословни противопоказания за тренировка на устройството. Въз основа 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 зле, незабавно спрете да тренирате.

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

- Когато избирате място за провеждане на тренировката, вземете предвид осигуряването на безопасни разстояния от възможни препятствия. Не поставяйте оборудването в близост до комуникационни пътища (пътища, порти, проходи и т.н.).

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

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

ОСТАТЪЧЕН РИСК

- В ситуация, в която защитата срещу падане не е приложена или е приложена, но неправилно, съществува остатъчен риск, т.е. падане на човек, причиняващо ожулвания, синини, счупвания или в най-лошия случай, смърт.
- Съществува остатъчен риск от неволно 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 употреба.
- 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 извършена въз основа на „текущото състояние на устройството“. От извършената оценка и контрол на продукта следва,

че вероятността от поява 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 ЗНАЦИ ВЪРХУ ТРАНСПОРТНИТЕ ОПАКОВКИ



1 - С тази страна нагоре. Да не се преобръща.

2 - Да се пази от падане.

3 - Да се пази от влага.

4 - Продуктът трябва да се съхранява най-много в броя слоеве, посочен върху груповата опаковка. Стойността, посочена в тази инструкция, е примерна

5 - Необходимо е да се предаде използваното оборудване в пункт за рециклиране.

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



ОКОЛНА СРЕДА

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

ОБСЛУЖВАНЕ

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

- Преди да започнете първата тренировка, се запознайте с всички функции и възможности за регулиране на уреда.
- Уредът има елементи, които могат да бъдат изложени на корозия. Поради тази причина не се препоръчва да остава във влажно помещение. Също така трябва да се внимава оборудването да не е изложено на контакт с вода, напитки, пот и др.
- Уредът е предназначен само за тренировка от възрастни и абсолютно не е играчка за деца. Ако поемете отговорност да позволите на децата 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 правилността на защитите и винтовете и щепселните връзки.

ПОДДРЪЖКА НА ОБОРУДВАНЕТО

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

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

ОКОЛНА СРЕДА

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

МОНТАЖ

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

- Преди да започнете монтажа, уверете се, че комплектът с уреда 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 резервации, свържете се с продавача.
- Запознайте се с чертежите и обясненията и извършете монтажа в съответствие с последователността, съдържаща се в инструкцията за монтаж.
- Бъдете внимателни по време на монтажа. По време на използването на инструменти и елементи има риск от порязване.
- Не забравяйте да поддържате безопасна среда. Не разхвърляйте хаотично инструментите и монтажните елементи. Не забравяйте, че фолиата и пластмасовите торбички представляват риск от задушаване за децата.
- Монтажните елементи, необходими за изпълнение на дадена стъпка от инструкцията за монтаж, са представени на чертежите и обясненията. Използвайте елементите, посочени в инструкцията за монтаж.
- В първите фази на монтажа не затягайте частите до упор. Направете го, след като поставите всички и се уверите, че са правилно поставени.
- Производителят си запазва правото да извърши предварителен монтаж на някои елементи.

СХЕМА НА МОНТАЖ (→ Вижте страница 2)

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

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Nr		
1	Регулируема външна тръба	1
2	Подпорна тръба	1
3	Тръба за преден крак	1
4	Задна тръба	1
5	Регулируема вътрешна тръба	1
6	Тръба с кука	1
7	Тръба на дръжката	2
8	Тръба от пяна	1
9	Постоянен свързващ елемент	1
10	Възглавница	1
11	Пяна във формата на кост	2
12	Блокиращ щифт	1
13	Копче	1
14	Шестостенен винт	1
15	шестостенен винт	1
16	Шестостенен винт	2
17	Шестостенен винт	2

18	Плоска шайба	2
19	Плоска шайба	2
20	Самозаконтряща се гайка	2
21	Щифт с пръстен	1
22	Гаечен ключ	2

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ (→ Вижте страница 2)

ВНИМАНИЕ! По време на монтажа следвайте стъпките по-долу и използвайте инструментите, приложени към продукта. Осигурете достатъчно свободно място за сглобяване на уреда. Поради голямото тегло на някои елементи се препоръчва монтаж от двама души.

ТРЕНИРОВКА И ФАЗИ НА УПРАЖНЕНИЯТА

Използването на уреда ще Ви донесе много ползи. Преди всичко ще подобри Вашето състояние, ще засили мускули, а в комбинация с подходяща диета ще Ви позволи да изгорите ненужните мазнини.

ОСНОВНИ ВИДОВЕ ТРЕНИРОВКИ

ИЗГРАЖДАНЕ НА МУСКУЛИ

Тренировка, насочена към увеличаване на размера и силата на мускулите. С постепенното 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 извършени повторения или серии упражнения.

Подходящото ниво на съпротивление за всяко упражнение зависи индивидуално от потребителя. Трябва да прецените своите ограничения

и да изберете съпротивление, което е подходящо за вас.

Започнете с 3 серии по 8 повторения за всяко упражнение.

Почивайте 3 минути след всяка серия.

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

ТОНИЗИРАНЕ

Тонизирането са упражнения, концентрирани върху стягането и едновременното изтъняване на тялото и подчертаване на мускулната маса.

Мускулите могат да бъдат тонизирани, използвайки балансирана тренировка.

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

Почивайте 1 минута след всяка серия.

Работете върху мускулите, изпълнявайки повече серии упражнения, а не като използвате голяма съпротива.

ЗАГУБА НА ТЕГЛО

За да отслабнете, използвайте малка съпротива и постепенно увеличавайте броя на повторенията във всяка серия. Провеждайте тренировка от 20 до 30 минути, с почивки не по-дълги от 30 секунди между сериите.

КРОС ТРЕНИНГ

Крос тренингът е ефективен начин да получите пълен и добре балансирана програма за упражнения.

Комбинацията от силова тренировка и аеробни упражнения оформя и укрепва тялото.

Пример за балансирана тренировъчна програма:

- Провеждане на силова тренировка през ден.

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

бягане на пътека, каране на колело стационарен или елиптичен.

- Отделете поне един ден за почивка от тренировките, за да може тялото да има време да се възстанови.

ПЕРСОНАЛИЗИРАНЕ НА ТРЕНИРОВКАТА

Определянето на точното времетраене на всяка тренировка и броя на изпълнените повторения и серии упражнения е индивидуално. Трябва да се развие със собствено темпо и да бъдете чувствителни към сигналите на тялото си. В случай на болка или замаяност по време на тренировка, трябва незабавно да спрете и да се консултирате с лекар, преди да възобновите тренировките.

Трябва да запомните, 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 загряване. Загрявката подготвя тялото ви за интензивни упражнения чрез увеличаване на кръвообращението, повишаване на телесната температура и доставяне на повече кислород на мускулите. Също така намалява риска от спазми и наранявания.

Ако почувствате болка, спрете да тренирате или намалете обхвата на движение.

РАЗТЯГАНЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ МУСКУЛИ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност със свити крака и колене, насочени навън. Съберете стъпалата си и ги приближете възможно най-близо едно до друго. Внимателно натиснете коленете си, насочвайки ги

към пода и задръжте в тази позиция за 15 секунди.

РАЗТЯГАНЕ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност. Изправете десния крак и поставете стъпалото на левия крак върху дясното бедро. Протегнете дясната си ръка

към пръстите на десния крак колкото е възможно по-далеч.

Задръжте за 15 секунди. Повторете с левия крак.

ЗАВЪРТЕНИЯ НА ГЛАВАТА

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

ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТЕ

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

РАЗТЯГАНЕ НА АХИЛЕСОВИТЕ СУХОЖИЛИЯ

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

НАКЛОНИ

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

2. ТРЕНИРОВКА

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

С цел баланс и разнообразяване на тренировката, сменяйте упражненията от сесия на сесия. Планирайте тренировките си за времето от 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 по правилния начин е от ключово значение. Това изисква извършване на подходящи движения и движение само на правилните части на тялото. Неконтролираните движения причиняват умора и могат да допринесат за нараняване.

Повторенията във всеки комплект трябва да се изпълняват плавно и без паузи.

Важно е правилното дишане. Издишането 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 си почивайте за кратък период от време..

3. ФАЗА НА ОТПУСКАНЕ

Тази фаза позволява да се успокои кръвообращението и да се отпуснат мускулите. Това е повторение на загряващите упражнения. Завършете всяка тренировка с 5-10 минути такива упражнения. Трябва да се помни, че не трябва да се пренапрягат 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 спира правата на Купувача, произтичащи от Закона за защита на потребителите.

Гаранционната карта се намира на последната страница.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

1. Рекламации и гаранции подлежат само скрити дефекти, възникнали по вина на производителя.
2. Гаранцията ще бъде уважена от магазина или сервиса 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 документа за покупка (касова бележка / фактура).
3. Рекламацията ще бъде разгледана в срок до 14 дни от момента на съобщаване на дефекта от Клиента.
4. Фабричните дефекти и повреди, установени в рамките на гаранционния период, ще бъдат отстранени безплатно в срок не по-дълъг от 21 дни от датата на доставка на стоката в магазина или сервиса.
5. В случай на необходимост от внос на части от чужбина, периодът за изпълнение на гаранционния ремонт може да бъде удължен с времето, необходимо за вноса им, но не повече от 40 дни.
6. Гаранцията не покрива:
 - a. механични повреди и дефекти, причинени от тях,
 - b. повреди и дефекти, възникнали в резултат на неправилна употреба и съхранение, неправилен монтаж и поддръжка,
 - c. повреди и износване на консумативи като: въжета, ремъци, гумени елементи, дръжки от гъба, тапицерия.
 - d. дейности, свързани с монтажа, поддръжката, които според инструкциите за експлоатация потребителят е длъжен да извърши самостоятелно.
7. Гаранцията не се прилага в следните случаи:
 - a. изтичане на срока на валидност,
 - b. извършване от клиента на самостоятелни ремонти и модификации с използване на неоригинални части,
 - c. когато възникналият дефект е резултат от неправилна инсталация или в резултат на неспазване на правилата за правилна експлоатация, описани в ръководството за потребителя,
 - d. използване за цели, различни от домашни,
 - e. повреди, възникнали при транспортиране.
8. Дубликати на гаранционната карта няма да бъдат издавани.
9. В рамките на гаранцията клиентът има право да изисква следните видове безплатно 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 да:
 - a. Да представите продукта или частта му, 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 мръсен продукт, сервисът 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 обоснование 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. Tato příručka obsahuje důležité informace o bezpečnosti používání a údržby zařízení. Ušchovejte jej pro budoucí použití pro údržbu nebo objednávání náhradních dílů.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost	9,1 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 k určenému účelu, tj. k tréninku dospělými osobami. Jakékoli jiné použití zařízení může být nebezpečné. Výrobce nenes odpovědnost za škody způsobené nesprávným používáním zařízení.

- Zařízení bylo navrženo a zkonstruováno na základě nejnovějších poznatků v oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, které by mohly potenciálně představovat riziko zranění, byly eliminovány nebo relativně zajištěny.
- Opravy a úpravy na vlastní pěst nejsou povoleny.
- Jednou za jeden nebo dva měsíce zkontrolujte, zda jsou šrouby, vruty a matice správně utaženy.
- Pro trvalé zajištění bezpečnosti pravidelně (tj. jednou ročně) kontrolujte a udržujte zařízení v specializované prodejně.
- Veškeré změny na zařízení, které nejsou popsány v tomto návodu, mohou způsobit poškození nebo přímo ohrozit zdraví a život cvičící osoby. Změny na zařízení smí provádět pouze servisní pracovníci výrobce nebo osoby jím proškolené.
- Všechna zařízení podléhají neustálým inovacím pro zajištění vysoké kvality. Z tohoto důvodu si výrobce vyhrazuje právo provádět technické změny.
- Veškeré dotazy nebo pochybnosti týkající se zařízení směřujte na specializované obchodní místo.

POZOR! Osoby, které se nacházejí v blízkosti během používání zařízení, je třeba upozornit na možná nebezpečí. Buďte zvláště opatrní v přítomnosti dětí.

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

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

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

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

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

ZBYTKOVÉ RIZIKO

- V situaci, kdy není použita ochrana proti pádu nebo je použita nesprávně, existuje zbytkové riziko, tj. pád osoby způsobující oděrky kůže, modřiny, zlomeniny nebo v nejhorším případě smrt.

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

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

MANIPULAČNÍ ZNAČKY NA PŘEPRAVNÍCH OBALECH



- 1 – Touto stranou nahoru. Nepřevracet.
- 2 - Chránit před pádem.
- 3 - Chránit před vlhkostí.
- 4 - Produkt skladujte maximálně v počtu vrstev uvedeném na zbiorczym balení. Hodnota uvedená v tomto návodu má pouze informativní charakter.
- 5 - Nutné odevzdat použitý výrobek do recyklačního střediska.

Obal byl označen symboly informujícími o správném způsobu likvidace:



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 vlhkém prostředí. Je třeba také dbát na to, aby zařízení nebylo vystaveno kontaktu s vodou, nápoji, potem atd.
- Zařízení je určeno pouze pro trénink dospělých a v žádném případě není hračkou pro děti. Pokud na vlastní odpovědnost dovolíte dětem jej používat, bezpodmínečně je poučte o správném používání a neustále je dohlížejte.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Před zahájením každého tréninku zkontrolujte správnost zabezpečení a šroubových a zásuvných spojů.

ÚDRŽBA ZAŘÍZENÍ

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

- Kontrolujte stav prvků, jako jsou šrouby a matice. Dbejte na to, aby byly dobře utaženy.
- Po každém tréninku otřete pot ze zařízení.
- K čištění zařízení používejte výhradně vodu s mýdlem. Nepoužívejte čisticí prostředky.
- Skladujte zařízení na suchém a teplém místě.
- Nevystavujte zařízení přímému slunečnímu záření.

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Zařízení je dodáváno v obalu k ochraně 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 domovního odpadu. Odevzdávejte je v místě nákupu nebo je předejte do vyhrazeného sběrného místa druhotných surovin.

Žádáme o aktivní pomoc při 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 námitek kontaktujte prodejce.
- Seznamte se s nákresy a vysvětlivkami a provádějte montáž v souladu s pořadím uvedeným v montážním návodu.
- Buďte opatrní při montáži. Během používání nástrojů a prvků hrozí riziko poranění.
- 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 montážního návodu byly uvedeny na nákresech a vysvětlivkách. Používejte prvky uvedené v montážním návodu.
- V prvních fázích montáže nedotahujte díly nadoraz. Udělejte to po umístění všech a ujistěte se, že jsou správně usazeny.
- Výrobce si vyhrazuje právo k předběžné montáži některých prvků.

MONTÁŽNÍ SCHÉMA (→ Viz strana 2)

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

SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Množství
1	Nastavitelná vnější trubka	1
2	Podpěrná trubka	1
3	Trubka přední nohy	1
4	Zadní trubka	1
5	Nastavitelná vnitřní trubka	1
6	Trubka s hákem	1
7	Trubka rukojeti	2
8	Pěnová trubka	1
9	Pevný spojovací prvek	1
10	Polštář	1
11	Pěna ve tvaru kosti	2
12	Blokovací trn	1
13	Otočný knoflík	1
14	Šestihranný šroub	1
15	šestihranný šroub	1
16	šestihranný šroub	2
17	šestihranný šroub	2
18	Pplochá podložka	2
19	Pplochá podložka	2
20	Nsamojistná matice	2
21	Tčep s kroužkem	1
22	Kplochý klíč	2

NÁVOD K MONTÁŽI (→ Viz strana 2)

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

Připravte si dostatek volného prostoru pro montáž zařízení.

Vzhledem k 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 dietou vám umožní spálit zbytečný tuk.

ZÁKLADNÍ TYPY TRÉNINKŮ

BUDOVÁNÍ SVALŮ

Trénink zaměřený na zvýšení velikosti a síly svalů. S postupným zvyšováním intenzity cvičení se svaly přizpůsobují zátěži a zvyšují si. 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 zvolit odpor, který je pro vás vhodný. Začněte se 3 sériemi po 8 opakováních pro každé cvičení. Odpočívajte 3 minuty po každé sérii. Když budete schopni provést 3 série po 12 opakováních

bez obtíží, zvýšte odpor.

TONIZACE

Tonizace jsou cvičení zaměřená na zpevnění a současném ztuhnutí těla a zdůraznění svalové hmoty.

Svaly lze tonizovat, používáním vyváženého tréninku.

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

Odpočívajte 1 minutu po každé sérii.

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

ZHUBENÍ VÁHY

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 vyváženého cvičebního programu.

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.

běh na běžeckém pásu, jízda na kole stacionárním nebo eliptickém.

- Vyhrazení alespoň jednoho dne na odpočinek 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, že se během cvičení objeví bolest nebo závratě, okamžitě přerušete cvičení a kontaktujte lékaře před obnovením tréninků.

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

1. ROZCVIČENÍ

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

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH SVALŮ STEHEN

Sedněte si na rovnou plochu s pokrčenými nohama a kolena směřujícími ven. Spojte chodidla a přiblížte je k sobě co nejbližší. Jemně zatlačte na kolena směřující směrem k podložce a vydržte v této pozici po dobu 15 sekund.

PROTAHOVÁNÍ STEHEN

Sedněte si na rovnou plochu. Narovnejte pravou nohu a chodidlo levé nohy přiložte k pravému stehnu. Natáhněte pravou ruku směrem k prstům pravé nohy tak daleko, jak je to možné. Vydržte po dobu 15 sekund. Opakujte činnost 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 po dobu několika sekund. Opakujte činnost s pravou rukou.

PROTAHOVÁNÍ ACHILLOVÝCH ŠLACH

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

PŘEDKLONY

Postavte se s nohama spojenými dohromady. Proveďte předklon, snažte se co nejvíce přiblížit hrudník ke kolenům. Vydržte 15 sekund. Nezapomeňte neohýbat kolena.

2. TRÉNINK

Každý trénink by měl obsahovat 6 až 10 různých cvičení.

Za účelem vyvážení a zpestření tréninku, měňte cvičení z jedné lekce na druhou. Naplánujte si trénink na dobu dne, kdy je vaše energetická hladina nejvyšší.

Tréninkový plán by měl obsahovat cvičení pro každou hlavní svalovou skupinu, s důrazem na oblasti, které chcete nejvíce rozvíjet. Provádět cvičení správným způsobem je klíčové. To vyžaduje provádění správných pohybů a pohyb pouze správnými částmi těla. Nekontrolované pohyby způsobují únavu a mohou přispět ke zranění. Opakování v každé sadě by měla být prováděna plynule a bez pauz.

Je důležité správně dýchat. Výdech by měl nastat během silové fáze každého opakování a nádech během návratu. Nikdy nezadržujte dech. Po každé sadě si krátce odpočítejte dobu.

3. FÁZE UVOLNĚNÍ

Tato fáze umožňuje uklidnit krevní oběh a uvolnit svaly. Jedná se o opakování zahřívacích cvičení. Každý trénink ukončete 5-10 minutami takových cvičení. Nezapomeňte nepřetěžovat svaly.

MOTIVACE

Dosahování nejlepších výsledků je snazší, pokud je trénink pravidelnou a příjemnou součástí každodenního života. Zapiš si denní výsledky, abyste sledovali svůj pokrok

ZÁRUKA

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

Záruční list se nachází na poslední straně.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

- Reklamací a záruce podléhají pouze skryté vady způsobené vinou výrobce.
- Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - platného, čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem prodejny a podpisem prodávajícího,
 - platného dokladu o koupi zařízení s datem prodeje,
 - reklamovaného zboží nebo vadné části.
 V případě nákupu na dálku je záruční list platný pouze na základě dokladu o koupi (účetka / faktura).
- Reklamacie bude vyřízena do 14 dnů od okamžiku nahlášení vady Zákazníkem.
- Tovární vady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně opraveny do 21 dnů od data dodání zboží do obchodu nebo servisu.
- V případě nutnosti dovozu dílů ze zahraničí se může doba provedení záruční opravy prodloužit o dobu nezbytnou k jejímu dovozu, nejdéle však o 40 dní.
- Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady jím způsobené,
 - poškození a vady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování, nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení spotřebních dílů, jako jsou: lanka, řemeny, gumové prvky, pěnové rukojeti, čalounění.
 - činností související s montáží, údržbou, které je uživatel povinen provést sám v souladu s návodem k obsluze.
- Záruka se nevztahuje na následující případy:
 - uplynutí doby platnosti,
 - provedení samostatných oprav a úprav zákazníkem s použitím neoriginálních dílů,
 - pokud vada vznikla v důsledku nesprávné instalace nebo v důsledku nedodržování zásad správného používání popsaných v návodu k obsluze,
 - používání jiným způsobem než pro domácí použití,
 - poškození vzniklé při přepravě.
- Duplikáty záručního listu nebudou vydávány.
- V rámci záruky má zákazník právo požadovat následující druhy bezplatného odškodnění:
 - opravy produktu,
 - výměny produktu,
 - snížení ceny,
 - zrušení smlouvy a plného vrácení vzniklých nákladů.
- Pro uplatnění reklamace je nutné:
 - Předložit výrobek nebo jeho část, na kterou se vztahuje záruka.
 - Doklad o koupi s uvedením názvu a adresy prodejce, data a místa nákupu, typu produktu nebo platný záruční list s razítkem obchodu.
 - V případě dodání znečištěného produktu může servis odmítnout jeho přijetí, nebo na náklady zákazníka s jeho písemným souhlasem provést čištění.
- V případě kladného vyřízení reklamace bude zařízení opraveno nebo vyměněno za nové, nebo budou zákazníkovi vráceny peníze. Náklady na dopravu zboží k zákazníkovi hradí servis výrobce.
- V případě zamítnutí záruční reklamace obdrží zákazník podrobné odůvodnění přijatého rozhodnutí a ve lhůtě do 14 dnů od okamžiku předání rozhodnutí bude zařízení odesláno zákazníkovi na jeho náklady.

DA Brugermanual

Kære bruger,
Læs venligst følgende instruktioner før montering og første brug af enheden. Denne manual indeholder vigtige oplysninger om sikkerhed under brug og vedligeholdelse af udstyret. Opbevar den for at kunne bruge oplysninger om vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.

TEKNISKE DATA

Vægt	9,1 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 bænk til hjemmebrug

SIKKERHED

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

- Enheden er designet og konstrueret baseret på den nyeste viden inden for sikkerhed. Farlige elementer, der potentielt kan udgøre en risiko for personskade, er blevet elimineret eller relativt sikret.
- Reparationer og ændringer på egen hånd er ikke tilladt.
- Kontroller en gang om måneden eller hver anden måned, at skruer, bolte og møtrikker er tilspændt korrekt.
- For at sikre varig sikkerhed 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 sundheden og livet for den person, der træner. 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.
- Eventuelle spørgsmål eller bekymringer vedrørende udstyret skal rettes til en specialiseret forretning.

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

ADVARSEL! Inden du begynder at træne, skal du konsultere en læge for at sikre dig, at du ikke har nogen sundhedsmæssige 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 straks stoppe med at træne.

ADVARSEL! Overhold ubetinget de træningsanvisninger, der er indeholdt i denne vejledning.

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

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

RESTRIKO

- I en situation, hvor faldsikringen ikke anvendes, eller anvendes forkert, er der en restrisiko, dvs. en persons fald, der forårsager hudafskrabninger, blå mærker, brud eller i værste fald død.

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

I risikoanalysen blev vurderingerne foretaget på baggrund af "enhedens aktuelle tilstand". Den gennemførte vurdering og kontrol af produktet viser, at sandsynligheden for, at der opstår en uacceptabel risiko, er meget lav. Enheden (dens konstruktion, funktionsmåde og anvendelse) forårsager - under normale forhold - ingen urimelig risiko for den person, der træner, eller for tredjeparter.

HÅNTERINGSMÆRKER PÅ TRANSPORTEMBALLAGEN



- 1 – Denne side op. Må ikke vendes.
- 2 - Beskyt mod fald.
- 3 - Beskyt mod fugt.
- 4 - Produktet skal opbevares i maksimalt det antal lag, der er angivet på den samlede emballage. Værdien angivet i denne vejledning er kun vejledende.
- 5 - Det er nødvendigt at returnere brugt udstyr til et genbrugssted.

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



MILJØ

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

BETJENING

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

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

VEDLIGEHOLDELSE AF UDSTYRET

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

MILJØ

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

Beskyt miljøet og smid ikke brugte batterier i husholdningsaffaldet. Returner dem til købsstedet eller overfør dem til et separat indsamlingssted for genanvendelige materialer. Vi beder dig om aktivt at hjælpe med at spare på naturressourcer og beskytte miljøet ved at returnere den brugte enhed til et indsamlingssted for genanvendelige materialer

MONTERING

Enheden skal samles omhyggeligt af en voksen. Hvis du er i tvivl, så bed om hjælp fra en person med mere erfaring på dette område.

- Før du starter monteringen, skal du sørge for, at sættet med enheden indeholder alle elementerne fra dellisten og om nogle elementer er blevet beskadiget under transport. Hvis der mangler elementer eller har forbehold, skal du kontakte forhandleren.
- Læs tegningerne og forklaringerne, og saml i overensstemmelse med den rækkefølge, der er indeholdt i monteringsvejledningen.
- Vær forsigtig under monteringen. Der er risiko for skader ved brug af værktøj og elementer.
- Husk at opretholde et sikkert miljø. Spred ikke værktøj og monteringsdele kaotisk. Husk, at folier og plastikposer udgør en risiko for kvælning for børn.
- Monteringsdelene, der er nødvendige for at udføre et givet trin i monteringsvejledningen er vist på tegningerne og forklaringerne. Brug de elementer, der er angivet i monteringsvejledningen.
- Spænd ikke delene helt i de første faser af monteringen. Gør det, når alle er placeret, og du er sikker på, 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 stammer fra andre kilder end producenten.

DELLISTE

Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Justerbart ydre rør	1
2	Støtterør	1
3	Forbensrør	1
4	Bagrør	1
5	Justerbart indre rør	1
6	Rør med krog	1
7	Håndtagsrør	2
8	Skumrør	1
9	Fast forbindelseelement	1
10	Pude	1
11	Knogleformet skum	2
12	Låsebolt	1
13	Knop	1
14	Sekskantskrue	1
15	Sekskantskrue	1
16	Sekskantskrue	2
17	Sekskantskrue	2
18	PFlad skive	2
19	PFlad skive	2
20	NSelvlåsende møtrik	2
21	TTap med ring	1
22	KFastnøgle	2

MONTAGEVEJLEDNING (→ Se side 2)

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

Sørg for tilstrækkelig fri plads til at samle enheden. På grund af visse komponenters høje vægt anbefales det at samle dem af to personer.

TRÆNING OG TRÆNINGSFASER

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

GRUNDLÆGGENDE TYPER TRÆNING

MUSKELOPBYGNING

Træning designet til at øge muskelstørrelse og styrke. Som du gradvist øger intensiteten af træningen tilpasser musklerne sig til anstrengelsen og øger deres styrke

- Du kan øge intensiteten af din træning opnå på to måder:
- ved at ændre den anvendte modstand til en højere,
- ved at ændre antal udførte gentagelser eller sæt af øvelser.

Den rette modstand for hver øvelse afhænger individuelt af brugeren. Du skal vurdere dine begrænsninger og vælge den modstand, der passer til dig. Start med 3 sæt af 8 gentagelser for hver øvelse. Hold pause i 3 minutter efter hvert sæt. Når du er i stand til at udføre 3 sæt af 12 gentagelser uden besvær, øg modstanden.

OPSTRAMNING

Toning er øvelser, der er koncentreret om opstramning og samtidig slankning af kroppen og fremhævelse af muskelmassen.

Muskler kan tones, ved at bruge afbalanceret træning. Vælg moderat modstand og øg antallet af gentagelser i hvert sæt. Udfør så mange sæt som muligt med 15 til 20 gentagelser, så meget som muligt uden ubehag. Hold pause i 1 minut efter hvert sæt. Arbejd på musklerne ved at udføre flere sæt øvelser og ikke ved at bruge stor modstand.

VÆGTTAB

For at tabe dig skal du bruge lav modstand og gradvist øge antallet af gentagelser i hvert sæt. Træn i 20 til 30 minutter, med pauser på højst 30 sekunder mellem sættene.

CROSS-TRÆNING

Krydstræning er en effektiv måde at opnå et komplet og velafbalanceret træningsprogram. Kombinationen af styrketræning og aerobicøvelser former og styrker kroppen.

Eksempel på et afbalanceret træningsprogram:

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

PERSONLIGGØRELSE AF TRÆNING

At bestemme den nøjagtige varighed af hver træning og antallet af udførte gentagelser og sæt af øvelser er en individuel sag. Du bør udvikle dig i dit eget tempo og være følsom over for din krops signaler. Hvis du oplever smerter eller svimmelhed under træning, skal du straks stoppe og kontakte din læge, før du genoptager træningen. Husk, at hvile og en ordentlig kost er vigtige faktorer i ethvert træningsprogram.

1. OPVARMNING

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

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

UDSÆTNING AF INDRE LÅRMUSKLER

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

UDSÆTNING AF LÅR

Sid på et fladt underlag. Stræk højre ben ud og læg venstre fods sål 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 kig lige frem. Drej det til højre uden at bevæge skuldrene, og ret det, og drej det derefter til venstre og ret det.

ARMHÆVNINGER

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

UDSÆTNING AF ACHILLES SENER

Stå med ansigtet mod væggen, skub venstre ben frem og bøj det let i knæet. Hold højre bagud - strakt, med hælen fladt på jorden. Hold begge hæle fladt på jorden og tryk hofterne mod væggen. Hold denne

position i 30 sekunder. Gentag med højre ben frem. Husk ikke at bukke ryggen under øvelsen.

BØJNINGER

Stå med fødderne samlet. Bøj dig forover og forsøg at bringe brystet så tæt på knæene som muligt. Hold positionen i 15 sekunder. Husk ikke at bøje knæene.

2. TRÆNING

Hver træning bør indeholde 6 til 10 forskellige øvelser. For at skabe balance og variere træningen, skift øvelser fra session til session. Planlæg træningen til det tidspunkt på dagen, hvor dit energiniveau er højest.

Træningsplanen bør indeholde øvelser for alle de vigtigste muskelgrupper med fokus på de områder, du ønsker at udvikle mest. Det er vigtigt at udføre øvelserne korrekt. Dette kræver, at du udfører de rigtige bevægelser og kun bevæger de rigtige dele af kroppen. Ukontrollerede bevægelser forårsager træthed og kan bidrage til skader.

Gentagelserne i hvert sæt skal udføres jævnt og uden pauser.

Det er vigtigt at trække vejret korrekt. Udåndingen skal ske under den anstrengende fase af hver gentagelse, og indåndingen skal ske under tilbagetrækningen. Hold aldrig vejret.

Efter hvert sæt skal du hvile i en kort periode.

3. AFSPÆNDINGSPHASE

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

MOTIVATION

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

Registrer dine daglige resultater for at overvåge dine fremskridt

GARANTI

Sælgeren giver på Garantens vegne 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 Forbrugerrettighedsloven.

Garantibeviset findes på sidste side.

GARANTIBETINGELSER

1. Reklamationer og garantier dækker kun skjulte defekter, der er opstået på grund af producentens fejl.
2. Garantien respekteres af butikken eller servicecentret, når kunden foreviser:
 - a. et gyldigt, læseligt og korrekt udfyldt garantibevis med salgstempel og sælgers underskrift,
 - b. gyldig dokumentation for køb af udstyret med salgsdato,
 - c. den reklamerede vare eller den defekte del.

Ved fjernkøb er garantibeviset kun gyldigt på baggrund af købsdokumentet (kvittering/faktura).
3. Reklamationen behandles inden for 14 dage fra det tidspunkt, hvor kunden har anmeldt fejlen.
4. Fabriksfejl og skader, der afsløres i garantiperioden, repareres gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varen til butikken eller servicecentret.
5. Hvis det er nødvendigt at importere reservedele, kan perioden for udførelse af garantireparationen forlænges med den tid, det tager at importere dem, dog ikke mere end 40 dage.
6. Garantien dækker ikke:
 - a. mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - b. skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring, forkert montering og vedligeholdelse,
 - c. skader og slid på forbrugsdele som: kabler, remme, gummideler, skumgreb, polstring,
 - d. aktiviteter i forbindelse med montering og vedligeholdelse, som brugeren er forpligtet til at udføre på egen hånd i henhold til brugsanvisningen.
7. Garantien gælder ikke i følgende tilfælde:
 - a. udløb af gyldighedsperioden,
 - b. hvis kunden selv har foretaget reparationer og modifikationer med brug af uoriginale dele,
 - c. hvis den opståede defekt skyldes forkert installation eller manglende overholdelse af reglerne for korrekt drift som beskrevet i brugsanvisningen,
 - d. brug til andet end husholdningsbrug,
 - e. skader opstået under transport.
8. Der udstedes ikke duplikater af garantibeviset.
9. Inden for rammerne af garantien har kunden ret til at kræve følgende former for gratis kompensation:
 - a. reparation af produktet,
 - b. udskiftning af produktet,
 - c. prisnedsættelse,
 - d. ophævelse af aftalen og fuld refusion af de afholdte omkostninger.
10. For at indgive en reklamation skal du:
 - a. Fremvise produktet eller den del deraf, som garantien dækker.
 - b. Fremvise købsbevis, der angiver sælgers navn og adresse, købsdato og -sted, produkttype eller gyldigt garantibevis med butiksstempel.
 - c. Hvis et beskidt produkt leveres, kan serviceværkstedet nægte at acceptere det, eller for kundens regning og med kundens skriftlige samtykke foretage rengøring.
11. I tilfælde af en positiv behandling af reklamationen vil udstyret blive repareret eller udskiftet med et nyt, eller kunden vil få pengene refunderet. Omkostningerne ved transport af varen til kunden dækkes af producentens service.
12. I tilfælde af afvisning af garantireklamationen vil kunden modtage en detaljeret begrundelse for den truffe beslutning, og inden for 14 dage fra tidspunktet for beslutningen vil udstyret blive returneret til kunden på hans regning.

DE Bedienungsanleitung

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

TECHNISCHE DATEN

Gewicht	9,1 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 bestimmungsgemäß verwendet werden, d.h. zum Training durch Erwachsene. Jede andere Verwendung des Geräts kann gefährlich sein. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch unsachgemäße Verwendung des Geräts verursacht wurden.

- Das Gerät wurde entwickelt und konstruiert basierend auf dem neuesten Stand der Sicherheitstechnik. Gefährliche Elemente, die potenziell eine Verletzungsgefahr darstellen könnten, wurden beseitigt oder relativ gesichert.
- Reparaturen und Änderungen auf eigene Faust sind nicht zulässig.
- Überprüfen Sie einmal im Monat oder alle zwei Monate, ob die Schrauben, Muttern und Bolzen fest angezogen sind.
- Um die Sicherheit dauerhaft zu gewährleisten, überprüfen und warten Sie das Gerät regelmäßig (d.h. einmal jährlich) in einer Fachwerkstatt im Fachhandel.
- 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 ihm geschulten Personen vorgenommen werden.
- Alle Geräte unterliegen ständigen Innovationsmaßnahmen, um eine hohe Qualität zu gewährleisten. Aus diesem Grund behält sich der Hersteller das Recht vor, technische Änderungen vorzunehmen.
- Bei Fragen oder Bedenken bezüglich des Geräts wenden Sie sich bitte an eine spezialisierte Verkaufsstelle.

ACHTUNG! Personen, die sich während der Benutzung des Geräts in der Nähe aufhalten, müssen über mögliche Gefahren informiert werden. Seien Sie besonders vorsichtig in der Gegenwart von Kindern.

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

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

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

- Berücksichtigen Sie bei der Wahl des Trainingsortes, dass Sie sichere Abstände zu möglichen Hindernissen einhalten. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Verkehrswegen (Straßen, Toren, Übergängen usw.) auf.
- Es ist verboten, das Gerät in unmittelbarer Nähe einer Wand zu betreiben. Der Sicherheitsbereich beträgt 2000 mm und mindestens die Breite des Geräts.

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

RESTRISIKO

- Wenn ein Fallschutz nicht oder nicht ordnungsgemäß angebracht wird, besteht ein Restrisiko, d. h. ein Sturz einer Person, der zu Hautabschürfungen, Prellungen, Frakturen 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 reduziert werden über die Sicherheit in der Bedienungsanleitung.
- Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass eine unbeabsichtigte oder nicht genehmigte Verwendung andere, nicht berücksichtigte Risiken verursacht, und dass die berücksichtigten Risiken falsch eingeschätzt wurden.

Bei der Risikoanalyse wurde die Bewertung auf der Grundlage des „aktuellen Zustands des Geräts“ vorgenommen. Die durchgeführte Bewertung und Kontrolle des Produkts zeigt, dass die Wahrscheinlichkeit eines unzulässigen Risikos sehr gering ist. Das Gerät (seine Bauweise, Funktionsweise und Anwendung) 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 ein Beispiel
- 5 – Notwendigkeit, Altgeräte einer Recyclingstelle zuzuführen.

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



UMWELT

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

BEDIENUNG

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

- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Geräts vertraut.
- Das Gerät enthält Elemente, die anfällig sein können für Korrosion. Aus diesem Grund wird nicht empfohlen, dass es in einem feuchten Raum verbleibt. Es ist auch darauf zu achten, dass das Gerät nicht mit Wasser, Getränken, Schweiß usw. in Berührung kommt.
- Das Gerät ist nur für das Training von Erwachsenen bestimmt und absolut kein Spielzeug für Kinder. Wenn Sie Kindern auf eigene Verantwortung die Benutzung gestatten, weisen Sie diese unbedingt in die korrekte Verwendung ein und beaufsichtigen Sie sie ständig.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Überprüfen Sie vor jedem Trainingsbeginn die korrekte Funktion der Sicherungen sowie der Schraub- und Steckverbindungen.

WARTUNG DES GERÄTS

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

- Überprüfen Sie den Zustand von Elementen wie Schrauben und Muttern.
Achten Sie darauf, dass sie 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. Entsorgen Sie diese Materialien in den entsprechenden farbigen Behältern für die getrennte Sammlung. Schützen Sie die Umwelt und werfen Sie gebrauchte Batterien nicht in den Hausmüll. Geben Sie sie dort zurück, wo Sie sie gekauft haben, oder bringen Sie sie zu einer ausgewiesenen Sammelstelle für Wertstoffe.

Bitte helfen Sie aktiv mit, natürliche Ressourcen zu schonen und die Umwelt zu schützen, indem Sie das Altgerät an eine Wertstoffsammelstelle bringen

MONTAGE

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

- Vergewissern Sie sich vor Beginn der Montage, ob das Set mit dem Gerät alle Elemente aus der Teileliste enthält und ob während des Transports Teile beschädigt wurden. Wenden Sie sich bei fehlenden Teilen oder Beanstandungen an den Verkäufer.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erklärungen 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.
- Achten Sie auf eine sichere Umgebung.
Verteilen Sie Werkzeuge und Montageelemente nicht chaotisch. Denken Sie daran, dass Folien und Plastiktüten eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen.
- Die für die Durchführung des jeweiligen Schritts der Montageanleitung benötigten Montageelemente sind in den Zeichnungen und Erklärungen dargestellt. Verwenden Sie die in der Montageanleitung angegebenen Elemente.
- Ziehen Sie die Teile in den ersten Phasen der Montage nicht bis zum Anschlag fest. Tun Sie dies, nachdem alle Teile platziert wurden und Sie sichergestellt haben, dass sie richtig sitzen.
- Der Hersteller behält sich das Recht vor, einige Elemente vorab zu montieren.

MONTAGEÜBERSICHT (→ Siehe Seite 2)

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

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Verstellbares Außenrohr	1
2	Stützrohr	1
3	Rohr des vorderen Beins	1
4	Hinteres Rohr	1
5	Verstellbares Innenrohr	1
6	Rohr mit Haken	1
7	Griffrohr	2
8	Schaumstoffrohr	1
9	Festes Verbindungselement	1
10	Kissen	1
11	Schaumstoff in Knochenform	2
12	Blockierstift	1
13	Knopf	1
14	Sechskantschraube	1
15	Sechskantschraube	1
16	Sechskantschraube	2
17	Sechskantschraube	2
18	PUnterlegscheibe	2
19	PUnterlegscheibe	2
20	NSelbstsichernde Mutter	2
21	TBolzen mit Ring	1
22	KSchraubenschlüssel	2

MONTAGEANLEITUNG (→ Siehe Seite 2)

ACHTUNG! Beachten Sie während der Montage die folgenden Schritte und verwenden Sie die dem Produkt beiliegenden 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 bringt Ihnen viele Vorteile. Vor allem verbessert es Ihre Kondition, stärkt Muskeln, und in Kombination mit der richtigen Ernährung können Sie unnötiges Fett verbrennen.

GRUNDLEGENDE TRAININGSARTEN

MUSKELAUFBAU

Training zur Steigerung der Muskelgröße und -kraft. Mit der allmählichen Steigerung der Intensität passen sich die Muskeln an die Anstrengung an und erhöhen ihre Kraft
Die Erhöhung der Trainingsintensität kann erreicht werden auf zwei Arten:

- durch Erhöhung des angewandten Widerstands,
- ändern Anzahl durchgeführter Wiederholungen oder Übungssätze.

Die richtige Widerstandsgröße für jede Übung hängt individuell vom Benutzer ab. Du musst deine Grenzen einschätzen und einen Widerstand wählen, der für dich geeignet ist.

Beginne mit 3 Sätzen à 8 Wiederholungen für jede Übung.

Ruhe dich 3 Minuten nach jedem Satz aus.

Wenn du in der Lage bist, 3 Sätze à 12 Wiederholungen auszuführen, ohne Schwierigkeiten, erhöhe den Widerstand.

STRAFFUNG

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

Muskeln können gestrafft werden, durch ausgewogenes Training. Wähle einen moderaten Widerstand und erhöhe die Anzahl der Wiederholungen in jedem Satz. Führe so viele Sätze mit 15 bis 20 Wiederholungen wie möglich aus, solange es ohne Beschwerden möglich ist.

Ruhe dich 1 Minute nach jedem Satz aus.

Arbeite an den Muskeln, indem du mehr Übungssätze ausführst und nicht durch die Anwendung von großem Widerstand.

GEWICHTSVERLUST

Um Gewicht zu verlieren, verwende einen geringen Widerstand und erhöhe schrittweise die Anzahl der Wiederholungen in jedem Satz. Führe das Training 20 bis 30 Minuten lang durch, mit Pausen von nicht mehr als 30 Sekunden zwischen den Sätzen.

CROSS-TRAINING

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

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 restlichen Tagen 20-30 Minuten Aerobic-Übungen durchführen, z.B.

Laufen auf dem Laufband, Fahrradfahren stationär oder elliptisch.

- Mindestens einen Tag zur Erholung von den Trainingseinheiten einplanen, damit sich der Körper erholen kann.

PERSONALISIERUNG DES TRAININGS

Die Bestimmung der genauen Dauer jeder Trainingseinheit sowie der Anzahl der durchgeführten Wiederholungen und Übungssätze ist eine individuelle Angelegenheit. Man sollte sich im eigenen Tempo entwickeln und auf die Signale des Körpers achten. Bei Auftreten von Schmerzen oder Schwindel während des Trainings sollte man sofort aufhören und einen Arzt konsultieren, bevor man das Training wieder aufnimmt.

Man sollte bedenken, dass Ruhe und die richtige Ernährung wichtige Faktoren in jedem Übungsprogramm sind.

1. AUFWÄRMEN

Beginne jede Trainingseinheit mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen und leichten Übungen zum Aufwärmen. Das Aufwärmen bereitet deinen 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 du Schmerzen verspürst, höre auf zu trainieren oder reduziere den Bewegungsumfang.

DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR

Setz dich auf eine flache Oberfläche mit gebeugten Beinen und Knien, die nach außen zeigen. Lege die Fußsohlen aneinander und bringe sie so nah wie möglich zusammen. Drücke die Knie sanft nach unten in Richtung des Bodens und halte diese Position für 15 Sekunden.

OBERSCHENKELDEHNUNG

Setz dich auf eine flache Oberfläche. Strecke das rechte Bein aus und lege die Sohle des linken Fußes an den rechten Oberschenkel. Strecke den rechten Arm in Richtung der Zehen des rechten Beines so weit wie möglich. Halte das für 15 Sekunden. Wiederhole den Vorgang mit dem linken Bein.

KOPFDREHUNGEN

Halte den Kopf gerade und schaue nach vorne. Ohne die Schultern zu bewegen, drehe ihn nach rechts und richte ihn auf, drehe ihn dann nach links und richte ihn auf.

ARMANHEBEN

Hebe den linken Arm so hoch wie möglich und halte ihn einige Sekunden lang. Wiederhole den Vorgang mit dem rechten Arm.

ACHILLESSEHNENDEHNUNG

Stell dich mit dem Gesicht zur Wand, schiebe das linke Bein nach vorne und beuge es leicht im Knie. Halte das rechte Bein hinten – gestreckt, mit der Ferse flach auf dem Boden. Halte beide Fersen flach auf dem Boden und drücke die Hüften in Richtung der Wand. Halte diese Position für 30 Sekunden. Wiederhole den Vorgang mit dem ausgestreckten rechten Bein. Denke daran, während der Übung den Rücken nicht zu krümmen.

BEUGEN

Stellen Sie sich mit geschlossenen Füßen hin. Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie, die Brust so nah wie möglich an die Knie zu bringen. Halten Sie dies 15 Sekunden lang. Achten Sie darauf, die Knie nicht zu beugen.

2. TRAINING

Jedes Training sollte 6 bis 10 verschiedene Übungen beinhalten. Um Ausgewogenheit und das Training abwechslungsreicher zu gestalten, wechseln Sie die Übungen von Sitzung zu Sitzung. Planen Sie Ihre Trainingseinheiten für die Tageszeit, zu der Ihr Energieniveau am höchsten ist.

Der Trainingsplan sollte Übungen für jede Hauptmuskelgruppe enthalten, wobei der Schwerpunkt auf den Bereichen liegt, die Sie am meisten entwickeln möchten.

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

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

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

3. ENTSPANNUNGSPHASE

Diese Phase ermöglicht es Ihnen, die Durchblutung zu beruhigen und die Muskeln zu entspannen. Es ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen. Beenden Sie jedes Training mit 5-10 Minuten solcher Übungen. Denken Sie daran, die Muskeln nicht zu überanstrengen.

MOTIVATION

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

GARANTIE

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

Die Garantiekarte befindet sich auf der letzten Seite.

GARANTIEBEDINGUNGEN

1. Reklamationen und Garantien unterliegen nur versteckten Mängeln, die durch Verschulden des Herstellers entstanden sind.

2. Die Garantie wird vom Geschäft oder Service nach Vorlage durch den Kunden anerkannt:
 - a. einer gültigen, leserlichen und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
 - b. eines gültigen Kaufbelegs für das Gerät mit Verkaufsdatum,
 - c. der reklamierten Ware oder des defekten Teils. Bei einem Fernabsatzkauf ist die Garantiekarte nur auf der Grundlage des Kaufbelegs (Quittung / Rechnung) gültig.
3. Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Meldung des Mangels durch den Kunden bearbeitet.
4. Fabrikationsfehler und Schäden, die während der Garantiezeit auftreten, werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Lieferung der Ware an das Geschäft oder dem Service kostenlos behoben.
5. Wenn es notwendig ist, Teile aus dem Import zu beschaffen, kann sich die Dauer der Garantiereparatur um die Zeit verlängern, die für ihre Beschaffung erforderlich ist, jedoch nicht länger als um 40 Tage.
6. Von der Garantie ausgeschlossen sind:
 - a. mechanische Beschädigungen und dadurch verursachte Mängel,
 - b. Schäden und Mängel, die durch unsachgemäße Verwendung und Lagerung, unsachgemäße Montage und Wartung entstanden sind,
 - c. Beschädigungen und Verschleiß von Verschleißteilen wie: Seile, Riemen, Gummielemente, Schwammgriffe, Polsterung.
 - d. Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Montage, Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbstständig durchführen muss.
7. Die Garantie gilt nicht in folgenden Fällen:
 - a. Ablauf der Gültigkeitsdauer,
 - b. vom Kunden selbst durchgeführte Reparaturen und Modifikationen 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, folgende Arten von kostenloser Entschädigung zu verlangen:
 - a. Reparatur des Produkts,
 - b. Austausch des Produkts,
 - c. Preisminderung,
 - d. Auflösung des Vertrags und vollständige Erstattung der entstandenen Kosten.
10. Um eine Reklamation einzureichen, ist Folgendes erforderlich:
 - a. Das Produkt oder einen Teil davon vorlegen, auf den sich die Garantie bezieht.
 - b. Ein Kaufbeleg mit Angabe des Namens und der Adresse des Verkäufers, des Datums und des Ortes des Kaufs, der Art des Produkts oder einer gültigen Garantiekarte mit dem Stempel des Geschäfts.
 - c. Wenn ein verschmutztes Produkt geliefert wird, kann der Service dessen Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
11. Im Falle einer positiven Entscheidung über die Reklamation wird das Gerät repariert oder durch ein neues ersetzt oder dem Kunden wird das Geld zurückerstattet. Die Kosten für den Transport der Ware zum Kunden trägt der Herstellerservice.
12. Im Falle der Ablehnung einer Garantiereklamation erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der getroffenen Entscheidung und innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Entscheidungsübermittlung 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 το για να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πληροφορίες σχετικά με τη συντήρηση ή την παραγγελία ανταλλακτικών.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Βάρος	9,1 κιλά
Θερμοκρασία χρήσης	0°C έως +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	-10°C έως +60°C
Μέγιστο βάρος χρήστη	110 κιλά
Μέγιστο φορτίο (συνολικό)	110 κιλά
Κατηγορία εφαρμογής	Κλάση 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. Οποιαδήποτε άλλη χρήση της συσκευής μπορεί να είναι επικίνδυνη. Ο κατασκευαστής δεν φέρει καμία ευθύνη για ζημιές που προκαλούνται από ακατάλληλη χρήση της συσκευής.

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με βάση τις τελευταίες γνώσεις στον τομέα της ασφάλειας. Επικίνδυνα στοιχεία που ενδέχεται να θέσουν σε κίνδυνο τραυματισμούς έχουν εξαλειφθεί ή έχουν ασφαλιστεί σχετικά.
- Δεν επιτρέπονται επισκευές και αλλαγές μεμονωμένα.
- Ελέγχετε μία φορά κάθε ένα ή δύο μήνες εάν οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα σωστά.
- Για να εξασφαλίσετε μόνιμα την ασφάλεια, ελέγχετε και συντηρείτε τακτικά τον εξοπλισμό (δηλαδή μία φορά το χρόνο) στο εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.
- Όλες οι αλλαγές στη συσκευή που δεν περιγράφονται στις παρούσες οδηγίες ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιές ή να θέσουν άμεσα σε κίνδυνο την υγεία και τη ζωή του ασκούμενου. Οι αλλαγές στη συσκευή μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο από το προσωπικό σέρβις του κατασκευαστή ή από άτομα που έχουν εκπαιδευτεί από αυτούς.
- Όλες οι συσκευές υπόκεινται σε συνεχείς καινοτόμες ενέργειες για τη διασφάλιση υψηλής ποιότητας. Για το λόγο αυτό, ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προβεί σε τεχνικές αλλαγές.
- Απευθύνετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή αμφιβολίες σχετικά με τον εξοπλισμό σε εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.

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

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

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

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

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

ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά την εγκατάσταση της συσκευής, να είστε προσεκτικοί και να μην αφήνετε τα παιδιά να βρίσκονται κοντά. Μικρά μέρη

(παξιμάδια, βίδες κ.λπ.) χρησιμοποιούνται κατά την εγκατάσταση, τα οποία μπορεί να καταποθούν από αυτά.

ΕΝΑΠΟΜΕΝΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιηθεί η προστασία από πτώση ή εάν χρησιμοποιηθεί αλλά εσφαλμένα, υπάρχει ένας εναπομένον κίνδυνος, δηλαδή μια πτώση ενός ατόμου που προκαλεί εκδορές, μώλωπες, κατάγματα ή στη χειρότερη περίπτωση, θάνατος.
- Υπάρχει ένας εναπομένον κίνδυνος ακούσιας υπερφόρτωσης του ατόμου που ασκείται λόγω ακατάλληλου χειρισμού.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ο εναπομένον κίνδυνος ασφυξίας.
- Ο κίνδυνος μπορεί να μειωθεί ακολουθώντας τις πληροφορίες ασφαλείας που περιέχονται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί το ενδεχόμενο ακούσιας ή μη εξουσιοδοτημένης χρήσης να προκαλέσει άλλους, μη συνυπολογισμένους κινδύνους, και ο συνυπολογισμένος κίνδυνος έχει υπολογιστεί εσφαλμένα.

Στην ανάλυση κινδύνου, οι αξιολογήσεις έγιναν με βάση την «τρέχουσα κατάσταση της συσκευής». Η αξιολόγηση και ο έλεγχος του προϊόντος δείχνουν, ότι η πιθανότητα να συμβεί ένας απαράδεκτος κίνδυνος είναι πολύ χαμηλή. Η συσκευή (η κατασκευή της, ο τρόπος λειτουργίας της και η εφαρμογή της) δεν προκαλεί - υπό κανονικές συνθήκες - αδικαιολόγητο κίνδυνο για τον ασκούμενο ή τρίτους.

ΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ



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

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



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για προστασία από πιθανές ζημιές κατά τη μεταφορά. Οι συσκευασίες είναι ακατέργαστες πρώτες ύλες και μπορούν να είναι ανακυκλωμένο. Απορρίψτε αυτά τα υλικά στους κατάλληλους χρωματιστούς κάδους που προορίζονται για 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 στη διάβρωση. Για αυτόν τον λόγο, δεν συνιστάται να παραμένει σε υγρό δωμάτιο. Θα πρέπει επίσης να φροντίζετε να μην εκτίθεται ο εξοπλισμός σε επαφή με νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.
- Η συσκευή προορίζεται μόνο για προπόνηση από ενήλικες και δεν είναι παιχνίδι για παιδιά. Εάν επιτρέψετε σε παιδιά να το χρησιμοποιήσουν με δική σας ευθύνη, φροντίστε να τα καθοδηγήσετε στη 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 βιδών και βυσμάτων.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Συντηρείτε τακτικά τη συσκευή. Εκτελέστε τις ακόλουθες 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 ηλιακό φως.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

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

Προστατέψτε το περιβάλλον και μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες στα οικιακά απορρίμματα. Επιστρέψτε τις στο σημείο αγοράς ή παραδώστε τις σε ξεχωριστό σημείο αποθήκευσης ανακυκλώσιμων υλικών. Ζητούμε την ενεργό βοήθειά σας για την οικονομική διαχείριση των φυσικών πόρων και την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος παραδίδοντας την χρησιμοποιημένη συσκευή σε σημείο αποθήκευσης ανακυκλώσιμων υλικών

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

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

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

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε τη σελίδα 2)

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

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Nr.		
1	Ρυθμιζόμενος εξωτερικός σωλήνας	1
2	Σωλήνας στήριξης	1
3	Σωλήνας μπροστινού ποδιού	1
4	Πίσω σωλήνας	1
5	Ρυθμιζόμενος εσωτερικός σωλήνας	1
6	Σωλήνας με γάντζο	1
7	Σωλήνας λαβής	2
8	Αφρώδης σωλήνας	1
9	Σταθερό στοιχείο σύνδεσης	1
10	Μαξιλάρι	1
11	Αφρός σε σχήμα οστού	2
12	Πείρος ασφάλισης	1
13	Κουμπί	1
14	Ξαγωνική βίδα	1
15	Ξαγωνική βίδα	1
16	Ξαγωνική βίδα	2
17	Ξαγωνική βίδα	2
18	Επίπεδος ροδέλα	2
19	Επίπεδος ροδέλα	2
20	Αυτοασφαλιζόμενο παξιμάδι	2
21	είρος με δακτύλιο	1
22	αλλικό κλειδί	2

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε σελίδα 2)

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

Ετοιμάστε αρκετό ελεύθερο χώρο για τη συναρμολόγηση της συσκευής.

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

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΦΑΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η χρήση της συσκευής θα σας προσφέρει πολλά οφέλη. Πρώτα απ'όλα, θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα ενισχύσει τους μύς, και σε συνδυασμό με μια σωστή διατροφή θα σας βοηθήσει να κάψετε 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 άσκησης, οι μύες προσαρμόζονται στην προσπάθεια και αυξάνουν τη δύναμη. Η αύξηση της έντασης της άσκησης μπορεί να επιτευχθεί με δύο τρόπους:

- αλλάζοντας την εφαρμοζόμενη αντίσταση σε μεγαλύτερη,
- αλλάζοντας τον αριθμό εκτελούμενων επαναλήψεων ή σετ ασκήσεων.

Το κατάλληλο μέγεθος αντίστασης για κάθε άσκηση εξαρτάται ατομικά από τον χρήστη. Πρέπει να αξιολογήσετε τους περιορισμούς σας και να επιλέξετε την αντίσταση που είναι κατάλληλη για εσάς. Ξεκινήστε με 3 σετ των 8 επαναλήψεων για κάθε άσκηση. Ξεκουραστείτε για 3 λεπτά μετά από κάθε σετ. Όταν είστε σε θέση να εκτελέσετε 3 σετ των 12 επαναλήψεων χωρίς δυσκολία, αυξήστε την αντίσταση.

ΤΩΝΩΣΗ

Τόνωση είναι ασκήσεις που επικεντρώνονται στη σύσφιξη και την ταυτόχρονη αδυνατισμό του σώματος και την τόνωση 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 μύες κάνοντας περισσότερα σετ ασκήσεων και όχι χρησιμοποιώντας μεγάλη αντίσταση.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Για να χάσετε βάρος, χρησιμοποιήστε μικρή αντίσταση και αυξήστε σταδιακά τον αριθμό των επαναλήψεων σε κάθε σετ. Κάντε προπόνηση για 20 έως 30 λεπτά, με διαλείμματα που δεν υπερβαίνουν τα 30 δευτερόλεπτα μεταξύ των σετ.

ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Η διασταυρωμένη 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, εκτέλεση 20-30 λεπτών αερόβιας άσκησης, π.χ. τρέξιμο σε διάδρομο, ποδηλασία στατικό ή ελλειπτικό.
- Διάθεση τουλάχιστον μιας ημέρας για ξεκούραση από τις προπονήσεις, ώστε να έχει ο οργανισμός χρόνο να ανακάμψει.

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ο προσδιορισμός της ακριβούς διάρκειας κάθε προπόνησης και του αριθμού των επαναλήψεων και των σετ ασκήσεων είναι ατομική υπόθεση. Πρέπει να αναπτύσσετε με τον δικό σας ρυθμό και να είστε ευαίσθητοι στα σήματα του σώματός σας. Σε περίπτωση πόνου ή ζάλης κατά τη διάρκεια της άσκησης, πρέπει να διακόψετε αμέσως και να επικοινωνήσετε με έναν γιατρό πριν συνεχίσετε την προπόνηση. Να θυμάστε ότι η ξεκούραση και μια σωστή διατροφή είναι σημαντικοί παράγοντες σε κάθε πρόγραμμα άσκησης.

1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Ξεκινήστε κάθε προπόνηση με 5 έως 10 λεπτά διατάσεων και ελαφριά άσκηση 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 τραυματισμών.

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

ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΜΗΡΟΥ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια με λυγισμένα πόδια και τα γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Ενώστε τα πέλματα των ποδιών και φέρτε τα όσο το δυνατόν πιο κοντά το ένα στο άλλο. Πιέστε απαλά τα γόνατα προς τα κάτω προς το έδαφος και κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια. Ισιώστε το δεξί πόδι και τοποθετήστε το πέλμα του αριστερού ποδιού 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 ίσια κοιτάζοντας μπροστά. Χωρίς να κουνήσετε τους ώμους σας, στρίψτε το δεξιά και ισιώστε το, και μετά στρίψτε το αριστερά και ισιώστε το.

ΑΝΥΨΩΣΗ ΧΕΡΙΩΝ

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

ΔΙΑΤΑΣΗ ΑΧΙΛΜΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

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

ΣΚΥΨΙΜΑΤΑ

Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα μεταξύ τους. Κάντε μια κλίση προς τα εμπρός, προσπαθώντας να φέρετε το στήθος σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στα γόνατά σας. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Θυμηθείτε να μην λυγίζετε τα γόνατά σας.

2. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

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

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

Ένα πρόγραμμα προπόνησης πρέπει να περιλαμβάνει ασκήσεις για κάθε κύρια μυϊκή 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 τη μετακίνηση μόνο των σωστών μερών του σώματος. Οι ανεξέλεγκτες κινήσεις προκαλούν κόπωση και μπορεί να συμβάλουν σε τραυματισμούς.

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

Η σωστή αναπνοή είναι σημαντική. Η εκπνοή πρέπει να γίνεται κατά τη διάρκεια της φάσης άσκησης κάθε επανάληψης και η εισπνοή κατά την επιστροφή. Μην κρατάτε ποτέ την αναπνοή σας.

Μετά από κάθε σετ, ξεκουραστείτε για σύντομο χρονικό διάστημα.

3. ΦΑΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Αυτή η φάση επιτρέπει την ηρεμία της κυκλοφορίας και τη χαλάρωση των μυών. Είναι μια επανάληψη των ασκήσεων προθέρμανσης. Ολοκληρώστε κάθε προπόνηση με 5-10 λεπτά τέτοιων ασκήσεων. Να θυμάστε να μην καταπονείτε τους μύες σας.

ΚΙΝΗΤΡΟ

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

ΕΓΓΥΗΣΗ

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

Η κάρτα εγγύησης βρίσκεται στην τελευταία σελίδα.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

- Οι αξιώσεις και οι εγγυήσεις καλύπτουν μόνο κρυφά ελαττώματα που προκλήθηκαν από υπαιτιότητα του κατασκευαστή.
- Η εγγύηση θα γίνει σεβαστή από το κατάστημα ή το σέρβις μετά από την προσκόμιση από τον πελάτη:
 - έγκυρης, ευαγάνωστης και σωστά συμπληρωμένης κάρτας εγγύησης με σφραγίδα πώλησης και υπογραφή του πωλητή,
 - έγκυρης απόδειξης αγοράς εξοπλισμού με ημερομηνία πώλησης,
 - του εμπορεύματος που έχει υποστεί ζημιά ή του ελαττωματικού εξαρτήματος.

Σε περίπτωση αγοράς εξ αποστάσεως, η κάρτα εγγύησης ισχύει μόνο με βάση το έγγραφο 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 επισκευαστούν δωρεάν εντός 21 ημερών από την ημερομηνία παράδοσης των εμπορευμάτων στο κατάστημα ή το σέρβις. Εάν είναι απαραίτητο να εισαχθεί ένα ανταλλακτικό από το εξωτερικό, η περίοδος εκτέλεσης της επισκευής εγγύησης μπορεί να παραταθεί κατά το χρόνο που απαιτείται για την εισαγωγή του, αλλά όχι περισσότερο από 40 ημέρες.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει:
 - μηχανικές βλάβες και ελαττώματα που προκαλούνται από αυτές,
 - ζημιές και ελαττώματα που προκύπτουν από ακατάλληλη χρήση και αποθήκευση, ακατάλληλη συναρμολόγηση και συντήρηση,
 - ζημιές και φθορά αναλώσιμων στοιχείων όπως: καλώδια, μάντες, λαστιχένια στοιχεία, λαβές σφουγγαριών, ταπετσαρίες,
 - δραστηριότητες που σχετίζονται με την εγκατάσταση, τη συντήρηση, τις οποίες ο χρήστης υποχρεούται να εκτελέσει μόνος του σύμφωνα με τις οδηγίες λειτουργίας.
- Η εγγύηση δεν ισχύει στις ακόλουθες περιπτώσεις:
 - λήξη της περιόδου ισχύος,
 - διενέργεια αυτοτελών επισκευών και τροποποιήσεων από τον πελάτη με τη χρήση μη γνήσιων ανταλλακτικών,
 - όταν το ελάττωμα προκύπτει από εσφαλμένη εγκατάσταση ή λόγω μη τήρησης των κανόνων ορθής λειτουργίας που περιγράφονται στις οδηγίες λειτουργίας,
 - χρήση άλλη από οικιακή,
 - ζημιές που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά.
- Δεν θα εκδίδονται αντίγραφα της κάρτας εγγύησης.
- Στο πλαίσιο της εγγύησης, ο πελάτης έχει το δικαίωμα να ζητήσει τα ακόλουθα είδη δωρεάν αποζημίωσης:
 - επισκευή του προϊόντος,
 - αντικατάσταση του προϊόντος,
 - μείωση της τιμής,
 - λύση της σύμβασης και πλήρης επιστροφή των εξόδων.
- Για την υποβολή καταγγελίας, απαιτούνται τα εξής:
 - Να προσκομιστεί το προϊόν ή το μέρος του προϊόντος που καλύπτεται από την εγγύηση.
 - Απόδειξη αγοράς που να προσδιορίζει το όνομα και τη διεύθυνση του πωλητή, την ημερομηνία και τον τόπο αγοράς, τον τύπο του προϊόντος ή έγκυρη κάρτα εγγύησης με τη σφραγίδα του καταστήματος.
 - Σε περίπτωση παράδοσης βρώμικου προϊόντος, το σέρβις μπορεί να αρνηθεί την παραλαβή του ή να προβεί στον καθαρισμό του με έξοδα του πελάτη, κατόπιν γραπτής συγκατάθεσής του.
- Σε περίπτωση θετικής έκβασης της καταγγελίας, η συσκευή θα επισκευαστεί ή θα αντικατασταθεί με καινούργια ή θα επιστραφούν τα χρήματα στον πελάτη. Το κόστος μεταφοράς του προϊόντος στον πελάτη καλύπτεται από το σέρβις του κατασκευαστή.

12. Σε περίπτωση απόρριψης της εγγύησης, ο πελάτης θα λάβει λεπτομερή αιτιολόγηση της απόφασης και εντός 14 ημερών από την στιγμή της κοινοποίησης της απόφασης, η συσκευή θα επιστραφεί στον πελάτη με δικά του έξοδα.

ET Kasutusjuhend

Kasutaja, Enne kokkupaneku alustamist lugege palun allolev juhend läbi ja enne seadme esimest kasutamist. See juhend sisaldab olulist teavet seadme ohutu kasutamise ja hooldamise kohta. Hoidke see alles, et saaksite kasutada hooldus- või varuosade tellimise teavet.

TEHNILISED ANDMED

Kaal	9,1 kg
Kasutustemperatuur	0°C kuni +40°C
Säilitustemperatuur	-10°C kuni +60°C
Kasutaja maksimaalne kaal	110 kg
Maksimaalne koormus (kokku)	110 kg
Rakendusklass	Klass H
Toote standard (peamine)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Eesmärk	Rooma pink koduseks kasutamiseks

OHUTUS

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

- Seade on projekteeritud ja ehitatud lähtudes uusimatest teadmistest ohutuse valdkonnas. Ohtlikud elemendid, mis võivad potentsiaalselt põhjustada vigastusi, on kõrvaldatud või suhteliselt kaitstud.
- Omalt käel parandused ja muudatused on keelatud.
- Üks või kaks korda kuus kontrollige kruvide, poltide ja mutrite õiget pingutamist.
- Ohutuse tagamiseks kontrollige ja hooldage seadmeid regulaarselt (st üks kord aastas) spetsialiseeritud kaubandusasutuses.
- Kõik muudatused seadmel, mida pole kirjeldatud käesolevas juhendis, võivad põhjustada kahjustusi või ohustada otseselt treenija tervist ja elu. Seadet võivad muuta ainult tootja teenindustöötajad või selleks koolitatud isikud.
- Kõik seadmed on pideva innovatsiooni all, et tagada kõrge kvaliteet. Sel põhjusel jätab tootja endale õiguse teha tehnilisi muudatusi.
- Kõik küsimused või kahtlused seoses seadmega suunake spetsialiseeritud müügiesindusse.

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

TÄHELEPANU! Enne treeningute alustamist konsulteerige arstiga veendumaks, et teil pole seadmel treenimiseks mingeid meditsiinilisi vastunäidustusi. Lähtudes spetsialisti arvamusele võite välja töötada oma treeninguplaani. Valesti valitud programm või ülemäärane treenimine võib olla teie tervisele ja elule ohtlik.

HOIATUS! Treeningu ajal tekkiv üleväsimus võib põhjustada tõsiseid vigastusi või surma. Kui tunnete end nõrgana, lõpetage kohe treenimine.

TÄHELEPANU! Järgige rangelt käesolevas juhendis sisalduvaid treeningu läbiviimise märkusi.

- Treeningukohta valimisel arvestage võimalike takistuste suhtes ohutu kauguse tagamisega. Ärge paigaldage seadet kommunikatsiooniteede (teede, värvate, ülekäigurade jms) lähedusse.
- Seadet on keelatud kasutada lähedal seinale. Ohutusala on 2000 mm ja vähemalt sama lai kui seade.

TÄHELEPANU! Seadme paigaldamisel olge ettevaatlik ja ärge lubage lapsi lähedusse. Paigaldamise ajal kasutatakse väikesi osi (mutrid, kruvid jne), mida nad võivad alla neelata.

JÄÄKRISK

- Kui kukkumiskaitset ei rakendata või rakendatakse, kuid valesti, on olemas jääkrisk, st inimese kukkumine, mis põhjustab nahakahjustusi, verevalumeid, luumurde või halvemat juhu surm.

- On olemas jääkrisk, et treenija on tahtmatult ülekoormatud, mis on põhjustatud valest kasutamisest.
- Lämbumise jääkriski ei saa välistada.
- Riski saab vähendada, järgides teavet ohutuse kohta, mis sisaldub kasutusjuhendis.
- Ei saa välistada, et tahtmatu või keelatud kasutamine põhjustab muid, arvesse võtmata riske, ja arvesse võetud riski on hinnatud valesti.

Risikianalüüsis tehti hindamised "seadme praeguse oleku" põhjal. Läbiviidud toote hindamisest ja kontrollist järeldub, et vastuvõetamatu riski tekkimise tõenäosus on väga madal. Seade (selle konstruktsioon, tööpõhimõte ja kasutus) ei põhjusta - normaalsetes tingimustes - põhjendamatut riski treenijale ega kolmandatele isikutele.

KÄSITSEMISMÄRGID TRANSPORTPAKENDIL



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

Pakend on märgistatud sümbolitega, mis teavitavad õigest utiliseerimisviisist:



KESKKOND

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

KÄSITSEMINE

Enne treeningu alustamist veenduge, et seade on õigesti paigaldatud.

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

SEADMETE HOOLDUS

Hooldage seadet regulaarselt. Tehke järgmised toimingud vähemalt iga 20 töötunni järel.

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

KESKKOND

Seade tarnitakse pakendis, et kaitsta seda võimalike transpordikahjustuste eest. Pakendid on töötlemata toorained ja neid saab recycleeritud. Visake need materjalid vastavasse värvilistesse konteineritesse, mis on ette nähtud valikuliseks kogumiseks. Kaitske keskkonda ja ärge visake kasutatud patareisid olmejäätmete hulka. Viige need tagasi ostukohta või andke need üle eraldi taaskasutuspunkti.

Palume teil aktiivselt aidata säästa loodusvarasid ja kaitsta looduskeskkonda, 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 koos seadmega sisaldab kõiki elemente osade loendist ning kas mõni element on transpordi käigus kahjustatud. Elementide puudumise või pretensioonide korral võtke ühendust müüjaga.
- Tutvuge jooniste ja selgitustega ning paigaldage vastavalt järjekorrale paigaldusjuhendis.
- Olge paigaldamisel ettevaatlik. Tööriistade ja elementide kasutamisel on vigastuste oht.
- Pidage meeles ohutu keskkonna säilitamist. Ärge pange tööriistu ja paigaldusosi kaootiliselt maha. Pidage meeles, et kile ja plastkotid on lastele lämbumisoht.
- Paigaldusosad, mis on vajalikud konkreetse sammu sooritamiseks paigaldusjuhendis on kujutatud joonistel ja selgitustel. Kasutage elemente, mis on näidatud paigaldusjuhendis.
- Paigaldamise esimestes etappides ärge pingutage osi lõpuni. Tehke seda pärast kõigi osade paigaldamist ja veendumist, et need on õigesti paigaldatud.
- Tootja jätab endale õiguse mõned elemendid eelnevalt paigaldada.

PAIGALDUSKEEM (→ Vaata lehekülge 2)

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

OSADE LOETELU

Nr	Kirjeldus	Kogus
1	Reguleeritav välistoru	1
2	Tugitoru	1
3	Eesmise jala toru	1
4	Tagumine toru	1
5	Reguleeritav sisetoru	1
6	Konksuga toru	1
7	Käepideme toru	2
8	Vahtkummist toru	1
9	Püsiv ühenduselement	1
10	Padi	1
11	Luukujuline vaht	2
12	Lukustustihvt	1
13	Nupp	1
14	Kuuskantpolt	1
15	kuuskantpolt	1
16	kuuskantpolt	2
17	kuuskantpolt	2
18	Pseib	2
19	Pseib	2
20	Nisepidurduv mutter	2
21	Trõngaga tihvt	1
22	Klahtivõti	2

KASUTUSJUHE (→ Vaata lk 2)

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

Seadme kokkupanekuks valmistage ette piisavalt vaba ruumi.

Mõnede elementide suure kaalu tõttu on soovitatav kokku panna kahekesi.

TREENING JA HARJUTUSTE FAASID

Seadme kasutamine toob sulle palju kasu. See parandab eelkõige sinu vormi, tugevdab lihaseid, ja koos õige toitumisega aitab see põletada tarbetut rasvkude.

PÕHILISED TREENINGUTÜÜBID

LIHASTE EHITAMINE

Treeningu eesmärk on suurendada lihaste suurust ja jõudu. Järk-järgulise suurenemisega intensiivsus harjutused lihased kohanevad pingutusega ja suurendavad si

Harjutuste intensiivsust saab suurendada saavutada kahel viisil:

- muutes kasutatava takistuse suuremaks,
- muutes arvu tehtud korduste või harjutuste seeriade arv.

Iga harjutuse jaoks sobiv takistuse suurus sõltub individuaalselt kasutajast. Sa pead hindama oma piiranguid ja valima vastupanu, mis on sulle sobiv.

Alusta 3 seeriaga, milles on 8 kordust iga harjutuse kohta.

Puhka 3 minutit pärast iga seeria järel. Kui suudad teha 3 seeriat 12 kordusega ilma raskusteta, suurenda vastupanu.

TRIMMIV

Trimmiv on harjutused, mis on suunatud pinguldamisele ja samaaegsele keha salendamisele ning lihassassi rõhutamisele.

Lihaseid saab toonida, kasutades tasakaalustatud treeningut.

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

Puhka 1 minut pärast iga seeria järel.

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

KAALU KAOTUS

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 vormib ja tugevdab keha.

Näide tasakaalustatud treeningprogrammist:

- Jõutreening iga teine päev.

- Ülejäänud päevadel aeroobsete harjutuste tegemine 20-30 minutit, nt. jooksulint, jalgrattasõit statsionaarne või elliptiline.

- Vähemalt ühe päeva pühendamine treeningutest puhkamisele, et organismil oleks aega taastuda.

TREENINGU PERSONALISEERIMINE

Iga treeningu täpse kestuse ning tehtud korduste ja harjutuste seeriade arvu määramine on individuaalne. Sa peaksid arenema omas 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 soojenduse eesmärgil. Soojendus valmistab Su keha ette intensiivsemateks harjutusteks, suurendades vereringet, tõstes kehatemperatuuri ja viies rohkem hapnikku lihastesse. Samuti vähendab see krampide ja vigastuste riski.

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

REIELIHASE SISEKÜLJE VENITUS

Istu tasasel pinnal kõverdunud jalgadega ja väljapoole suunatud põlvedega. Ühenda jalataldad ja vii need üksteisele nii lähedale kui võimalik. Vajuta õrnalt põlvedele, suunates neid pööranda suunas ja hoia selles asendis 15 sekundit.

REIE VENITUS

Istu tasasel pinnal. Siruta parem jalg välja ja aseta vasaku jala tald parema reie vastu. Siruta parem käsi nii kaugele kui võimalik parema jala varvaste suunas. Hoia 15 sekundit. Korda tegevust vasaku jalaga.

PEA PÖÖRDED

Hoia pead otse ette vaadates. Õlgu liigutamata pööra seda paremale ja siruta, seejärel pööra vasakule ja siruta.

KÄTE TÕSTMINE

Tõsta vasak käsi võimalikult kõrgele üles ja hoia mõned sekundid. Korda tegevust parema käega.

ACHILLEUSE KÕLLUSE VENITUS

Seisa nõoga seina poole, vii vasak jalg ette ja painuta seda kergelt põlves. Hoia paremat jalg taga – sirgena, kannaga tasasel pinnal. Hoia mõlemat kantu tasasel pinnal ja suru puusi seina suunas. Hoia seda positsiooni 30 sekundit. Korda tegevust väljasirutatud parema jalaga. Pea meeles, et sa ei painutaks selga kaareks.

KUMMARDUSED

Seisa jalad koos. Painuta ettepoole, püüdes rindkere võimalikult palju

põlvedele lähendada. Hoia 15 sekundit. Pea meeles, et sa ei tohiks põlvi painutada.

2. TREENING

Iga treening peaks sisaldama 6 kuni 10 erinevat harjutust. Eesmärgil tasakaalustada ja treeningu mitmekesistamiseks vaheta harjutusi seansilt seansile. Planeeri treeningud päeva sellele ajale, kui sinu energiatase on kõige kõrgem. Treeningulaan peaks sisaldama harjutusi igale peamisele lihasgrupile, rõhuasetusega piirkondadele, mida sa kõige rohkem arendada soovid. Harjutuste õige sooritamine on võtmetähtsusega. See nõuab õigete liigutuste sooritamist ja ainult õigete kehaosade liigutamist. Kontrollimatud liigutused põhjustavad väsimust ja võivad kaasa aidata vigastuste tekkimisele. Kordused igas seerias tuleks sooritada sujuvalt ja ilma pausideta.

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

Pärast iga seeriat puhka lühikest ajahetke.

3. LÕÖGASTUSFAAS

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

MOTIVATSIOON

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

Pane kirja igapäevased tulemused, et jälgida oma edusamme

GARANTII

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

Garantiikaart asub viimasel lehel.

GARANTIITINGIMUSED

- Pretensioonidele ja garantiile kuuluvad ainult varjatud defektid, mis on tekkinud tootja süül.
- Garantii kehtib poes või teeninduses pärast seda, kui klient esitab:
 - kehtiva, loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaardi müügitempli ja müüja allkirjaga,
 - kehtiva seadme ostutšeki koos müügikuupäevaga,
 - reklameeritud kauba või defektse osa. Kaugmüügi korral kehtib garantiikaart ainult ostu tõendava dokumendi (kviitung / arve) alusel.
- Pretensioon vaadatakse läbi 14 päeva jooksul alates hetkest, kui Klient vea teatas.
- Garantiiperioodil ilmnenu tootmisvead ja kahjustused parandatakse tasuta hiljemalt 21 päeva jooksul alates kauba poodi või teenindusse toimetamise kuupäevast.
- Juhul, kui on vaja importida osi, 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 hooldamise tagajärjel,
 - kahjustused ja kulumine selliste kuluvate elementide puhul nagu: trossid, rihmad, kummist elementid, käsnaäpidemed, polster.
 - toimingud, mis on seotud paigaldamisega, hooldamisega, mida vastavalt kasutusjuhendile on kasutaja kohustatud ise tegema.
- Garantii ei kehti järgmistel juhtudel:
 - kehtivusaja lõppemine,
 - kui klient on ise teinud remonti ja modifikatsioone mitteoriginaalsete osade abil,
 - kui tekkinud viga tuleneb valest paigaldusest või kasutusjuhendis kirjeldatud õige ekspluatatsiooni reeglite eiramisest,
 - kasutamine muul otstarbel kui kodune kasutamine,
 - transpordil tekkinud kahjustused.
- Garantiikaardi duplikaate ei väljastata.
- Garantii raames on kliendil õigus nõuda järgmisi tasuta hüvitise liike:
 - toote remont,
 - toote asendamine,
 - hinna alandamine,
 - lepingu lõpetamine ja kantud kulude täielik tagastamine.
- Kaebuse esitamiseks toimige järgmiselt:
 - Esitage toode või selle osa, millele garantii kehtib.
 - Esitage ostutšekk, mis määrab müüja nime ja aadressi, ostukuupäeva ja -koha, toote tüübi või kehtiva garantiikaardi poe templiga.
 - Kui toode on määratud, võib teenindus selle vastuvõtmisest keelduda või puhastada seda kliendi kulul ja kirjalikul nõusolekul.
- Kaebuse rahuldamise korral seade kas parandatakse, asendatakse uuega või tagastatakse kliendile raha. Tootja teenindus katab kauba kliendile transportimise kulud.
- Garantiinõude tagasilükkamise korral saab klient üksikasjaliku selgituse tehtud otsuse kohta ning hiljemalt 14 päeva jooksul alates otsuse edastamise hetkest saadetakse seade kliendile tagasi tema kulul.

ES Manual del usuario

Estimado usuario:

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

DATOS TÉCNICOS

Peso	9,1 kg
Temperatura de uso	0°C a +40°C
Temperatura de almacenamiento	-10°C a +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.
Finalidad	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 indebido del dispositivo.

- El dispositivo ha sido diseñado y construido sobre la base de los últimos conocimientos en materia de seguridad. Los elementos peligrosos que podrían suponer un riesgo de lesión se han eliminado o asegurado 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 apretados correctamente.
- Para garantizar la seguridad de forma permanente, revise y mantenga el equipo con regularidad (es decir, una vez al año) en un centro comercial especializado.
- Todos los cambios en el dispositivo que no estén descritos en este manual pueden causar daños o poner en peligro directo la salud y la vida de la persona que hace ejercicio. Los cambios en el dispositivo solo pueden ser realizados por empleados del servicio técnico del fabricante o personas capacitadas por este.
- Todos los dispositivos están sujetos a constantes innovaciones para garantizar una alta calidad. Por este motivo, el fabricante se reserva el derecho a realizar cambios técnicos.
- Dirija cualquier pregunta o duda relacionada con el equipo a un establecimiento comercial especializado.

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

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

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

¡ATENCIÓN! Siga estrictamente las indicaciones relativas a la realización del entrenamiento que figuran en este manual.

- Al elegir un lugar para entrenar, asegúrese de mantener una distancia segura de posibles obstáculos. No coloque el equipo cerca de vías de comunicación (carreteras, puertas, pasillos, 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 dispositivo.

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

RIESGO RESIDUAL

- En una situación en la que la protección contra caídas no se aplique o se aplique incorrectamente, existe un riesgo residual, es decir, la caída de una persona que causa abrasiones en la piel, 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 se puede reducir siguiendo la información sobre seguridad que se incluye en el manual de instrucciones.
- No se puede descartar que un uso involuntario o no autorizado provoque otros riesgos no considerados, y que el riesgo considerado se haya estimado incorrectamente.

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

MARCAS DE MANIPULACIÓN EN LOS EMBALAJES DE TRANSPORTE



- Este lado hacia arriba. No volcar.
- Proteger contra caídas.
- Proteger de la humedad.
- El producto debe almacenarse como máximo en el número de capas indicado en el embalaje colectivo. El valor indicado en este manual es solo un ejemplo.
- Es necesario entregar el equipo usado en un punto de reciclaje.

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



MEDIO AMBIENTE

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

MANEJO

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

- 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 se debe tener cuidado de que el equipo no esté expuesto al contacto con agua, bebidas, sudor, etc.
- El dispositivo está destinado solo para el entrenamiento de adultos y absolutamente no es un juguete para niños. Si bajo su propia responsabilidad permite que los niños lo usen, instrúyalos absolutamente sobre el uso correcto y supervise constantemente.
- El equipo no es adecuado para fines terapéuticos.
- Antes de comenzar cada entrenamiento, compruebe la correcta seguridad y las conexiones atornilladas y enchufables.

MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

Realice el mantenimiento del dispositivo con regularidad. Realice las siguientes acciones no menos de cada 20 horas de funcionamiento.

- Compruebe el estado de elementos como tornillos y tuercas. Asegúrese de que estén bien apretados.
- Después de cada entrenamiento, limpie el sudor del dispositivo.
- Utilice solo agua para limpiar el dispositivo con jabón. No utilice productos de limpieza.
- Guarde el dispositivo en un lugar seco y cálido.

- No exponga el dispositivo a la luz solar.

MEDIO AMBIENTE

El dispositivo se 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 destinados a la recogida selectiva. Proteja el medio ambiente y no tire las pilas usadas a la basura doméstica. Entréguelos en el punto de compra o llévelos a un punto de almacenamiento separado para materias primas secundarias. Le pedimos que ayude activamente a gestionar los recursos naturales de forma económica y a proteger el medio ambiente natural entregando el dispositivo usado a un punto de almacenamiento de materias primas secundarias

MONTAJE

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

- Antes de comenzar el montaje, asegúrese de que el conjunto con el dispositivo contiene todos los elementos de la lista de piezas y si algún elemento no ha sido dañado durante el transporte. En caso de falta de elementos o reservas, póngase en contacto con el vendedor.
- Familiarícese con los dibujos y explicaciones y realice el montaje de acuerdo con el orden contenido en 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 peligro de asfixia para los niños.
- Los elementos de montaje necesarios para realizar un paso determinado de las instrucciones de montaje se han presentado en los dibujos y explicaciones. Utilice los elementos indicados en las instrucciones de montaje.
- En las primeras fases del montaje, no apriete las piezas hasta el tope. Hágalo después de colocar todas y asegurarse de que estén correctamente colocadas.
- El fabricante se reserva el derecho de realizar el montaje previo de algunos elementos.

ESQUEMA DE MONTAJE (→ Ver página 2)

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

LISTA DE PIEZAS

Nº	Descripción	Cantidad
1	Tubo exterior ajustable	1
2	Tubo de soporte	1
3	Tubo de la pata delantera	1
4	Tubo trasero	1
5	Tubo interior ajustable	1
6	Tubo con gancho	1
7	Tubo del mango	2
8	Tubo de espuma	1
9	Elemento de unión fijo	1
10	Cojín	1
11	Espuma con forma de hueso	2
12	Pasador de bloqueo	1
13	Perilla	1
14	Tornillo hexagonal	1
15	tornillo hexagonal	1
16	Tornillo hexagonal	2
17	Tornillo hexagonal	2
18	AArandela plana	2
19	AArandela plana	2
20	Puerca autoblocante	2
21	Terno con anillo	1
22	Llave inglesa	2

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (→ Véase la página 2)

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

Prepare suficiente espacio libre para montar el aparato.

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

ENTRENAMIENTO Y FASES DE EJERCICIO

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

TIPOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO

CONSTRUCCIÓN DE MÚSCULO

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

El aumento de la intensidad del ejercicio se puede conseguir de dos maneras:

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

El tamaño de resistencia adecuado para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Debes evaluar tus limitaciones y elegir la resistencia que sea adecuada para ti.

Comienza con 3 series de 8 repeticiones para cada ejercicio.

Descansa durante 3 minutos después de cada serie.

Cuando seas capaz de realizar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, aumenta la resistencia.

TONIFICACIÓN

Tonificación son ejercicios concentrados en reafirmar y adelgazar el cuerpo simultáneamente, así como resaltar la masa muscular.

Los músculos se pueden tonificar, utilizando un entrenamiento equilibrado.

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

Descansa durante 1 minuto después de cada serie.

Trabaja los músculos realizando más series de ejercicios en lugar de usar una gran resistencia.

PÉRDIDA DE PESO

Para perder peso, utiliza una resistencia baja y aumenta gradualmente el número de repeticiones en cada serie.

Realiza el entrenamiento de 20 a 30 minutos, con pausas no superiores a 30 segundos entre las 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 entrenamiento de fuerza cada dos días.

- En los días restantes, realizar 20-30 minutos de ejercicios aeróbicos, por ejemplo,

correr en la cinta, montar en bicicleta estacionaria o elíptica.

- Dedicar al menos un día al descanso del entrenamiento, para que el cuerpo tenga tiempo de regenerarse.

PERSONALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Determinar la duración exacta de cada entrenamiento y el número de repeticiones y series de ejercicios realizadas es un asunto individual.

Debes desarrollarte a tu propio ritmo y ser sensible a las señales de tu cuerpo. En caso de dolor o mareos durante el ejercicio, debes interrumpirlo inmediatamente y contactar con un médico antes de reanudar el entrenamiento.

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

1. CALENTAMIENTO

Comienza cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros para calentar. El calentamiento prepara tu cuerpo para ejercicios más intensos al aumentar la circulación, elevar la temperatura corporal y suministrar más oxígeno a los músculos.

También reduce el riesgo de calambres y lesiones.

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

ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS INTERNOS DEL MUSLO

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

ESTIRAMIENTO DE MUSLOS

Siéntate en una superficie plana. Estira la pierna derecha y coloca la

planta del pie izquierdo contra el muslo derecho. Extiende la mano derecha hacia los dedos del pie derecho lo más lejos posible. Mantén la posición durante 15 segundos. Repite con la pierna izquierda.

GIROS DE CABEZA

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

ELEVACIÓN DE BRAZOS

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

ESTIRAMIENTO DE LOS TENDONES DE AQUILES

Ponte de pie frente a la pared, extiende la pierna izquierda hacia adelante y dóblala ligeramente en la rodilla. Mantén la derecha atrás, estirada, con el talón apoyado plano en el suelo. Mantén ambos talones planos en el suelo y presiona las caderas hacia la pared. Mantén esta posición durante 30 segundos. Repite con la pierna derecha extendida. Recuerda no arquear la espalda durante el ejercicio.

FLEXIONES

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

2. ENTRENAMIENTO

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

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

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

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

Es importante respirar correctamente. La exhalación debe producirse durante la fase de esfuerzo de cada repetición y la inhalación durante el regreso. Nunca contenga la respiración.

Después de cada serie, descansa por un corto periodo de tiempo.

3. FASE DE RELAJACIÓN

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

MOTIVACIÓN

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

Anote los resultados diarios para seguir su progreso

GARANTÍA

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

La tarjeta de garantía se encuentra en la última página.

CONDICIONES DE LA GARANTÍA

- Las reclamaciones y la garantía cubren únicamente los defectos ocultos causados por culpa del fabricante.
- La garantía será respetada por la tienda o el servicio técnico previa presentación por parte del cliente de:
 - una tarjeta de garantía válida, legible y correctamente cumplimentada con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - un comprobante de compra válido del equipo con la fecha de venta,
 - el producto reclamado o la pieza defectuosa.

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

- La reclamación se tramitará en un plazo de 14 días a partir del momento en que el Cliente notifique el defecto.
- Los defectos de fábrica y los daños revelados durante el período de garantía se repararán de forma gratuita en un plazo no superior a 21 días a partir de la fecha de entrega del producto a la tienda o al servicio técnico.
- En caso de que sea necesario importar piezas, el período de reparación de la garantía puede extenderse por el tiempo necesario para su importación, pero no más de 40 días.
- La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y los defectos causados por ellos,
 - daños y defectos resultantes de un uso y almacenamiento inadecuados, un montaje y mantenimiento incorrectos,
 - daños y desgaste de elementos consumibles como: cables, correas, elementos de goma, empuñaduras de espuma, tapicería.
 - las operaciones relacionadas con el montaje y el mantenimiento que, de acuerdo con el manual de instrucciones, el usuario está obligado a realizar por su cuenta.
- La garantía no se aplica en los siguientes casos:
 - vencimiento del plazo de validez,
 - realización por parte del cliente de reparaciones y modificaciones independientes con el uso de piezas no originales,
 - cuando el defecto se deba a una instalación incorrecta o al incumplimiento de las normas de funcionamiento correctas descritas en el manual de instrucciones,
 - uso diferente al uso doméstico,
 - daños causados durante el transporte.
- No se emitirán duplicados de la tarjeta de garantía.
- Dentro de la garantía, el cliente tiene derecho a exigir los siguientes tipos de compensación proporcionada de forma gratuita:
 - reparación del producto,
 - sustitución del producto,
 - reducción del precio,
 - rescisión del contrato y reembolso completo de los gastos incurridos.
- Para presentar una reclamación, debe:
 - Presentar el producto o la parte del mismo a la que se refiere la garantía.
 - Presentar el comprobante de compra que especifique el nombre y la dirección del vendedor, la fecha y el lugar de compra, el tipo de producto o una tarjeta de garantía válida con el sello de la tienda.
 - Si se entrega un producto sucio, el servicio técnico puede negarse a aceptarlo o, con el consentimiento escrito del cliente, realizar la limpieza a cargo de este.
- Si la reclamación se resuelve favorablemente, el equipo será reparado o reemplazado por uno nuevo, o se reembolsará el dinero al cliente. Los costes de transporte del producto al cliente corren a cargo del servicio técnico del fabricante.
- En caso de que se rechace la reclamación de la garantía, el cliente recibirá una justificación detallada de la decisión tomada y, en un plazo de 14 días desde el momento de la comunicación de la decisión, el equipo será devuelto al cliente a su cargo.

FI Käyttöohje

Hyvä käyttäjä,
Tutustu tähän ohjeeseen ennen asennuksen aloittamista ja laitteen ensimmäistä käyttökertaa. Tämä ohje sisältää tärkeitä tietoja laitteen turvallisesta käytöstä ja huollosta. Säilytä se, jotta voit käyttää huoltoa koskevia tietoja tai tilata varaosia.

TEKNISET TIEDOT

Paino	9,1 kg
Käyttölämpötila	0°C - +40°C
Säilytyslämpötila	-10°C - +60°C
Käyttäjän enimmäispaino	110 kg
Suurin kuormitus (yhteensä)	110 kg
Käyttöluokka	Luokka H
Tuotestandardi (pää)	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 laitteen käyttö voi olla vaarallista. Valmistajaa ei voida pitää vastuussa vahingoista, jotka ovat aiheutuneet laitteen virheellisestä käytöstä.

- Laitte on suunniteltu ja rakennettu uusimman turvallisuustiedon perusteella. Vaaralliset elementit, jotka voivat mahdollisesti aiheuttaa loukkaantumisaarua, on eliminoitu tai suojattu.
- Korjauksia ja muutoksia ei saa tehdä omin päin.
- Tarkista kerran tai kahdesti kuukaudessa, että ruuvit, pultit ja mutterit ovat kunnolla kiinni.
- Turvallisuuden varmistamiseksi tarkista ja huolla laite säännöllisesti (eli kerran vuodessa) erikoistuneessa liikkeessä.
- Kaikki laitteeseen tehdyt muutokset, joita ei ole kuvattu tässä ohjeessa, voivat aiheuttaa vahinkoja tai suoraan vaarantaa harjoittelijan terveyden ja hengen. Laitteeseen saa tehdä muutoksia vain valmistajan huoltohenkilöstö tai heidän kouluttamansa henkilöt.
- Kaikkiin laitteisiin kohdistetaan jatkuvaa innovaatiotoimintaa korkean laadun varmistamiseksi. Tästä syystä valmistaja pidättää oikeuden tehdä teknisiä muutoksia.
- Kaikki laitteistoa 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. Asiantuntijan lausunnon perusteella voit laatia oman harjoittelusuunnitelmasi. Väärin valittu ohjelma tai liiallinen harjoittelu voi olla vaarallista terveydellesi ja hengellesi.

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

HUOMIO! Noudata ehdottomasti tässä ohjeessa annettuja harjoittelua koskevia ohjeita.

- Valitessasi harjoittelupaikan ota huomioon turvallisen etäisyyden varmistaminen mahdollisiin esteisiin. Älä aseta laitetta lähelle kulkureittejä (teitä, portteja, käytäviä jne.).
- Laitetta ei saa käyttää lähellä seinää. Turva-alue on 2000 mm ja vähintään yhtä leveä kuin laite.

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

JÄÄMÄRISKI

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

aiheuttaa ihon hiertymiä, mustelmia, murtumia tai pahimmassa tapauksessa kuoleman.

- On olemassa jäännösriski harjoittelijan tahattomasta ylikuormituksesta, joka johtuu virheellisestä käytöstä.
- Jäännösriski tukehtumisesta ei voida sulkea pois.
- Riskiä voidaan vähentää noudattamalla käyttöohjeessa olevia turvallisuustietoja.
- Ei voida sulkea pois, että tahaton tai luvaton käyttö aiheuttaa muita, huomiotta jätettyjä riskejä, ja huomioon otetut riskit on arvioitu väärin.

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

KÄSITTELYMERKIT KULJETUSPAKKAUKSISSA



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

Pakkaus on merkitty symboleilla, jotka osoittavat oikean hävitystavan:



YMPÄRISTÖ

Laitte toimitetaan pakattuna suojaamaan mahdollisilta vaurioilta kuljetuksen aikana. Pakkaukset ovat jalostamattomia raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Vie nämä materiaalit asianmukaisesti värillisiin keräysastioihin.

KÄYTTÖ

Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on asennettu oikein.

- Tutustu ennen ensimmäisen harjoittelukerran aloittamista laitteen kaikkiin toimintoihin ja säätömahdollisuuksiin.
- Laitteessa on osia, jotka voivat altistaa korroosiolle. Tästä syystä ei ole suositeltavaa, että se pysyy kosteassa tilassa. On myös huolehdittava siitä, että laite ei joudu kosketuksiin veden, juomien, hien jne. kanssa.
- 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.
- Laitetta ei ole tarkoitettu terapeuttiseen käyttöön.
- Tarkista ennen jokaista harjoittelukertaa turvalaitteiden sekä ruuvi- ja pistoliitosten oikeellisuutta.

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 pois laitteesta jokaisen harjoituksen jälkeen.
- Käytä laitteen puhdistamiseen vain vettä ja saippuaa. Älä käytä puhdistusaineita.
- Säilytä laitetta kuivassa ja lämpimässä paikassa.
- Älä altista laitetta auringonvalolle.

YMPÄRISTÖ

Laitte toimitetaan pakkauksessa, joka suojaaa sitä mahdollisilta kuljetusvaurioilta. Pakkaukset ovat jalostamattomia raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Vie nämä materiaalit asianmukaisesti värillisiin keräysastioihin.

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

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

ASENNUS

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

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

ASENNUSKAAVIO (→ Katso sivu 2)

HUOMIO! Muiden kuin valmistajan toimittamien osien käyttö on kielletty.

OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	Määrä
1	Säädettävä ulkoputki	1
2	Tukiputki	1
3	Etujalan putki	1
4	Takaputki	1
5	Säädettävä sisäputki	1
6	Koukkiputki	1
7	Kahvaputki	2
8	Vaahtomuoviputki	1
9	Kiinteä liitäntäosa	1
10	Tyyny	1
11	Luurankomainen vaahtomuovi	2
12	Lukitustappi	1
13	Säätönuppi	1
14	Kuusiovalo ruuvi	1
15	kuusiovalo ruuvi	1
16	Kuusiokantaruuvi	2
17	Kuusiokantaruuvi	2
18	PLitettä aluslevy	2
19	PLitettä aluslevy	2
20	Nltselukittuva mutteri	2
21	TTapinrengas	1
22	KKiintoavain	2

ASENNUSOHJE (→ Katso sivu 2)

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

Varaa riittävästi tilaa laitteen asentamista varten.

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

HARJOITTELU JA HARJOITUSVAIHEET

Laitteen käyttö tarjoaa sinulle monia etuja. Ennen kaikkea se parantaa kuntoaasi ja vahvistaa lihaksia, ja yhdessä oikean ruokavalion kanssa auttaa polttamaan ylimääräistä rasvaa.

PERUSTEELLISET HARJOITTELU

LIHASTEN RAKENTAMINEN

Harjoittelu, jonka tarkoituksena on lisätä lihasten kokoa ja voimaa.

Asteittain lisätessä intensiteettiä harjoituksia lihakset sopeutuvat rasitukseen ja lisäävät si

Harjoitusten intensiteettiä voidaan lisätä saavuttaa kahdella tavalla:

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

Sopiva vastus jokaiselle harjoitukselle riippuu yksilöllisesti käyttäjistä. Sinun on arvioitava omat rajoituksesi ja valittava sinulle sopiva vastus.

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

Lepää 3 minuuttia jokaisen sarjan jälkeen.

Kun pystyt tekemään 3 sarjaa, joissa jokaisessa on 12 toistoa ilman vaikeuksia, lisää vastusta.

KIINTEYTYSLIIKUNTA

Kiinteytysliikunta on harjoittelua, joka keskittyy kiinteyttämään ja samalla hoikistamaan vartaloa sekä korostamaan lihasmassaa.

Lihaksia voidaan kiinteyttää, käyttämällä tasapainoista harjoittelua. Valitse kohtalainen vastus ja lisää toistojen määrää jokaisessa sarjassa. Suorita niin monta sarjaa 15–20 toistoa kuin mahdollista ilman epämuokavuutta.

Lepää 1 minuutti jokaisen sarjan jälkeen.

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

PAINONPUDOTUS

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

Suorita harjoituksia 20–30 minuuttia ja pidä enintään 30 sekunnin taukoja sarjojen välillä.

MONIPUOLINEN HARJOITTELU

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

Voimaharjoittelun ja aerobisen liikunnan yhdistelmä muokkaa ja vahvistaa vartaloa.

Esimerkki tasapainoisesta harjoitusohjelmasta:

- Suorita voimaharjoittelua joka toinen päivä.

- Suorita muina päivinä 20–30 minuuttia aerobista liikuntaa, kuten juoksumatolla juoksu, pyöräily kuntopyörällä tai crosstrainerilla.

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

HARJOITTELU YKSILÖINTI

Kunkin harjoituksen tarkan keston sekä toistojen ja harjoitussarjojen määrän määrittäminen on yksilöllistä. Sinun tulee kehittyä omaan tahtiisi ja olla herkkä kehoosi signaaleille. Jos harjoituksen aikana ilmenee kipua tai huimausta, lopeta välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista.

Muista, että lepo ja oikea ruokavalio ovat tärkeitä tekijöitä kaikissa harjoitusohjelmissa.

1. LÄMMITTELY

Aloita jokainen harjoitus 5–10 minuutin venyttelyllä ja kevyillä harjoituksilla lämmitteläkseen. Lämmittely valmistaa kehoasi 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.

SISÄREISIEN VENYTTELY

Istu tasaisella alustalla jalat koukussa ja polvet ulospäin. Tuo jalkapohjat yhteen ja lähennä niitä mahdollisimman lähelle toisiaan.

Paina polvia varovasti

kohti lattiaa ja pidä asento 15 sekuntia.

REISIEN VENYTTELY

Istu tasaisella alustalla. Suorista oikea jalka ja aseta vasemman jalan pohja oikeaan reiteen. Kurkota oikealla kädellä

kohti oikean jalan varpaita niin pitkälle kuin mahdollista. Pidä 15 sekuntia. Toista vasemmalla jalalla.

PAAN KIERROT

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

KÄSIEN NOSTO

Nosta vasen käsi mahdollisimman korkealle ja pidä muutama sekunti.

Toista oikealla kädellä.

AKILLESJÄNTEEN VENYTTELY

Seiso kasvat seinään päin, vie vasen jalka eteen ja koukista sitä hieman polvesta. Pidä oikea jalka takana – suorana, kantapää litteänä lattiaan vasten. Pidä molemmat kantapää litteänä lattiaan vasten ja paina lantiota kohti seinää. Pidä asento 30 sekuntia. Toista oikea jalka edessä. Muista, että et taivuta selkää kaarelle harjoituksen aikana.

KUMARRUKSET

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

2. HARJOITTELU

Jokaisen harjoituksen tulisi sisältää 6–10 erilaista liikettä. Jotta tasapainottaa ja harjoittelun monipuolistamiseksi, vaihda liikkeitä harjoituskertojen välillä. Suunnittele harjoitukset sille päivänajalle, jolloin energiatasosi on korkeimmillaan. Harjoitusohjelman tulisi sisältää liikkeitä jokaiselle pääliharyhmälle, painottaen alueita, joita haluat eniten kehittää. Liikkeiden suorittaminen oikein on ratkaisevan tärkeää. Se vaatii 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 ponnistusvaiheessa ja sisäänhengityksen palautusvaiheessa. Älä koskaan pidätä hengitystä. Lepää jokaisen sarjan jälkeen lyhyen ajan.

3. PALAUTUSVAIHE

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

MOTIVAATIO

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

TAKUU

Myyjä takuunantajan puolesta myöntää takuun Suomen tasavallan alueella 24 kuukauden ajaksi myyntipäivästä lukien. Myydyn tavaran takuu ei sulje pois, rajoita tai keskeytä ostajan oikeuksia, jotka johtuvat kuluttajansuojalaista.

Takuukortti on viimeisellä sivulla.

TAKUU EHDOT

- Vain valmistajan syystä aiheutuneet piilevät viat kuuluvat reklamaatioiden ja takuun piiriin.
 - Takuu on voimassa myymälässä tai huoltoliikkeessä, kun asiakas esittää:
 - voimassa olevan, selkeästi ja oikein täytetyn takuukortin, jossa on myyntileima ja myyjän allekirjoitus,
 - voimassa olevan todistuksen laitteen ostosta ja myyntipäivästä,
 - 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.
 - Tehdasviat ja vauriot, jotka ilmenevät takuuajana, korjataan maksutta enintään 21 päivän kuluessa siitä, kun tuote on toimitettu myymälään tai huoltoliikkeeseen.
 - Jos varaosia on tuotava maahan, takuukorjauksen toteutusaika voi pidentyä niiden tuontiin tarvittavan ajan verran, mutta enintään 40 päivällä.
 - Takuu ei kata:
 - mekaanisia vaurioita ja niiden aiheuttamia vikoja,
 - vaurioita ja vikoja, jotka johtuvat virheellisestä, käyttötarkoituksen vastaisesta käytöstä ja varastoinnista, virheellisestä asennuksesta ja huollosta,
 - kuluvien osien vaurioita ja kulumista, kuten: vajjerit, hihnat, kumiosat, sienikahvat, verhoilu.
 - asennukseen ja huoltoon liittyviä toimia, jotka käyttäjän on käyttöohjeen mukaan suoritettava itse.
 - Takuu ei ole voimassa seuraavissa tapauksissa:
 - voimassaoloajan umpeuduttua,
 - jos asiakas on tehnyt itsenäisiä korjauksia ja muutoksia käyttämällä muita kuin alkuperäisiä osia,
 - jos vika on aiheutunut virheellisestä asennuksesta tai käyttöohjeessa kuvattujen oikean käytön periaatteiden noudattamatta jättämisestä,
 - muusta kuin kotikäytöstä,
 - kuljetuksessa syntyneistä vaurioista.
 - Takuukortista ei anneta kaksoiskappaleita.
- Takuun puitteissa asiakkaalla on oikeus vaatia seuraavia maksuttomia hyvityksiä:
 - tuotteen korjaus,
 - tuotteen vaihto,
 - hinnan alennus,
 - sopimuksen purku ja aiheutuneiden kustannusten täysi palautus.
 - Reklamaation tekemiseksi tarvitaan:
 - Esitä tuote tai sen osa, jota takuu koskee.
 - Ostotodistus, jossa on myyjän nimi ja osoite, ostopäivä ja -paikka, tuotetyyppi tai voimassa oleva takuukortti myymälän leimalla.
 - Jos tuote toimitetaan likaisena, huolto voi kieltäytyä vastaanottamasta sitä tai puhdistaa sen asiakkaan kustannuksella tämän kirjallisella suostumuksella.
 - Jos reklamaatio hyväksytään, laite korjataan tai vaihdetaan uuteen, tai asiakkaalle palautetaan rahat. Tuotteen kuljetuskustannukset asiakkaalle maksaa valmistajan huolto.
 - Jos takuureklamaatio hylätään, asiakas saa yksityiskohtaisen perustelun päätökselle ja viimeistään 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksiannosta laite lähetetään takaisin asiakkaalle hänen kustannuksellaan.

FR Manuel d'utilisation

Utilisateur,
Veuillez lire attentivement les instructions ci-dessous avant de commencer le montage 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 afin de pouvoir consulter les informations relatives à l'entretien ou à la commande de pièces de rechange.

DONNÉES TECHNIQUES

Poids	9,1 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 connaissances les plus récentes 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 non autorisées sont interdites.
- Une fois tous les un ou deux mois, vérifiez que les vis, les boulons et les écrous sont correctement serrés.
- Afin d'assurer une sécurité durable, vérifiez et entretenez régulièrement l'équipement (c'est-à-dire une fois par an) dans un établissement spécialisé de vente.
- Toute modification de l'appareil qui n'est pas décrite dans ce manuel peut causer des dommages ou menacer directement la santé et la vie de l'utilisateur. Les modifications de l'appareil ne peuvent être effectuées que par le personnel de service du fabricant ou 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'apporter 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'appareil doivent être averties des dangers potentiels. Soyez particulièrement prudent en présence d'enfants.

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

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

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

- Lors du choix d'un lieu d'entraînement, assurez-vous de maintenir des distances de sécurité par rapport aux obstacles potentiels. Ne placez pas l'équipement à proximité des voies de communication (routes, portes, passages, etc.).
- Il est interdit d'utiliser l'équipement à proximité d'un mur. La zone de sécurité est de 2000 mm et au moins aussi large que l'appareil.

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

RISQUE RÉSIDUEL

- Dans une situation où la protection contre les chutes n'est pas utilisée ou l'est, mais de manière incorrecte, il existe un risque résiduel, c'est-à-dire une chute de la personne entraînant des écorchures, des ecchymoses, des fractures ou dans le pire des cas, la mort.
- Il existe un risque résiduel de surcharge involontaire de l'utilisateur due à une 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 estimé de manière incorrecte.

Dans l'analyse des risques, l'évaluation a été effectuée sur la base de « l'état actuel de l'appareil ». L'évaluation et le contrôle du produit ont montré que, la probabilité d'occurrence 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.

SYMBOLES DE MANUTENTION SUR LES EMBALLAGES DE TRANSPORT



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

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



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 qui peuvent être exposés à la corrosion. Pour cette raison, il n'est pas recommandé de le laisser dans une pièce humide. Il faut également veiller à ce que l'équipement ne soit pas exposé à l'eau, aux boissons, à la transpiration, etc.
- L'appareil est destiné uniquement à l'entraînement par des adultes et n'est absolument pas un jouet pour enfants. Si vous autorisez des enfants à l'utiliser sous votre propre responsabilité, donnez-leur des instructions sur son utilisation correcte et surveillez-les en permanence.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Avant de commencer chaque entraînement, vérifiez la validité des sécurités et des connexions vissées et enfilables.

ENTRETIEN 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 sueur 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 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 dans le point de vente ou dans un point de collecte séparé pour les matières premières secondaires. Nous vous demandons de contribuer activement à la gestion économe des ressources naturelles et à la protection de l'environnement en remettant l'appareil usagé à un point de collecte des matières premières secondaires.

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 blessure.
- N'oubliez pas de maintenir un environnement sûr. Ne disposez pas les outils et les éléments de montage de manière chaotique. N'oubliez pas que les films et les sacs en plastique présentent un risque d'étouffement pour les enfants.
- Les éléments de montage nécessaires à l'exécution d'une étape donnée des instructions de montage sont présentés dans les dessins et les explications. Utilisez les éléments indiqués dans les instructions de montage.
- Dans les premières phases 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 pré-monter 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	Tube extérieur réglable	1
2	Tube de support	1
3	Tube de la jambe avant	1
4	Tube arrière	1
5	Tube intérieur réglable	1
6	Tube avec crochet	1
7	Tube de la poignée	2
8	Tube en mousse	1
9	Élément de connexion fixe	1
10	Coussin	1
11	Mousse en forme d'os	2
12	Axe de verrouillage	1
13	Bouton	1
14	Vis à six pans	1
15	vis à six pans	1
16	Vis à six pans	2
17	Vis à six pans	2
18	Rondelle plate	2
19	Rondelle plate	2
20	Écrou frein	2
21	Axe avec anneau	1
22	Clé plate	2

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (→ Voir page 2)

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

ENTRAÎNEMENT ET PHASES D'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

CONSTRUCTION MUSCULAIRE

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

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

La résistance appropriée pour chaque exercice dépend de l'utilisateur. Vous devez évaluer vos limites

et choisir la résistance qui vous convient.

Commencez par 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice.

Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série.

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

TONIFICATION

Tonification sont des exercices axés sur le raffermissement et l'amincissement du corps tout en soulignant la masse musculaire.

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

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

Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série.

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

PERTE DE POIDS

Pour perdre du poids, utilisez une faible résistance et augmentez progressivement le nombre de répétitions dans chaque série.

Effectuez un entraînement de 20 à 30 minutes, avec des pauses ne dépassant pas 30 secondes entre les séries.

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 jours restants, effectuez 20 à 30 minutes d'exercices aérobiques, par exemple

courir sur un tapis roulant, faire du vélo stationnaire ou elliptique.

- Accordez-vous au moins une journée de repos pour permettre à votre corps de récupérer.

PERSONNALISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

La détermination de la durée exacte de chaque entraînement et du nombre de répétitions et de séries d'exercices est une question individuelle. Vous devez progresser à votre propre rythme et être attentif aux signaux de votre 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 adéquate sont des facteurs importants dans tout programme d'exercices.

1. ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers pour vous échauffer. L'échauffement prépare votre corps à des exercices plus intenses en augmentant la circulation, en élevant la température du corps et en fournissant plus d'oxygène aux muscles. Il réduit également le risque de crampes et de blessures.

Si vous ressentez de la douleur, arrêtez de faire de l'exercice ou réduisez l'amplitude du mouvement.

ÉTIREMENT DES MUSCLES INTÉRIEURS DE LA CUISSE

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

ÉTIREMENT DES CUISSSES

Asseyez-vous sur une surface plane. Étirez la jambe droite et placez la plante du pied gauche contre la cuisse droite. Étirez la main droite vers les orteils du pied droit aussi loin que possible. Maintenez 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.

LEVÉES DE BRAS

Levez le bras gauche aussi haut que possible et maintenez cette 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 - droite, avec le talon posé à plat sur le sol. Gardez les deux talons à plat sur le sol et poussez les hanches vers le mur. Maintenez cette position pendant 30 secondes. Répétez l'opération avec la jambe droite avancée. N'oubliez pas de ne pas arquer le dos pendant l'exercice.

FLEXIONS

Tenez-vous debout, les pieds joints. Penchez-vous en avant en essayant de rapprocher au maximum votre poitrine de vos genoux. Tenez pendant 15 secondes. N'oubliez pas de ne pas plier les genoux.

2. ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement doit comprendre de 6 à 10 exercices différents. Afin de l'équilibrer et de varier l'entraînement, changez les exercices d'une séance à l'autre. Planifiez les entraînements à l'heure de la journée où votre niveau d'énergie est le plus élevé.

Un plan d'entraînement doit comprendre des exercices pour chaque grand groupe musculaire, en mettant l'accent sur les zones que vous souhaitez le plus développer.

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

Les répétitions de chaque série doivent être effectuées en douceur et sans pause.

Il est important de bien respirer. L'expiration doit 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 forcer sur les muscles.

MOTIVATION

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

GARANTIE

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

La carte de garantie se trouve sur la dernière page.

CONDITIONS DE GARANTIE

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

En cas d'achat à distance, la carte de garantie n'est valable que sur la base du document d'achat (reçu / facture).
3. La réclamation sera traitée dans un délai de 14 jours à compter de la date de signalement du défaut par le Client.
4. Les défauts de fabrication et les dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au magasin ou au service.
5. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation sous garantie peut être prolongée du temps nécessaire pour les importer, mais pas plus de 40 jours.
6. La garantie ne couvre pas:
 - a. les dommages mécaniques et les défauts qui en résultent,
 - b. les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés, d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - c. les dommages et l'usure des consommables tels que : câbles, courroies, éléments en caoutchouc, poignées en mousse, rembourrage.
 - d. les opérations liées au montage, à l'entretien, que l'utilisateur est tenu d'effectuer lui-même conformément au mode d'emploi.
7. La garantie ne s'applique pas dans les cas suivants:
 - a. expiration du délai de validité,
 - b. effectuer des réparations et modifications indépendantes par le client avec l'utilisation de pièces non originales,
 - c. si le défaut est dû à une installation incorrecte ou au non-respect des règles d'utilisation correctes décrites dans le mode d'emploi,
 - d. utilisation autre qu'une utilisation domestique,
 - e. dommages survenus pendant le transport.
8. Les duplicata de la carte de garantie ne seront pas émis.
9. Dans le cadre de la garantie, le client a le droit d'exiger les types de compensation gratuits suivants:
 - a. réparation du produit,
 - b. remplacement du produit,
 - c. réduction du prix,
 - d. résiliation du contrat et remboursement intégral des frais engagés.
10. Pour soumettre une réclamation, veuillez :
 - a. Présenter le produit ou la partie de celui-ci faisant l'objet de la garantie.
 - b. Fournir la preuve d'achat indiquant le nom et l'adresse du vendeur, la date et le lieu d'achat, le type de produit ou une carte de garantie valide avec le cachet du magasin.
 - c. Si le produit livré est sale, le service après-vente peut refuser de l'accepter ou, aux frais du client et avec son accord écrit, procéder au nettoyage.
11. En cas d'acceptation de la réclamation, l'appareil sera réparé ou remplacé par un neuf, ou le client sera remboursé. Les frais de transport des marchandises au client sont couverts par le service après-vente du fabricant.
12. En cas de rejet de la réclamation de garantie, le client recevra une justification détaillée de la décision prise et, dans un délai de 14 jours à compter de la date de communication de la décision, l'appareil sera renvoyé au client à ses frais.

HR Vodič za upotrebu

Korisniče,
Pročitajte ove upute prije početka montaže i prvog korištenja uređaja. Ove upute sadrže važne informacije o sigurnosti korištenja i održavanja opreme. Sačuvajte ih kako biste mogli koristiti informacije o održavanju ili naručivanju zamjenskih dijelova.

TEHNIČKI PODACI

Težina	9,1 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 upotrebu

SIGURNOST

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

- Uređaj je dizajniran i konstruiran na temelju najnovijih spoznaja iz područja sigurnosti. Opasni elementi koji potencijalno mogu predstavljati opasnost od ozljeda su eliminirani ili relativno zaštićeni.
- Nisu dopušteni popravci i izmjene na vlastitu ruku.
- Jednom ili dva mjeseca provjerite jesu li vijci, zavrtnji i matice pravilno zategnuti.
- U cilju trajnog osiguranja sigurnosti redovito (tj. jednom godišnje) provjeravajte i održavajte opremu u specijaliziranoj trgovini.
- Sve promjene na uređaju koje nisu opisane u ovim uputama mogu uzrokovati oštećenja ili izravno ugroziti zdravlje i život osobe koja vježba. Promjene na uređaju mogu vršiti samo servisni djelatnici proizvođača ili osobe koje su oni obučili u tom području.
- Svi uređaji podliježu stalnim inovativnim aktivnostima kako bi se osigurala visoka kvaliteta. Iz tog razloga, proizvođač zadržava pravo na uvođenje tehničkih promjena.
- Sva pitanja ili nedoumice u vezi s opremom uputite specijaliziranoj trgovini.

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

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

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

PAŽNJA! Bezuvjetno se pridržavajte uputa o izvođenju treninga sadržanih u ovim uputama.

- Prilikom odabira mjesta za trening, osigurajte sigurne udaljenosti od mogućih prepreka. Ne postavljajte opremu u blizini prometnih puteva (cesta, vrata, prolaza itd.).
- Zabranjeno je koristiti opremu u neposrednoj blizini zida. Sigurnosna zona iznosi 2000 mm i najmanje je iste širine kao i uređaj.

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

PREOSTALI RIZIK

- U situaciji kada zaštita od pada nije primijenjena ili je primijenjena, ali nepravilno, postoji preostali rizik, odnosno pad osobe koji uzrokuje ogrebotine, 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 pogrešno.

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

MANIPULATIVNI ZNAKOVI NA TRANSPORTNIM PAKIRANJIMA



- 1 - Ova strana gore. Ne prevrtati.
 - 2 - Zaštititi od pada.
 - 3 - Zaštititi od vlage.
 - 4 - Proizvod treba skladištiti maksimalno u broju slojeva navedenom na skupnom pakiranju. Vrijednost navedena u ovim uputama je primjerena
- Spužva - Potrebno je predati istrošenu opremu na recikliranje.

Ambalaža je označena simbolima koji informiraju o pravilnom načinu zbrinjavanja:



OKOLIŠ

Uređaj se isporučuje u pakiranju radi zaštite od mogućih oštećenja tijekom transporta. Pakiranja su neprerađene sirovine i mogu biti reciklirati. Bacite ove materijale u odgovarajuće obojene spremnike namijenjene selektivnom prikupljanju.

UPRAVLJANJE

Prije početka treninga provjerite je li uređaj ispravno montiran.

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

ODRŽAVANJE OPREME

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

- Provjerite stanje elemenata kao što su vijci i matice. Pobrinite se da budu dobro zategnuti.
- Nakon svakog treninga obrišite znoj s uređaja.
- Za čišćenje uređaja koristite 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. Pakiranja su neprerađene sirovine i mogu se reciklirati. Bacite ove materijale u odgovarajuće obojene spremnike namijenjene selektivnom prikupljanju. Zaštitite okoliš i ne bacajte istrošene baterije u kućni koš za smeće. Vratite ih na mjesto kupnje ili ih predajte u poseban punkt za skladištenje sekundarnih sirovina.

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

MONTAŽA

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

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

DIJAGRAM MONTAŽE (→ Vidi stranicu Stražnji)

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

POPIS DIJELOVA

Br.	Opis	Količina
1	Podesiva vanjska cijev	1
2	Potporna cijev	1
3	Cijev prednje noge	1
4	Stražnja cijev	1
5	Podesiva unutarnja cijev	1
6	Cijev s kukom	1
7	Cijev ručke	2
8	Pjenasta cijev	1
9	Stalni spojni element	1
10	Jastuk	1
11	Pjena u obliku kosti	2
12	Zatik za zaključavanje	1
13	Gumb	1
14	Šesterokutni vijak	1
15	Šesterokutni vijak	1
16	Šesterokutni vijak	2
17	Šesterokutni vijak	2
18	Ravna podloška	2
19	Ravna podloška	2
20	Samokočna matica	2
21	Osovina s prstenom	1
22	Vilasti ključ	2

UPUTE ZA MONTAŽU (→ Vidi stranicu 2)

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

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

TRENING I FAZE VJEŽBANJA

Korištenje uređaja pružit će Vam mnoge koristi. Prije svega, poboljšat će Vašu kondiciju, ojačati mišiće, a u kombinaciji s odgovarajućom prehranom omogućit će sagorijevanje suvišnog masnog tkiva.

OSNOVNE VRSTE TRENINGA

IZGRADNJA MIŠIĆA

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

Povećanje intenziteta vježbi može se postići na dva načina:

- promjenom primijenjenog otpora na veći,
- mijenjajući broj ponavljanja ili serija vježbi.

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

Započnite s 3 serije po 8 ponavljanja za svaku vježbu.

Odmorite se 3 minute nakon svake serije.

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

TONIRANJE

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

Mišići se mogu tonirati, koristeći uravnotežen trening.

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

Odmorite se 1 minutu nakon svake serije.

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

GUBITAK TEŽINE

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

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

KRIŽNI TRENING

Križni trening je učinkovit način za 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.

- Ostalim danima izvođenje 20-30 minuta aerobnih vježbi, npr.

trčanje na traci, vožnja bicikla stacionarnog ili eliptičnog.

- Odvojite najmanje jedan dan za odmor od treninga, kako bi 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, treba odmah prekinuti i kontaktirati liječnika 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. Smanjuje također rizik od nastanka grčeva te zadobivanja ozljeda.

Ako osjećate bol, prestanite vježbati ili smanjite opseg izvođenja pokreta.

ISTEZANJE UNUTARNJIH MIŠIĆA BEDARA

Sjednite na ravnu podlogu sa savijenim nogama i koljenima usmjerenima prema van. Spojite tabane stopala i približite ih jedan drugome što je bliže moguće. Lagano pritisnite koljena usmjeravajući ih prema podlozi i izdržite u tom položaju 15 sekundi.

ISTEZANJE BEDARA

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

ZASUCI GLAVE

Držite glavu uspravno gledajući ispred sebe. Ne pomičući ramenima okrenite je u desno i uspravite, a zatim okrenite u lijevo i uspravite.

PODIZANJE RAMENA

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

ISTEZANJE AHILOVE TETIVE

Stanite licem prema zidu, lijevu nogu izvucite 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 bokove u smjeru zida. Održavajte tu poziciju 30 sekundi. Ponovite radnju s izvučenom desnom nogom. Zapamtite, da tijekom vježbe ne savijate leđa u luk.

PREGIBANJA

Stanite sa spojenim nogama. Izvedite pretklon, pokušavajući što više približiti prsni koš koljenima. Zadržite 15 sekundi. Pazite da ne savijate koljena.

2. TRENING

Svaki trening trebao bi sadržavati od 6 do 10 različitih vježbi. U svrhu uravnoteženja i raznolikosti treninga, mijenjajte vježbe iz sesije u sesiju. Planirajte treninge za doba dana kada vam je razina energije najviša. Plan treninga trebao bi sadržavati vježbe za svaku glavnu mišićnu skupinu, s naglaskom na područja koja želite najviše razviti. Pravilno izvođenje vježbi je ključno. Zahtijeva izvođenje odgovarajućih pokreta i pomicanje samo 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. Izdisaj treba uslijediti tijekom faze napora svakog ponavljanja, a udisaj tijekom povratka. Nikada ne zadržavajte dah.

Nakon svakog seta odmorite se kratko vremensko razdoblje.

3. FAZA OPUŠTANJA

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

MOTIVACIJA

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

JAMSTVO

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

Jamstveni list nalazi se na zadnjoj stranici.

UVJETI JAMSTVA

1. Reklamacije i jamstvo 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 prodavača,
 - b. važeći dokaz o kupnji opreme s datumom prodaje,
 - c. reklamiranu robu ili neispravan dio.
 U slučaju kupnje na daljinu, jamstveni list vrijedi isključivo na temelju dokumenta o kupnji (račun / faktura).
3. Reklamacija će biti razmotrena u roku od 14 dana od trenutka prijave kvara od strane Klijenta.
4. Tvornički nedostaci i oštećenja otkrivena tijekom jamstvenog roka bit će popravljani besplatno u roku ne duljem od 21 dan od datuma isporuke robe u trgovinu ili servis.
5. U slučaju potrebe za uvozom dijelova, rok za provedbu jamstvenog popravka može se produžiti za vrijeme potrebno za njegov uvoz, ali ne dulje od 40 dana.
6. Jamstvo ne pokriva:
 - a. mehanička oštećenja i nedostaci uzrokovani njima,
 - b. oštećenja i nedostaci nastali uslijed nepravilne uporabe i skladištenja, nepravilne montaže i održavanja,
 - c. oštećenja i potrošnja potrošnih dijelova kao što su: sajle, remeni, gumeni elementi, ručke od spužve, presvlake.
 - d. radnje povezane s montažom, održavanjem, koje je korisnik dužan obaviti samostalno prema uputama za uporabu.
7. Jamstvo se ne primjenjuje u sljedećim slučajevima:
 - a. isteka roka valjanosti,
 - b. ako je klijent izvršio samostalne popravke i preinake koristeći neoriginalne dijelove,
 - c. kada je kvar nastao zbog nepravilne instalacije ili zbog nepoštivanja pravila pravilnog rada opisanih u uputama za uporabu,
 - d. korištenje osim za kućnu upotrebu,
 - e. oštećenja nastala tijekom transporta.
8. Duplikati jamstvenog lista neće se izdavati.
9. U okviru jamstva, klijent ima pravo zahtijevati sljedeće vrste besplatne naknade:
 - a. popravak proizvoda,
 - b. zamjena proizvoda,
 - c. sniženje cijene,
 - d. raskid ugovora i puni povrat nastalih troškova.
10. Da biste podnijeli reklamaciju, potrebno je:
 - a. Predočiti proizvod ili njegov dio na koji se odnosi jamstvo.
 - b. Dokaz o kupnji koji specificira naziv i adresu prodavatelja, datum i mjesto kupnje, vrstu proizvoda ili važeći jamstveni list s pečatom trgovine.
 - c. U slučaju isporuke prljavog proizvoda, servis može odbiti njegovu prihvatanje ili, na trošak kupca i uz njegovu pismenu suglasnost, izvršiti čišćenje.
11. U slučaju pozitivnog rješenja reklamacije, uređaj će biti popravljen ili zamijenjen novim ili će kupcu biti vraćen novac. Troškove transporta robe do kupca snosi servis proizvođača.
12. U slučaju odbijanja jamstvenog zahtjeva, kupac će dobiti detaljno obrazloženje donesene odluke, a u roku od 14 dana od trenutka priopćenja odluke, uređaj će biti poslan natrag kupcu o njegovom trošku.

HU Használati utasítás

Felhasználó,

Kérjük, olvassa el az alábbi utasításokat az összeszerelés megkezdése előtt

és a készülék első használata előtt. Ez az útmutató fontos információkat tartalmaz a berendezés biztonságos használatára és karbantartására vonatkozóan. Őrizze meg, hogy hozzáférhessen a karbantartással vagy a pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatos információkhoz.

MŰSZAKI ADATOK

Súly	9,1 kg
Üzemi hőmérséklet	0°C és +40°C
Tárolási hőmérséklet	-10°C és +60°C
A felhasználó maximális súlya	110 kg
Maximális terhelés (teljes)	110 kg
Alkalmazási osztály	H osztály
Termékszabvány (fő)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Rendeltetés	Római pad háztartási használatra

BIZTONSÁG

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

- A készüléket a legújabb biztonsági ismeretek alapján tervezték és építették. A veszélyes elemek, amelyek potenciálisan sérülést okozhatnak, ki lettek küszöbölve vagy megfelelően biztosítva lettek.
- Nem megengedett a saját kezű javítás és módosítás.
- Havonta egyszer vagy kétszer ellenőrizze a csavarok, facsavarok és anyák megfelelő meghúzását.
- A biztonság tartós biztosítása érdekében rendszeresen (évente egyszer) ellenőrizze és karbantartsa a berendezést egy szakszerű kereskedelmi létesítményben.
- A készüléken végrehajtott minden olyan változtatás, amelyet nem írtak le ebben az útmutatóban, károkat okozhat, vagy közvetlen veszélyt jelenthet a gyakorló személy egészségére és életére. A készüléken csak a gyártó szervizének munkatársai vagy az általuk képzett személyek végezhetnek változtatásokat.
- Minden berendezés folyamatos innovációs tevékenységnek van alávetve a magas minőség biztosítása érdekében. Emiatt a gyártó fenntartja a jogot a műszaki változtatások bevezetésére.
- A berendezéssel kapcsolatos kérdéseket vagy kétségeket szakkereskedéshez kell intézni.

FIGYELEM! A berendezés használata közben a közelben tartózkodó személyeket figyelmeztetni kell az esetleges veszélyekre. Gyermekeket jelenlétükben fokozott óvatossággal kell eljárni.

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

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

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

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

FIGYELEM! A berendezés összeszerelésekor legyen óvatos, és ne engedje, hogy gyermekek a közelben tartózkodjanak. Az összeszerelés

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

MARADÉK KOCKÁZAT

- Abban az esetben, ha az esés elleni védelem nincs alkalmazva, vagy alkalmazva van, de helytelenül, fennáll a maradék kockázat, azaz a személy elesése, ami bősérüléseket, zúzódásokat, töréseket okozhat vagy a legrosszabb esetben halált.
- Fennáll a maradék kockázata a gyakorló személy akaratlan túlterhelésének, amelyet a helytelen kezelés okoz.
- Nem zárható ki a fulladás maradék kockázata.
- A kockázat csökkenthető a következő információk betartásával a használati utasításban található biztonsági információk.
- Nem zárható ki, hogy a véletlen vagy jogosulatlan használat más, nem figyelembe vett kockázatot okoz, és a figyelembe vett kockázatot helytelenül becsülték fel.

A kockázatelemzésben az értékelés a „berendezés jelenlegi állapota” alapján történt. A termék elvégzett értékelése és ellenőrzése azt mutatja,

hogy a megengedhetetlen kockázat előfordulásának valószínűsége nagyon alacsony. A berendezés (szerkezete, működése és felhasználása) normál körülmények között nem okoz indokolatlan kockázatot a gyakorló személy vagy harmadik felek számára.

KEZELÉSI JEGYEK A SZÁLLÍTÁSI CSOMAGOLÁSON



- Ezzel az oldallal felfelé. Ne fordítsa fel.
- Óvja az eséstől.
- Óvja a nedvességtől.
- A terméket legfeljebb annyi rétegben szabad tárolni, amennyi a gyűjtőcsomagoláson fel van tüntetve. Az ebben az útmutatóban megadott érték példaszzerű.
- A használt berendezést el kell juttatni egy újrahasznosító pontra.

A csomagolást a helyes ártalmatlanítás módját jelző szimbólumokkal látták el:



KÖRNYEZET

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

KEZELÉS

A edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a berendezés megfelelően van felszerelve.

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

A BERENDEZÉS KARBANTARTÁSA

Rendszeresen karbantartsa a berendezést. Az alábbi tevékenységeket legalább 20 óránként végezze el.

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

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

KÖRNYEZET

A készüléket csomagolásban szállítjuk, hogy megvédjük a szállítás közbeni esetleges sérülésektől. A csomagolások feldolgozatlan nyersanyagok, és lehetnek újrahasznosíthatók. Dobja ezeket az anyagokat a szelektív gyűjtésre szánt megfelelő színes tartályokba. Óvja a környezetet, és ne dobja a használt elemeket a háztartási szemétkébe. Adja le őket a vásárlás helyén, vagy adja át a másodlagos nyersanyagok elkülönített tárolóhelyére. Kérjük, aktívan segítse a természeti erőforrásokkal való takarékos gazdálkodást és a természeti környezet védelmét azáltal, hogy a használt készüléket egy másodlagos nyersanyag tárolóhelyre adja.

SZERELÉS

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

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

SZERELÉSI VÁZLAT (→ Lásd a 2.)

FIGYELEM! Tilos a gyártótól eltérő forrásból származó alkatrészek használata.

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Sz.	Leírás	Mennyiség
1	Állítható külső cső	1
2	Tartócső	1
3	Első láb csőve	1
4	Hátsó cső	1
5	Állítható belső cső	1
6	Kampós cső	1
7	Fogantyú cső	2
8	Habcső	1
9	Fix összekötő elem	1
10	Párna	1
11	Csont alakú habszivacs	2
12	Rögzítőcsap	1
13	Gomb	1
14	Hatlapfejű csavar	1
15	hatlapfejű csavar	1
16	Hatlapfejű csavar	2
17	Hatlapfejű csavar	2
18	Alátét	2
19	Alátét	2
20	Önbiztosító anya	2
21	Gyűrűs csap	1
22	Csavarkulcs	2

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (→ Lásd az oldalt: 2)

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

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

EDZÉS ÉS GYAKORLATI FÁZISOK

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

ALAPVETŐ EDZÉSTÍPUSOK

IZOMÉPÍTÉS

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

A gyakorlatok intenzitásának növelése kétféleképpen érhető el:
- a használt ellenállás nagyobb értékre változtatásával,
- a szám megváltoztatásával végzett ismétlések vagy gyakorlatsorozatok számától függ.

A megfelelő ellenállás mértéke minden gyakorlatnál egyénileg függ a felhasználótól. Fel kell mérnie a korlátait, és ki kell választania az Önnek megfelelő ellenállást. Kezdje 3 sorozattal, gyakorlatonként 8 ismétléssel. Pihenjen 3 percet minden sorozat után. Ha képes 3 sorozatot végrehajtani 12 ismétléssel, nehézség nélkül, növelje az ellenállást.

IZOMDEFINIÁLÁS

Izomdefiniálás olyan gyakorlatok, amelyek a feszesítésre koncentrálnak és egyidejűleg karcsúsítják a testet, valamint hangsúlyozzák az izomtömeget.

Az izmok definiálhatók, alkalmazva egy kiegyensúlyozott edzést. Válasszon mérsékelt ellenállást, és növelje az ismétlések számát minden sorozatban. Végezzen el annyi sorozatot 15-20 ismétléssel, amennyit csak tud kényelmetlenség nélkül. Pihenjen 1 percet minden sorozat után. Dolgozzon az izmain több gyakorlatsorozattal, ne nagy ellenállással.

SÚLVESZTÉS

A fogyáshoz használjon kis ellenállást, és fokozatosan növelje az ismétlések számát minden sorozatban. Végezzen 20-30 perces edzéseket, legfeljebb 30 másodperces szünetekkel a sorozatok között.

KERESZTEREDZÉS

A kereszteredzés 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 futópadon, kerékpározás szobakerékpáron vagy elliptikus tréneren.
- Legalább egy napot pihenésre szánjon az edzések között, 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 edzés közben, azonnal hagyja abba, 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 juttatásával az izmokba. Csökkenti a görcsök és a sérülések kockázatát is.

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

A BELSŐ COMBIZMOK NYÚJTÁSA

Üljön le egyenes talajra behajlított lábakkal és kifelé néző térdekkel. Érintse össze a talpakat, és húzza őket minél közelebb egymáshoz. Finoman nyomja le a térdeket a talaj felé, és tartsa meg ezt a pozíciót 15 másodpercig.

COMB NYÚJTÁSA

Üljön le egyenes talajra. Nyújtsa ki a jobb lábát, és a bal láb talpát

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

FEJFORDÍTÁS

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

KAR EMELÉSE

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

ACHILLES-ÍN NYÚJTÁSA

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

HAJLÁSOK

Állj összezárt lábakkal. Hajolj előre, próbáld meg a mellkasodat a lehető legközelebb vinni a térdeidhez. Tartsd ki 15 másodpercig. Ne felejtse el, hogy ne hajlítsd be a térdeidet.

2. EDZÉS

Minden edzésnek 6-tól 10-ig különböző gyakorlatokat kell tartalmaznia. Annak érdekében, hogy kiegyensúlyozzuk és változatosabbá tegyük az edzést, változtasd a gyakorlatokat edzésről edzésre. Tervezd az edzéseket arra a napszakra, amikor a legmagasabb az energiaszinted. Az edzéstervnek tartalmaznia kell gyakorlatokat minden fő izomcsoportra, hangsúlyt fektetve azokra a területekre, amelyeket a legjobban szeretnél fejleszteni.

A gyakorlatok helyes végrehajtása kulcsfontosságú. Ez megfelelő mozgásokat és csak a megfelelő testrészek mozgását igényli. A kontrollálatlan 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 erőfázisa alatt kell megtörténnie, a belégzésnek pedig a visszatéréskor. 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 élvezetes része.

Jegyezd fel a napi eredményeket, hogy nyomon követhesd a fejlődésed

GARANCIA

Az Eladó a Garanciavállaló nevében 24 hónap garanciát vállal a Lengyel Köztársaság területén a vásárlás napjától számítva. A garancia az eladott termékre nem zárja ki, nem korlátozza vagy függeszti fel a Vásárló jogait, amelyek a fogyasztóvédelmi törvényből erednek.

A garancialevél az utolsó oldalon található.

GARANCIA FELTÉTELEI

1. A reklamáció és a garancia csak a gyártó hibájából eredő rejtett hibákra vonatkozik.
2. A garanciát az üzlet vagy a szerviz érvényesíti, ha a vásárló bemutatja:
 - a. az érvényes, olvasható és helyesen kitöltött garancialevelet az eladási bélyegzővel és az eladó aláírásával,
 - b. a berendezés érvényes vásárlási bizonylatát az eladás dátumával,
 - c. a reklamált terméket vagy a hibás alkatrészt. Távvásárlás esetén a garancialevél kizárólag a vásárlási bizonylat (nyugta / számla) alapján érvényes.
3. A reklamációt a Hiba Ügyfél általi bejelentésétől számított 14 napon belül bírálják el.
4. A garanciális időszakban feltárt gyártási hibákat és sérüléseket ingyenesen javítják a termék üzletbe vagy szervizbe történő szállításától számított legfeljebb 21 napon belül.

5. Ha alkatrészt kell importálni, a garanciális javítási idő az importáláshoz szükséges idővel meghosszabbodhat, de legfeljebb 40 nappal.
6. A garancia nem vonatkozik:
 - a. mechanikai sérülések és az általuk okozott hibák,
 - b. a rendeltetésellenes használatból és tárolásból, a helytelen összeszerelésből és karbantartásból eredő sérülések és hibák,
 - c. a kopó alkatrészek sérülése és kopása, mint például: kötelek, szalagok, gumi alkatrészek, szivacs fogantyúk, kárpit.
 - d. az összeszereléssel, karbantartással kapcsolatos tevékenységek, amelyeket a felhasználó a használati útmutató szerint saját maga köteles elvégezni.
7. A garancia a következő esetekben nem érvényes:
 - a. a garancia lejárt,
 - b. ha a vásárló saját maga végez javításokat és módosításokat nem eredeti alkatrészek felhasználásával,
 - c. ha a keletkezett hiba helytelen telepítésből vagy a használati útmutatóban leírt helyes használati szabályok be nem tartásából ered,
 - d. a háztartásitól eltérő használat,
 - e. szállítás közben keletkezett sérülések.
8. A garancialevélről másolatot nem állítunk ki.
9. A garancia keretében a vásárló a következő, ingyenesen nyújtott kártérítési módokra jogosult:
 - a. a termék javítása,
 - b. a termék cseréje,
 - c. az ár csökkentése,
 - d. a szerződés felbontása és a felmerült költségek teljes visszatérítése.
10. A reklamáció bejelentéséhez szükséges:
 - a. Mutassa be a terméket vagy annak a részét, amelyre a garancia vonatkozik.
 - b. Vásárlási bizonylat, amely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás dátumát és helyét, a termék típusát vagy egy érvényes jótállási jegyet a bolt bélyegzőjével.
 - c. Piszkos termék esetén a szerviz megtagadhatja a termék átvételét, vagy a vásárló költségére, annak írásos beleegyezésével elvégezheti a tisztítást.
11. A reklamáció pozitív elbírálása esetén a berendezést megjavítják, újjal kicserélik, vagy a vásárlónak visszatérítik a pénzt. A termék ügyfélhez történő szállításának költségeit a gyártó szervize fedezi.
12. A garanciális reklamáció elutasítása esetén az ügyfél részletes indoklást kap a meghozott döntésről, és legkésőbb 14 napon belül a döntés közlésétől számítva a berendezést visszaküldik az ügyfélnek, annak költségére.

IT Manuale d'uso

Utente,

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

DATI TECNICI

Peso	9,1 kg
Temperatura di esercizio	0°C a +40°C
Temperatura di conservazione	-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 utilizzo del dispositivo può essere pericoloso. Il produttore non può essere ritenuto responsabile per danni causati da un uso improprio del dispositivo.

- Il dispositivo è stato progettato e costruito sulla base delle più recenti conoscenze in materia di sicurezza. Gli elementi pericolosi che potrebbero potenzialmente rappresentare un rischio di lesioni sono stati eliminati o relativamente 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 (cioè una volta all'anno) l'attrezzatura in un centro commerciale specializzato.
- Qualsiasi modifica all'apparecchiatura non descritta nel presente manuale può causare danni o mettere direttamente in pericolo la salute e la vita dell'utente. Le modifiche all'apparecchiatura possono essere eseguite esclusivamente dal personale di assistenza del produttore o da persone da esso formate a tale scopo.
- Tutte le apparecchiature sono soggette a continue innovazioni per garantire un'elevata 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'uso dell'attrezzatura devono essere informate di eventuali pericoli. Prestare particolare attenzione in presenza di bambini.

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

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

ATTENZIONE! Rispettare rigorosamente le istruzioni per l'allenamento contenute in questo manuale.

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

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

RISCHIO RESIDUO

- Se la protezione anticaduta non viene utilizzata o viene utilizzata in modo errato, esiste un rischio residuo, ovvero la caduta di una persona che causa abrasioni cutanee, lividi, fratture o nel peggiore dei casi, la morte.
- Esiste un rischio residuo di sovraccarico involontario dell'utente causato da un utilizzo improprio.
- Non si può escludere il rischio residuo di soffocamento.
- Il rischio può essere ridotto seguendo le informazioni sulla sicurezza contenute nel manuale di istruzioni.
- Non si può escludere che un uso involontario o non autorizzato possa causare altri rischi non considerati, e che i rischi presi in considerazione siano stati valutati in modo errato.

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

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

MARCHI DI MOVIMENTAZIONE SUGLI IMBALLAGGI DI TRASPORTO



- Questo lato verso l'alto. Non capovolgere.
- Proteggere dalla caduta.
- Proteggere dall'umidità.
- Il prodotto deve essere immagazzinato al massimo nel numero di strati indicato sull'imballaggio collettivo. Il valore indicato in questo manuale è solo un esempio.
- È necessario restituire le apparecchiature usate a un punto di riciclaggio.

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



AMBIENTE

L'apparecchiatura viene fornita in un imballaggio per proteggerla da possibili 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 sconsiglia di lasciarlo in un ambiente umido. Bisogna anche fare attenzione che l'attrezzatura non sia esposta al contatto con acqua, bevande, sudore ecc.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'allenamento da parte di adulti e non è assolutamente un giocattolo per bambini. Se, sotto la propria responsabilità, si consente ai bambini di utilizzarlo, istruirli assolutamente sull'uso corretto e sorvegliarli costantemente.
- L'attrezzatura non è adatta per scopi terapeutici.
- Prima di iniziare ogni allenamento, controllare la corretta funzionalità dei dispositivi di sicurezza e dei collegamenti a vite e a spina.

MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

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

- Controllare lo stato di elementi come viti e dadi. Assicurarsi che siano ben serrati.
- Dopo ogni allenamento, asciugare il sudore dal dispositivo.
- Per pulire il dispositivo, utilizzare solo acqua e sapone. Non utilizzare detergenti.
- Conservare il dispositivo in un luogo asciutto e caldo.
- Non esporre il dispositivo alla luce solare diretta.

AMBIENTE

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

Vi invitiamo a collaborare attivamente per la gestione parsimoniosa delle risorse naturali e la protezione dell'ambiente naturale consegnando il dispositivo usato a un punto di raccolta differenziata

MONTAGGIO

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

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

SCHEMA DI MONTAGGIO (→ Vedere pagina 2)

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

LISTA DEI COMPONENTI

N.	Descrizione	Quantità
1	Tubo esterno regolabile	1
2	Tubo di supporto	1
3	Tubo della gamba anteriore	1
4	Tubo posteriore	1
5	Tubo interno regolabile	1
6	Tubo con gancio	1
7	Tubo dell'impugnatura	2
8	Tubo in schiuma	1
9	Elemento di collegamento fisso	1
10	Cuscino	1
11	Schiuma a forma di osso	2
12	Perno di bloccaggio	1
13	Manopola	1
14	Vite a brugola	1
15	vite a brugola	1
16	Vite a testa esagonale	2
17	Vite a testa esagonale	2
18	Rondella piana	2
19	Rondella piana	2
20	Dado autobloccante	2
21	Perno con anello	1
22	Chiave inglese	2

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

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

ALLENAMENTO E FASI DI ESERCIZIO

L'utilizzo del dispositivo ti fornirà molti vantaggi. Prima di tutto, migliorerà la tua condizione fisica, rafforzerà i muscoli, o in combinazione con una dieta adeguata ti permetterà di bruciare il grasso 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 loro forza. L'aumento dell'intensità degli esercizi può essere ottenuto in due modi:

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

L'entità appropriata della resistenza per ogni esercizio dipende individualmente dall'utente. È necessario valutare i propri limiti e scegliere la resistenza adatta a te. Inizia con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio. Riposa per 3 minuti dopo ogni serie. Quando sarai in grado di eseguire 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, aumenta la resistenza.

TONIFICAZIONE

Tonificazione sono esercizi focalizzati sul rassodamento e contemporaneamente snellire il corpo ed esaltare la massa muscolare.

I muscoli possono essere tonificati, utilizzando un allenamento equilibrato. Scegli una resistenza moderata e aumenta il numero di ripetizioni in ogni serie. Esegui quante più serie possibili da 15 a 20 ripetizioni, per quanto possibile senza disagio. Riposa per 1 minuto dopo ogni serie. Lavora sui muscoli eseguendo più serie di esercizi e non utilizzando una forte resistenza.

PERDITA DI PESO

Per perdere peso, utilizza una bassa resistenza e aumenta gradualmente il numero di ripetizioni in ogni serie. Esegui l'allenamento da 20 a 30 minuti, con pause non superiori a 30 secondi tra le serie.

ALLENAMENTO INCROCIATO

L'allenamento incrociato è un modo efficace per ottenere un completo e un programma di esercizi ben bilanciato. La combinazione di allenamento della forza ed esercizi aerobici modella e rafforza il corpo.

Esempio di un programma di allenamento equilibrato:

- Esecuzione dell'allenamento della forza a giorni alterni.
- Nei giorni rimanenti, esegui 20-30 minuti di esercizi aerobici, ad es. 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

Determinare la durata esatta di ogni allenamento e il numero di ripetizioni ed esercizi eseguiti è una questione individuale. Dovresti svilupparti al tuo ritmo ed essere sensibile ai segnali del tuo corpo. In caso di dolore o vertigini durante l'esercizio, interrompere immediatamente e consultare un medico prima di riprendere l'allenamento. Ricorda che il riposo e una corretta alimentazione sono fattori importanti in ogni programma di esercizi.

1. RISCALDAMENTO

Inizia ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri per riscaldarti. Il riscaldamento prepara il tuo corpo per esercizi più intensi aumentando la circolazione, aumentando la temperatura corporea e fornendo più ossigeno ai muscoli. Riduce inoltre il rischio di crampi e lesioni. Se senti dolore, smetti di fare esercizio o riduci la gamma di movimento.

STRETCHING DEI MUSCOLI INTERNI DELLA COSCIA

Siediti su una superficie piana con le gambe piegate e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Unisci le piante dei piedi e avvicinale il più

possibile. Premi delicatamente le ginocchia, dirigendole verso il pavimento e mantieni questa posizione per 15 secondi.

STRETCHING DELLA COSCIA

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

TORSIONI DELLA TESTA

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

SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA

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

STRETCHING DEL TENDINE D'ACHILLE

Stai di fronte al muro, estendi 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 estesa. Ricorda di non arcuare la schiena durante l'esercizio.

FLESSIONI

Stare con i piedi uniti. Eseguire una flessione in avanti cercando di avvicinare il più possibile il petto alle ginocchia. Mantenere la posizione per 15 secondi. Ricordarsi di non piegare le ginocchia.

2. ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Al fine di bilanciare e variare l'allenamento, cambia gli esercizi di sessione in sessione. Pianifica gli allenamenti per l'ora del giorno in cui il tuo livello di energia è più alto. Il piano di allenamento dovrebbe includere esercizi per ogni gruppo muscolare principale, concentrandosi sulle aree che si desidera sviluppare maggiormente. Eseguire gli esercizi in modo corretto è fondamentale. Richiede di eseguire i movimenti appropriati e muovere solo le parti del corpo corrette. I movimenti incontrollati causano affaticamento e possono contribuire a lesioni. Le ripetizioni in ogni set dovrebbero 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 set, riposare per un breve periodo di tempo.

3. FASE DI RILASSAMENTO

Questa fase aiuta a calmare la circolazione e rilassare i muscoli. È una ripetizione degli esercizi di riscaldamento. Concludere ogni allenamento con 5-10 minuti di tali esercizi. Ricordarsi di non sforzare i muscoli.

MOTIVAZIONE

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

GARANZIA

Il venditore, a nome del Garante, fornisce una garanzia sul territorio della Repubblica di Italia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita. La garanzia sulla merce venduta non esclude, limita o sospende i diritti dell'Acquirente derivanti dal Codice del Consumo Italiano.

Il certificato di garanzia si trova sull'ultima pagina.

CONDIZIONI DI GARANZIA

1. I reclami e la garanzia si applicano solo ai difetti occulti causati dal produttore.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal servizio di assistenza dopo la presentazione da parte del cliente di:
 - a. un certificato di garanzia valido, leggibile e compilato correttamente con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - b. una prova di acquisto valida dell'attrezzatura con la data di vendita,
 - c. la merce reclamata o la parte difettosa.

In caso di acquisto a distanza, il certificato di garanzia è valido solo sulla base del documento di acquisto (scontrino / fattura).

3. Il reclamo sarà esaminato entro 14 giorni dalla segnalazione del difetto da parte del Cliente.
4. I difetti di fabbricazione e i danni rivelati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un termine massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al negozio o al servizio di assistenza.
5. Nel caso in cui sia necessario importare parti, il periodo di riparazione in garanzia può essere esteso del tempo necessario per importarle, ma non superiore a 40 giorni.
6. La garanzia non copre:
 - a. danni meccanici e difetti causati da essi,
 - b. danni e difetti derivanti da un uso e stoccaggio impropri, montaggio e manutenzione impropri,
 - c. danni e usura di elementi di consumo come: cavi, cinghie, elementi in gomma, maniglie in spugna, tappezzeria.
 - d. attività relative all'assemblaggio, alla manutenzione, che l'utente è tenuto a eseguire autonomamente in conformità con il manuale di istruzioni.
7. La garanzia non si applica nei seguenti casi:
 - a. scadenza del termine di validità,
 - b. esecuzione da parte del cliente di riparazioni e modifiche autonome con l'uso di parti non originali, quando il difetto è derivato da un'installazione errata o dal mancato rispetto delle regole di corretto utilizzo descritte nel manuale di istruzioni,
 - d. uso diverso dall'uso domestico,
 - e. danni verificatisi durante il trasporto.
8. Non verranno rilasciati duplicati del certificato di garanzia.
9. Nell'ambito della garanzia, il cliente ha il diritto di richiedere i seguenti tipi di risarcimento fornito gratuitamente:
 - a. riparazione del prodotto,
 - b. sostituzione del prodotto,
 - c. riduzione del prezzo,
 - d. risoluzione del contratto e rimborso completo dei costi sostenuti.
10. Per presentare un reclamo è necessario:
 - a. Presentare il prodotto o la sua parte coperta da garanzia.
 - b. Prova d'acquisto che specifichi il nome e l'indirizzo del venditore, la data e il luogo di acquisto, il tipo di prodotto o una valida scheda di garanzia con il timbro del negozio.
 - c. Nel caso in cui venga fornito un prodotto sporco, il servizio può rifiutare l'accettazione oppure, a spese del cliente e con il suo consenso scritto, effettuare la pulizia.
11. In caso di accettazione del reclamo, l'apparecchiatura verrà riparata o sostituita con una nuova oppure il cliente verrà rimborsato. I costi di trasporto della merce al cliente sono a carico del servizio di assistenza del produttore.
12. In caso di 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 prieš pirmą kartą naudodami prietaisą. Šioje instrukcijoje pateikiama svarbi informacija apie prietaiso naudojimo saugumą ir priežiūrą. Išsaugokite ją, kad galėtumėte pasinaudoti informacija apie priežiūrą arba užsakyti atsargines dalis.

TECHNINIAI DUOMENYS

Svoris	9,1 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
Taikymo klasė	Klasė H
Gaminio standartas (pagrindinis)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Paskirtis	Romėniškas suolas skirtas naudoti namuose

SAUGUMAS

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

- Prietaisas buvo suprojektuotas ir pagamintas remiantis naujausiomis saugos žiniomis. Pavojingi elementai, kurie potencialiai gali kelti pavojų susižeisti, buvo pašalinti arba palyginti apsaugoti.
- Draudžiama savarankiškai atlikti remontą ir pakeitimus.
- Kartą per vieną ar du mėnesius patikrinkite, ar tinkamai priveržti varžtai, sraigčiai ir veržlės.
- Siekiant užtikrinti nuolatinį saugumą, reguliariai (t. y. kartą per metus) tikrinkite ir prižiūrėkite įrangą į specializuotą prekybos vietą.
- Visi prietaiso pakeitimai, kurie neaprašyti šioje instrukcijoje, gali sukelti gedimus arba tiesiogiai kelti pavojų besitreniruojančio asmens sveikatai ir gyvybei. Prietaiso pakeitimus gali atlikti tik gamintojo serviso darbuotojai arba asmenys, apmokyti jų šioje srityje.
- Visi prietaisai nuolat tobulinami, siekiant užtikrinti aukštą kokybę. Dėl šios priežasties gamintojas pasilieka teisę atlikti techninius pakeitimus.
- Visus klausimus ar abejones, susijusias su įranga, kreipkite į specializuotą prekybos įstaigą.

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

DĖMESIO! Prieš pradėdami mankštą, pasikonsultuokite su gydytoju norėdami įsitikinti, ar neturite jokių sveikatos kontraindikacijų treniruotėms su prietaisu. Remiantis specialisto nuomone, galite susidaryti savo treniruotės planą. Netinkamai parinkta programa arba per didelis krūvis gali būti pavojingi Jūsų sveikatai ir gyvybei.

ISPĖJIMAS! Persitempimas mankštos metu gali sukelti rimtų sužalojimų arba mirtį. Jei jaučiatės silpnai, nedelsdami nustokite mankštintis.

DĖMESIO! Būtinai laikykitės treniruotės nurodymų, pateiktų šioje instrukcijoje.

- Pasirinkdami vietą treniruotėms, atsižvelkite į saugaus atstumo nuo galimų kliūčių užtikrinimą. Nestatykite įrangos šalia komunikacijos linijų (kelių, vartų, perėjų ir pan.).
- Draudžiama naudoti įrangą arti sienos. Saugos zona yra 2000 mm ir bent tokio pat pločio kaip prietaisas.

DĖMESIO! Montuodami prietaisą, būkite atsargūs ir neleiskite vaikams būti šalia. Montuojant naudojamos smulkios detalės (veržlės, varžtai ir pan.), kurias jie gali praryti.

LIKUTINĖ RIZIKA

- Jei apsauga nuo kritimo nenaudojama arba naudojama netinkamai, išlieka likutinė rizika, t. y. asmuo gali nukristi ir susižaloti, sumušti, susilaužyti kaulus arba blogiausiai atveju – mirtis.
- Yra likutinė rizika netyčia perkrauti besitreniruojantį asmenį dėl netinkamo naudojimo.
- Negalima atmesti likutinės užduosio rizikos.
- Riziką galima sumažinti, laikantis informacijos apie saugumą, pateiktos naudojimo instrukcijoje.
- Negalima atmesti, kad netyčinis arba neteisėtas naudojimas sukels kitą, neįvertintą riziką, o įvertinta rizika buvo įvertinta neteisingai.

Rizikos analizėje vertinimai atlikti remiantis „dabartine prietaiso būkle“. Atlikus produkto vertinimą ir patikrinimą, paaiškėjo, kad neleistinos rizikos tikimybė yra labai maža. Prietaisas (jo konstrukcija, veikimo būdas ir taikymas) normaliomis sąlygomis nesukelia nepagrįstos rizikos besitreniruojančiam asmeniui ar tretiesiems asmenims.

TRANSPORTAVIMO PAKUOČIŲ MANIPULIACINIAI ŽENKLAI



1 – Šia puse į viršų. Neapversti.

2 - Saugoti nuo kritimo.

3 - Saugoti nuo drėgmės.

4 - Produktą laikykite ne daugiau kaip tiek sluoksnių, kiek nurodyta bendroje pakuotėje. Šioje instrukcijoje pateikta vertė yra pavyzdinė

5 - Būtina atiduoti panaudotą įrangą į perdirbimo punktą.

Pakuotė pažymėta simboliais, nurodančiais teisingą utilizavimo būdą:



APLINKA

Prietaisas tiekiamas 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 rūšavimui.

EKSPLOATAVIMAS

Prieš pradėdami treniruotę, įsitikinkite, kad įrenginys tinkamai sumontuotas.

- Prieš pradėdami pirmąją treniruotę, susipažinkite su visomis įrenginio funkcijomis ir reguliavimo galimybėmis.
- Įrenginyje yra elementų, kurie gali būti veikiami korozijos. Dėl šios priežasties nerekomenduojama jo laikyti drėgnoje patalpoje. Taip pat reikia pasirūpinti, kad įranga nebūtų veikiami vandens, gėrimų, prakaito ir pan.
- Įrenginys skirtas tik suaugusiems treniruotis ir visiškai nėra žaizdas vaikams. Jei savo atsakomybe leisite vaikams juo naudotis, būtinai instruktuoite juos, kaip tinkamai naudotis, ir nuolat prižiūrėkite.
- Įranga netinka terapiniam naudojimui.
- Prieš pradėdami kiekvieną treniruotę, patikrinkite apsaugos priemonių, varžtų ir kištukinių jungčių teisingumą.

ĮRANGOS PRIEŽIŪRA

Reguliariai prižiūrėkite įrenginį. 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 įrenginio.
- Įrenginiui valyti naudokite tik vandenį su muilu. Nenaudokite valymo priemonių.
- Laikykite įrenginį sausoje ir šiltoje vietoje.
- Saugokite įrenginį nuo saulės spindulių.

APLINKA

Įrenginys pristatomas supakuotas, kad būtų apsaugotas nuo galimų pažeidimų transportavimo metu. Pakuotės yra neperdirbtos žaliavos ir gali būti perdirbamos. Išmeskite šias medžiagas į atitinkamus spalvotus konteinerius, skirtus rūšavimui.

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

Prašome aktyviai padėti taupiai naudoti gamtos išteklius ir saugoti gamtinę aplinką perduodant panaudotą įrenginį į antrinių žaliavų saugojimo punktą

MONTAVIMAS

Įrenginio montavimą turi kruopščiai atlikti suaugęs asmuo. Jei abejojate, paprašykite pagalbos ką nors, turintį daugiau patirties šioje srityje.

- Prieš pradėdami montavimą, įsitikinkite, ar rinkinyje su įrenginiu 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 montuokite pagal eilės tvarką, nurodytą montavimo instrukcijoje.
- Būkite atsargūs montuodami. Naudojant įrankius ir elementus, yra pavojus susižeisti.
- Nepamirškite pasirūpinti saugia aplinka. Nedėkite įrankių ir montavimo elementų chaotiškai. Atminkite, kad folijos ir plastikiniai maišeliai kelia pavojų vaikams uždusti.
- Montavimo elementai, reikalingi atlikti tam tikrą žingsnį montavimo instrukcijoje yra pateikti brėžiniuose ir paaiškinimuose. Naudokite elementus, nurodytus montavimo instrukcijoje.
- Pradinėse montavimo fazėse neprivėžkite dalių iki galo. Padarykite tai įdėję visus ir įsitikinę, kad jie tinkamai įdėti.
- Gamintojas pasilieka teisę iš anksto sumontuoti kai kuriuos elementus.

MONTAVIMO SCHEMA (→ Žr. puslapį Galinis)

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

DETALIŲ SĄRAŠAS

Nr.	Aprašymas	Kiekis
1	Reguliuojamas išorinis vamzdis	1
2	Atraminis vamzdis	1
3	Priekinės kojos vamzdis	1
4	Galinis vamzdis	1
5	Reguliuojamas vidinis vamzdis	1
6	Vamzdis su kabliu	1
7	Rankenos vamzdis	2
8	Putų vamzdis	1
9	Fiksuotas jungiamasis elementas	1
10	Pagalvė	1
11	Kaulo formos putos	2
12	Fiksavimo kaištis	1
13	Rankenėlė	1
14	Šešiakampis varžtas	1
15	Šešiakampis varžtas	1
16	Šešiakampis varžtas	2
17	Šešiakampis varžtas	2
18	Poveržlė	2
19	Poveržlė	2
20	Savaime užsifiksuojanti veržlė	2
21	Kaištis su žiedu	1
22	Veržliaraktis	2

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (→ Žr. puslapį 2)

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

Paruoškite pakankamai laisvos vietos įrenginiui montuoti.

Dėl didelio kai kurių elementų svorio rekomenduojama montuoti dviem asmenims.

TRENIRUOTĖS IR PRATIMŲ FAZĖS

Naudojant įrenginį gausite daug naudos. Visų pirma, pagerės jūsų būklė, sustiprės raumenys, o kartu su tinkama dieta padės sudeginti nereikalingus riebalus.

PAGRINDINIAI TRENIRUOČIŲ TIPAI

RAUMENŲ AUGINIMAS

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

Padidinti pratimų intensyvumą galima pasiekti dviem būdais:

- pakeitus naudojamą pasipriešinimą į didesnį,
- keičiant skaičių atliekamų pakartojimų ar pratimų serijų.

Tinkamas pasipriešinimo dydis kiekvienam pratimui priklauso individualiai nuo vartotojo. Turite įvertinti savo apribojimus ir pasirinkti pasipriešinimą, kuris jums tinka.

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

Kai galėsite atlikti 3 serijas po 12 pakartojimų

be sunkumų, padidinkite pasipriešinimą.

TONUSO GERINIMAS

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

Raumenis galima tonizuoti, taikant subalansuotą treniruotę.

Pasirinkite vidutinį pasipriešinimą ir didinkite pakartojimų skaičių kiekvienoje serijoje. Atlikite kuo daugiau serijų po 15–20 pakartojimų, kiek įmanoma be diskomforto.

Po kiekvienos serijos ilsėkitės 1 minutę.

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

SVORIO METIMAS

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

KRYŽMINĖ TRENIRUOTĖ

Kryžminė treniruotė yra veiksmingas būdas pasiekti pilną

ir gerai subalansuotą pratimų programą.

Jėgos treniruotė 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 nustatymas ir atliktų pakartojimų bei pratimų serijų skaičius yra individualus dalykas. Reikia tobulėti savo tempu ir būti jautriems savo kūno signalams. Atsiradus skausmui ar galvos svaigimui treniruotės metu, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę ir kreiptis į gydytoją prieš atnaujinant treniruotes. Reikia atsiminti, 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 padidindamas kraujotaką, pakeldamas kūno temperatūrą ir tiekiant daugiau deguonies į raumenis. Tai taip pat sumažina mėšlungio ir traumų riziką.

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

VIDINIŲ ŠLAUNIES RAUMENŲ TEMPAS

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

ŠLAUNIES TEMPAS

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

GALVOS SUKIMAI

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

RANKŲ KĖLIMAS

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

ACHILO SAUSGYSLĖS TEMPAS

Atsistokite veidu į sieną, kairę koją ištieskite į priekį ir šiek tiek sulenkite keliu. Dešinę laikykite atgal – ištiesintą, kulną padėkite plokščiai ant žemės. Laikykite abu kulnus plokščiai ant žemės ir spauskite klubus sienos link. Laikykite šią poziciją 30 sekundžių. Pakartokite veiksmą su

ištiesta dešinė koja. Atminkite, kad mankštinantis negalima lenkti nugaros.

LANKSTYMAI

Atsistokite suglaudę kojas. Pasilenkite į priekį, stengdamiesi kuo labiau priglauti krūtinę prie kelių. Išsilaikykite 15 sekundžių. Nepamirškite nepalenkti kelių.

2. TRENIRUOTĖ

Kiekvienoje treniruotėje turėtų būti nuo 6 iki 10 skirtingų pratimų. Siekiant subalansuoti ir pajvairinti treniruotę, keiskite pratimus kiekvieną sesiją. Suplanuokite treniruotes dienos metu, kai jūsų energijos lygis yra aukščiausias. Treniruočių plane turėtų būti pratimai pagrindinei raumenų grupei, pabrėžiant tas sritis, kurias norite labiausiai išvystyti. Teisingas pratimų atlikimas yra labai svarbus. Tam reikia atlikti atitinkamus 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 taisyklingai kvėpuoti. Iškvėpkite per kiekvieno pakartojimo pastangų fazę, o įkvėpkite grįždami. Niekada sulaukysite kvėpavimo. Po kiekvieno rinkinio pailsėkite trumpą laikotarpį.

3. ATSIPALAIHAVIMO FAZĖ

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

MOTIVACIJA

Pasiekti geriausių rezultatų lengviau, jei treniruotė yra reguliari ir maloni kasdienio gyvenimo dalis. Užrašykite kasdienes rezultatus, kad stebėtumėte savo pažangą

GARANTIJA

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

Garantijos kortelė yra paskutiniame puslapyje.

GARANTIJOS SĄLYGOS

- Skundai ir garantija taikomi tik paslėptiems defektams, atsiradusiems dėl gamintojo kaltės.
- Garantija bus gerbiama parduotuvės ar aptarnavimo centro, klientui pateikus:
 - galiojančią, įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojančią įrangos pirkimo įrodymą su pardavimo data,
 - reklamuojamą prekę arba defektinę dalį. Jei perkama nuotoliniu būdu, garantijos kortelė galioja tik remiantis pirkimo dokumentu (čekiu / sąskaita faktūra).
- Skundas bus išnagrinėtas per 14 dienų nuo tos dienos, kai Klientas praneš apie defektą.
- Gamykliniai defektai ir pažeidimai, atsiradę garantiniu laikotarpiu, bus nemokamai pašalinti per ne ilgiau kaip 21 dieną nuo prekės pristatymo į parduotuvę ar aptarnavimo centrą datos.
- Jei būtina importuoti dalis, garantinio remonto įvykdymo laikotarpis gali būti pratęstas laikotarpiu, reikalingu joms importuoti, bet ne ilgiau kaip 40 dienų.
- Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo, netinkamo montavimo ir priežiūros,
 - pažeidimams ir susidėvimui tokių eksploatacinių elementų kaip: lynai, diržai, guminiai elementai, putplasčio rankenos, apmušalai.
 - veiksams, susijusiems su montavimu, priežiūra, kuriuos, pagal naudojimo instrukcijas, vartotojas privalo atlikti savo lėšomis.
- Garantija netaikoma šiais atvejais:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - jei klientas atliko savarankiškus remontus ir modifikacijas naudodamas neoriginalias dalis,

- kai defektas atsirado dėl netinkamo įrengimo arba dėl naudojimo instrukcijoje aprašytų tinkamo naudojimo taisyklių nesilaikymo,
 - naudojimo ne būtiniam naudojimui,
 - pažeidimų, atsiradusių transportuojant.
- Garantijos kortelės dublikatai nebus išduodami.
 - Pagal garantiją klientas turi teisę reikalauti šių nemokamai teikiamo atlyginimo rūšių:
 - produkto remonto,
 - produkto pakeitimo,
 - kainos sumažinimo,
 - sutarties nutraukimo ir visiško patirtų išlaidų grąžinimo.
 - Norint pateikti pretenziją, reikia:
 - Pateikti produktą ar jo dalį, kuriai taikoma garantija.
 - Pirkimo įrodymą, nurodantį pardavėjo pavadinimą ir adresą, pirkimo datą ir vietą, produkto tipą arba galiojančią garantinį taloną su parduotuvės antspaudu.
 - Pristačius nešvarų produktą, aptarnavimo centras gali atsisakyti jį priimti arba kliento sąskaita, gavęs raštišką jo sutikimą, atlikti valymą.
 - Teigiamai išnagrinėjus pretenziją, įranga bus suremontuota arba pakeista nauja, arba klientui bus grąžinti pinigai. Prekių transportavimo klientui išlaidas apmoka gamintojo aptarnavimo centras.
 - Atsisakęs garantinio aptarnavimo, 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 zemāk sniegto instrukciju un pirms ierīces pirmās lietošanas reizes. Šajā instrukcijā ir sniegta svarīga informācija par drošību un iekārtas apkopi. Saglabājiet to, lai varētu izmantot informāciju par apkopi vai rezerves daļu pasūtīšanu.

TEHNISKIE DATI

Svars	9,1 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
Izstrādājuma norma (galvenā)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Mērķis	Romiešu soliņš lietošanai mājās

DROŠĪBA

UZMANĪBU! Ierīci drīkst izmantot tikai atbilstoši tās paredzētajam mērķim, proti, treniņiem pieaugušajiem. Jebkura cita ierīces izmantošana var būt bīstama. Ražotājs nevar būt atbildīgs par zaudējumiem, kas radušies nepareizas ierīces lietošanas rezultātā.

- Ierīce ir projektēta un izgatavota pamatojoties uz jaunākajām zināšanām drošības jomā. Bīstamie elementi, kas potenciāli varētu radīt savainojumu risku, ir novērsti vai relatīvi nodrošināti.
- Pašrocīgi remontēt un veikt izmaiņas nav atļauts.
- Reizi vienā vai divos mēnešos pārbaudiet, vai skrūves, stiprinājumi un uzgriežņi ir pareizi pievilkti.
- Lai pastāvīgi nodrošinātu drošību, regulāri (ti, reizi gadā) pārbaudiet un apkopiet aprīkojumu specializētā tirdzniecības vietā.
- Visas izmaiņas ierīcē, kas nav aprakstītas šajā instrukcijā, var izraisīt bojājumus vai tieši apdraudēt sportotāja veselību un dzīvību. Ierīces izmaiņas drīkst veikt tikai ražotāja servisa darbinieki vai personas, kuras viņi ir apmācījuši.
- Visas ierīces tiek pastāvīgi inovētas, lai nodrošinātu augstu kvalitāti. Šī iemesla dēļ ražotājs patur tiesības veikt tehniskas izmaiņas.
- Visus jautājumus vai šaubas par aprīkojumu adresējiet specializētai tirdzniecības vietai.

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

UZMANĪBU! Pirms vingrinājumu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu, lai pārliecinātos, vai jums nav nekādu veselības kontrindikāciju treniņiem ar šo ierīci. Pamatojoties uz speciālista atzinumu, jūs varat izstrādāt savu treniņu plānu. Nepareizi izvēlēta programma vai pārmērīgi vingrinājumi var būt bīstami jūsu veselībai un dzīvībai.

BRĪDINĀJUMS! Pārmērīgs nogurums vingrošanas laikā var izraisīt nopietnus savainojumus vai nāvi. Ja jūtaties vāji, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu.

UZMANĪBU! Noteikti ievērojiet šajā instrukcijā iekļautos norādījumus par treniņa veikšanu.

- Izvēloties vietu treniņam, pārliecinieties, ka jums ir drošs attālums no iespējamiem šķēršļiem. Nenovietojiet aprīkojumu transporta ceļu (ceļu, vārtu, pāreju utt.) tuvumā.
- Aizliegts lietot aprīkojumu tuvu sienai. Drošības zona ir 2000 mm un vismaz tikpat plata kā ierīce.

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

ATLIKUMA RISKS

- Situācijā, kad kritiena aizsardzība netiek izmantota vai tiek izmantota nepareizi, pastāv atlikušais risks, t.i., personas kritiens, kas izraisa ādas nobrāzumus, zilumus, lūzumus vai sliktākajā gadījumā nāve.

- Pastāv atlikušais risks, ka sportotājs var nejauši pārslodzēt nepareizas darbības 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 iekļautais risks ir novērtēts nepareizi.

Riska analizē vērtējumi tika veikti, pamatojoties uz "ierīces pašreizējo stāvokli". No veiktā novērtējuma un produkta kontroles izriet, ka nepieņemama riska rašanās varbūtība ir ļoti zema. Ierīce (tās konstrukcija, darbības veids un pielietojums) normālos apstākļos nerada nepamatotu risku sportotājam vai trešajām personām.

MANIPULĀCIJAS ZĪMES UN TRANSPORTA IEPAKOJUMA



- Ar šo pusi uz augšu. Negāzt.
- Sargāt no kritiena.
- Sargāt no mitruma.
- Produkts jāuzglabā maksimāli daudzās slāņos, kas norādīti uz kopējā iepakojuma. Šajā instrukcijā norādītā vērtība ir paredzēta tikai kā piemērs.
- Nolietotais aprīkojums jānogādā pārstrādes punktā.

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



VIDE

Ierīce tiek piegādāta iepakojumā, lai aizsargātu to no iespējamiem bojājumiem transportēšanas laikā. Iepakojums ir neapstrādāts materiāls, 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.
- Iekārtai 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, sviedriem utt.
- Iekārta ir paredzēta treniņiem tikai pieaugušajiem, un tā noteikti nav rotaļlieta bērniem. Ja jūs pats atļaujat bērniem to lietot, noteikti instruējiet viņus par pareizu lietošanu un pastāvīgi uzraugiet.
- Iekārta nav piemērota terapeitiskam nolūkam.
- 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 skrūves un uzgriežņi stāvokli. Pārliecinieties, vai tie ir labi pievilkti.
- Pēc katra treniņa noslaukiet sviedrus 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 to var pārstrādāt. Izmetiet šos materiālus atbilstošos krāsainos konteineros, kas paredzēti selektīvai savākšanai.

Aizsargājiet vidi un neizmetiet izlietotās baterijas sadzīves atkritumu urnā. Atgrieziet tos iegādes vietā vai nododiet atsevišķā otrreizējo izejvielu uzglabāšanas vietā.

Mēs lūdzam jūs aktīvi palīdzēt taupīgi apsaimniekot dabas resursus un aizsargāt dabu, nododot nolietoto iekārtu otrreizējo izejvielu uzglabāšanas punktā.

MONTĀŽA

Iekārtas montāža jāveic rūpīgi pieaugušajam. Šaubu gadījumā lūdziet palīdzību kādam, kam ir lielāka pieredze šajā jomā.

- Pirms montāžas sākšanas pārlicinieties, vai komplektā ar iekārtu ir visi elementi no detaļu saraksta un vai transportēšanas laikā kādi elementi nav bojāti. Ja trūkst elementu vai ir kādi iebildumi, sazinieties ar pārdevēju.
- Iepazīstieties ar zīmējumiem un skaidrojumiem un veiciet montāžu saskaņā ar secību, kas norādīta montāžas instrukcijā.
- Esiet piesardzīgs montāžas laikā. Izmantojot instrumentus un elementus, pastāv savainošanās risks.
- Atcerieties par drošas vides uzturēšanu. Neizklājiet instrumentus un montāžas elementus haotiski. Atcerieties, ka plēves un plastmasas maisiņi apdraud bērnu nosmakšanu.
- Montāžas elementi, kas nepieciešami konkrēta soļa veikšanai montāžas instrukcijā ir parādīti zīmējumos un skaidrojumos. Izmantojiet elementus, kas norādīti montāžas instrukcijā.
- Montāžas pirmajās fāzēs nepievelciet detaļas līdz galam. Dariet to pēc visu detaļu ievietošanas un pārlicināšanās, ka tās ir pareizi ievietotas.
- Ražotājs patur tiesības iepriekš samontēt dažus elementus.

MONTĀŽAS SHĒMA (→ Skatīt lappusi 2)

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

DETAĻU SARAKSTS

Nr.	Apraksts	Daudzums
1	Regulējama ārējā caurule	1
2	Atbalsta caurule	1
3	Priekšējās kājas caurule	1
4	Aizmugurējā caurule	1
5	Regulējama iekšējā caurule	1
6	Caurule ar āķi	1
7	Roktura caurule	2
8	Putu caurule	1
9	Fiksēts savienojuma elements	1
10	Spilvens	1
11	Kaula formas putas	2
12	Bloķēšanas tapa	1
13	Poga	1
14	Sešstūra skrūve	1
15	sešstūra skrūve	1
16	Sešskaldņu skrūve	2
17	Sešskaldņu skrūve	2
18	Plakana paplāksne	2
19	Plakana paplāksne	2
20	Pašfiksējošais uzgrieznis	2
21	Tapu ar gredzenu	1
22	Atslēga	2

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, ieteicams montāžu veikt diviem cilvēkiem.

TREINĒŠ UN VINGRINĀJUMU FĀZES

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

PAMATA TREINĒŠU VEIDI**MUSKUĻU ATTĪSTĪBA**

Treniņš, kura mērķis ir palielināt muskuļu izmēru un spēku. Pakāpeniski palielinot intensitāti vingrinājumu, muskuļi pielāgojas slodzei un palielina spēku

Vingrinājumu intensitāti var sasniegt divos veidos:

- mainot izmantoto pretestību uz lielāku,
- mainot skaitu atkārtoto reižu vai vingrojumu komplektu skaitu.

Pareizais pretestības apjoms katram vingrinājumam ir atkarīgs no lietotāja individuāli. Jums jānovērtē savi ierobežojumi un jāizvēlas pretestība, kas jums ir piemērota. Sāciet ar 3 komplektiem pa 8 atkārtojumiem katram vingrinājumam. Atpūties 3 minūtes pēc katra komplekta. Kad varēsiet izpildīt 3 komplektus pa 12 atkārtojumiem bez grūtībām, palieliniet pretestību.

TONIZĒŠANA

Tonizēšana ir vingrinājumi, kas koncentrējas uz ķermeņa nostiprināšanu un vienlaikus notievēšanu un muskuļu masas uzlabošanu.

Muskuļus var tonizēt, izmantojot līdzsvarotu treniņu. Izvēlieties mērenu pretestību un palieliniet atkārtojumu skaitu katrā komplektā. Izpildiet pēc iespējas vairāk komplektu ar 15 līdz 20 atkārtojumiem, cik vien iespējams bez diskomforta. Atpūties 1 minūti pēc katra komplekta. Strādājiet ar muskuļiem, veicot vairāk vingrojumu komplektu, nevis izmantojot lielu pretestību.

SVARAS ZUDUMS

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

KRUSTA TREINĪŠ

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

Līdzsvarotas treniņu programmas piemērs:

- Veiciet spēka treniņu katru otro dienu.
- Pārējās dienās veiciet 20-30 minūtes aerobikas vingrojumu, piemēram, skriešana uz skrejceļiņa, braukšana ar velosipēdu stacionāru vai eliptisku treniņieri.
- Atvēliet vismaz vienu dienu atpūtai no treniņiem, lai ķermenim būtu laiks atjaunoties.

TREIŅA PERSONALIZĀCIJA

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

1. IESILDĪŠANĀS

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

IEKŠĒJO AUGŠSTILBU MUSKUĻU STIEPŠANA

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

AUGŠSTILBU STIEPŠANA

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

GALVAS ROTĀCIJAS

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

ROKU PACELŠANA

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

AHILEJA CĪPSLAS STIEPŠANA

Stāviet ar seju pret sienu, izbīdīet kreiso kāju uz priekšu un nedaudz salieciet ceļi. Turiet labo kāju aizmugurē - iztaisnotu, ar papēdi, kas novietota uz zemes. Turiet abus papēžus uz zemes un piespiediet gurnus sienas virzienā. Turiet šo pozīciju 30 sekundes. Atkārtojiet darbību ar izbīdītu labo kāju. Atcerieties, ka vingrinājuma laikā neizliekt muguru lokā.

LOKANĪBA

Stāviet ar kājām kopā. Noliecieties uz priekšu, cenšoties pēc iespējas

vairāk pietuvināt krūškurvi ceļgaliem. Turiet 15 sekundes. Atcerieties neliekt ceļus.

2. TRENĒŠANĀS

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

Trenēšanas plānā jāietver vingrinājumi katrai galvenajai muskuļu grupai, uzsverot tās zonas, kuras vēlaties visvairāk attīstīt. Ir ļoti svarīgi veikt vingrinājumus pareizi. Tas prasa pareizu kustību veikšanu un tikai pareizo ķermeņa daļu kustināšanu. Nekontrolētas kustības izraisa nogurumu un var veicināt traumu rašanos. Atkārtojumi katrā komplektā jāveic vienmērīgi un bez pauzēm.

Ir svarīgi pareizi elpot. Izelpai jānotiek katra atkārtojuma slodzes fāzē, bet ieelpai - atgriešanās laikā. Nekad neaizturiet elpu. Pēc katra komplekta atpūties īsu laika posmu.

3. ATSLĀBUMA FĀZE

Šī fāze ļauj nomierināt asinsriti un atslābināt muskuļus. Tas ir iesildīšanās vingrinājumu atkārtojums. Katru treniņu pabeidziet ar 5-10 minūtēm šādu vingrinājumu. Atcerieties nepārslogot muskuļus.

MOTIVĀCIJA

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

GARANTĪJA

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

Garantijas karte atrodas pēdējā lappusē.

GARANTIJAS NOSACĪJUMI

- Sūdzībām un garantijai pakļautas tikai slēptās kļūdas, kas radušās ražotāja vainas dēļ.
- Garantiju ievēros veikals vai serviss pēc tam, kad klients būs uzrādījis:
 - derīga, skaidri un pareizi aizpildīta garantijas karte ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgs iekārtas pirkuma apliecinājums ar pārdošanas datumu,
 - reklamētā prece vai bojātā daļa.
 Ja pirkums veikts attālināti, garantijas karte ir derīga tikai uz pirkuma dokumenta pamata (čeks / rēķins).
- Sūdzība tiks izskatīta 14 dienu laikā no brīža, kad Klients ziņojis par defektu.
- 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.
- Ja nepieciešams importēt detaļas, garantijas remonta izpildes laiks var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 40 dienām.
- Garantija neattiecas uz:
 - mehāniski bojājumi un to izraisīti defekti,
 - bojājumi un defekti, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas, nepareizas montāžas un apkopes rezultātā,
 - bojājumi un nolietojums tādiem ekspluatācijas elementiem kā: troses, siksnas, gumijas elementi, sūkļa rokturi, apdare.
 - darbības, kas saistītas ar montāžu, apkopi, kuras saskaņā ar lietošanas instrukciju lietotājam ir jāveic pašam.
- Garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:
 - derīguma termiņa beigšanās,
 - ja klients ir veicis patstāvīgus remontus un modifikācijas, izmantojot neoriģinālas detaļas,
 - ja radies defekts nepareizas uzstādīšanas vai ekspluatācijas noteikumu neievērošanas dēļ, kas aprakstīti lietošanas instrukcijā,
 - ja tiek izmantota citādi, nevis mājas lietošanai,
 - bojājumi, kas radušies transportēšanas laikā.
- Garantijas kartes dublikāti netiks izdoti.
- Garantijas ietvaros klientam ir tiesības pieprasīt šādus bezmaksas kompensācijas veidus:
 - produkta remonts,
 - produkta noma,
 - cenās samazināšana,
- līguma laušana un pilnīga radušos izmaksu atmaksa.
- Lai iesniegtu sūdzību, ir nepieciešams:
 - Uzrādīt produktu vai tā daļu, uz kuru attiecas garantija.
 - Pirkuma apliecinājums, kurā norādīts pārdevēja nosaukums un adrese, iegādes datums un vieta, produkta veids vai derīga garantijas karte ar veikala zīmogu.
 - Ja produkts tiek piegādāts netīrs, serviss var atteikties to pieņemt vai arī par klienta rēķinu ar viņa rakstisku piekrišanu veikt tīrīšanu.
- Ja sūdzība tiek apmierināta, iekārta tiks salabota vai nomainīta pret jaunu, vai arī klientam tiks atgriezta nauda. Preces transportēšanas izmaksas līdz klientam sedz ražotāja serviss.
- Ja garantijas pretenzija tiek noraidīta, klients saņems detalizētu lēmuma pamatojumu, un 14 dienu laikā dienu laikā no lēmuma paziņošanas brīža iekārta tiks nosūtīta atpakaļ klientam par viņa rēķinu.

NL Handleiding

Geachte gebruiker,
Lees deze handleiding aandachtig door voordat u met de montage begint en het apparaat voor de eerste keer gebruikt. Deze handleiding bevat belangrijke informatie over de veiligheid, 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	9,1 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 waarvoor het bestemd is, namelijk voor training door volwassenen. Elk ander gebruik van het apparaat kan gevaarlijk zijn. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade die is veroorzaakt door oneigenlijk gebruik van het apparaat.

- Het apparaat is ontworpen en gebouwd op basis van de nieuwste kennis op het gebied van veiligheid. Gevaarlijke elementen die een potentieel risico op letsel kunnen vormen, zijn geëlimineerd of relatief beschermd.
- Reparaties en wijzigingen op eigen initiatief zijn niet toegestaan.
- Controleer één of twee keer per maand of de schroeven, bouten en moeren goed vastzitten.
- Om de veiligheid duurzaam te waarborgen, dient u de apparatuur regelmatig (d.w.z. één keer per jaar) te controleren en te onderhouden in een gespecialiseerde winkel.
- Alle wijzigingen aan het apparaat die niet zijn beschreven in deze handleiding, kunnen schade veroorzaken of een direct gevaar vormen voor de gezondheid en het leven van de sporter. Wijzigingen aan het apparaat mogen uitsluitend worden uitgevoerd door servicepersoneel van de fabrikant of personen die door hen zijn opgeleid.
- Alle apparaten zijn onderworpen aan voortdurende innovatieve acties 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 handelonderneming.

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

LET OP! Raadpleeg een arts voordat u met de oefeningen begint om er zeker van te zijn dat er geen gezondheidscontra-indicaties zijn voor het uitvoeren van trainingen op het apparaat. Op basis van het advies van een specialist kunt u uw trainingsplan ontwikkelen. Een onjuist gekozen programma of overmatige oefening kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid en leven.

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

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

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

LET OP! Wees voorzichtig tijdens de montage van het apparaat en laat geen kinderen in de buurt komen. Tijdens de montage worden kleine

onderdelen (moeren, schroeven, enz.) gebruikt, die kunnen worden ingeslikt.

RESIDUEEL RISICO

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

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

dat de kans op onaanvaardbare risico's zeer klein is. Het apparaat (de constructie, de werking en het gebruik ervan) veroorzaakt - onder normale omstandigheden - geen onredelijk risico voor de sporter of derden.

MANIPULATIE MARKERINGEN OP TRANSPORTVERPAKKINGEN



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

De verpakking is gemarkeerd met symbolen die aangeven hoe deze op de juiste manier moet worden verwijderd:



MILIEU

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

GEBRUIK

Zorg er voor de training begint dat het apparaat correct is gemonteerd.

- Lees voor de eerste training alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat door.
- Het apparaat bevat 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 het apparaat niet in contact komt met water, dranken, zweet, enz.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor training door volwassenen en is absoluut geen speelgoed voor kinderen. Als u kinderen op eigen risico toestaat het te gebruiken, instrueer hen dan absoluut over correct gebruik en houd constant toezicht.
- Het apparaat is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Controleer voor aanvang van elke training de correctheid van de beveiligingen en schroef- en stekkerverbindingen.

ONDERHOUD VAN HET APPARAAT

Voer regelmatig onderhoud aan het apparaat uit. Voer de volgende handelingen minstens elke 20 uur gebruik uit.

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

- Gebruik alleen water met zeep om het apparaat schoon te maken. Gebruik geen schoonmaakmiddelen.
- Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht.

MILIEU

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

Bescherm het milieu en gooi gebruikte batterijen niet bij het huisvuil. Lever ze in op de plaats van aankoop of breng ze naar een gescheiden inzamelpunt voor recycling.

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

MONTAGE

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

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

MONTAGESCHEMA (→ Zie pagina 2)

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

ONDERDELENLIJST

Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Verstelbare buitenbuis	1
2	Steunbuis	1
3	Voorpootbuis	1
4	Achterbuis	1
5	Verstelbare binnenbuis	1
6	Buis met haak	1
7	Handvatbuis	2
8	Schuimbuis	1
9	Vast verbindingstuk	1
10	Kussen	1
11	Botvormig schuim	2
12	Vergrendelingspen	1
13	Draaibare knop	1
14	Zeskantbout	1
15	zeskantbout	1
16	Zeskantbout	2
17	Zeskantbout	2
18	Platte ring	2
19	Platte ring	2
20	Zelfborgende moer	2
21	As met ring	1
22	Steeksleutel	2

MONTAGE-INSTRUCTIES (→ Zie pagina 2)

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

Zorg voor voldoende vrije ruimte om het apparaat te monteren.

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

TRAINING EN OEFENINGSFASEN

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

BASISTRAININGSTYPEN

SPIEROPBOUW

Training gericht op het vergroten van de omvang en kracht van de spieren. Naarmate de intensiteit geleidelijk toeneemt, intensiteit passen de spieren zich aan de inspanning aan en neemt de kracht toe. De trainingsintensiteit kan worden verhoogd bereikt op twee manieren:

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

De juiste weerstand voor elke oefening is individueel voor de gebruiker. U moet uw beperkingen inschatten

en een weerstand kiezen die geschikt is voor u.

Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening.

Rust 3 minuten na elke set.

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

VERSTEVIGING

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

Spieren kunnen worden getoned, door een evenwichtige training.

Kies een matige weerstand en verhoog het aantal herhalingen in elke set. Doe zoveel mogelijk sets van 15 tot 20 herhalingen als mogelijk is zonder ongemak.

Rust 1 minuut na elke set.

Werk aan de spieren door meer sets oefeningen te doen en niet door een grote weerstand te gebruiken.

GEWICHTSVERLIES

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

Doe de training 20 tot 30 minuten lang, met pauzes van niet langer dan 30 seconden tussen de sets.

CROSSLOPEN

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

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

Voorbeeld van een evenwichtig trainingsprogramma:

- Om de dag krachttraining doen.

- Op de overige dagen 20-30 minuten aerobicsoefeningen doen, bijv. hardlopen op een loopband, fietsen op een stationaire of elliptische fiets.

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

PERSONALISATIE VAN DE TRAINING

Het bepalen van de exacte duur van elke training en het aantal uitgevoerde herhalingen en sets oefeningen is een individuele kwestie. Men moet zich in eigen tempo ontwikkelen en gevoelig zijn voor de signalen van het lichaam. In geval van pijn of duizeligheid tijdens het sporten, moet men onmiddellijk stoppen en een arts raadplegen voordat men de training hervat.

Houd er rekening mee dat rust en een goede voeding belangrijke factoren zijn in elk trainingsprogramma.

1. OPWARMING

Begin elke training met 5 tot 10 minuten stretchen en lichte oefeningen om op te warmen. De warming-up bereidt uw lichaam voor op meer intensieve oefeningen door de bloedsomloop te verhogen, de lichaamstemperatuur te verhogen en meer zuurstof naar de spieren te transporteren. Het vermindert ook het risico op krampen en blessures. Als u pijn voelt, stop dan met oefenen of verminder het bewegingsbereik.

REKKEN VAN DE BINNENKANT VAN DE DIJEN

Ga op een vlakke ondergrond zitten met gebogen benen en knieën naar buiten gericht. Breng de voetzolen tegen elkaar en breng ze zo dicht mogelijk bij elkaar. Druk de knieën voorzichtig naar de grond en houd deze positie 15 seconden vast.

REKKEN VAN DE DIJEN

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

HOOFDROTATIES

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

ARMHEFFINGEN

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

REKKEN VAN DE ACHILLESPEZEN

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

BUIGINGEN

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

2. TRAINING

Elke training moet 6 tot 10 verschillende oefeningen bevatten. Om evenwicht en de training te variëren, wissel je de oefeningen af per sessie. Plan trainingen op een tijdstip van de dag waarop je energieniveau het hoogst is.

Het trainingsplan moet oefeningen bevatten voor elke belangrijke spiergroep, met de nadruk op de gebieden die je het meest wilt ontwikkelen.

Het correct uitvoeren van 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 soepel en zonder pauzes worden uitgevoerd.

Een goede ademhaling is belangrijk. De uitademing moet plaatsvinden tijdens de inspanningsfase van elke herhaling en de inademing tijdens de terugkeer. Houd nooit je adem in. Neem na elke set een korte rustperiode.

3. ONTSPANNINGSFASE

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

MOTIVATIE

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

GARANTIE

De verkoper geeft namens de Garant garantie op het grondgebied van de Nederland voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van verkoop. De garantie op de verkochte goederen sluit de rechten van de Koper die voortvloeien uit de Wet consumentenrechten niet uit, beperkt deze niet en schort deze niet op.

De garantietaal bevindt zich op de laatste pagina.

GARANTIEVOORWAARDEN

1. Alleen verborgen gebreken die te wijten zijn aan de fabrikant vallen onder de klachten en garantie.
2. De garantie wordt gerespecteerd door de winkel of service na overlegging door de klant van:
 - a. een geldige, leesbaar en correct ingevulde garantietaal met verkoopstempel en handtekening van de verkoper,
 - b. een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de verkoopdatum,
 - c. de geclaimde goederen of het defecte onderdeel.
 In geval van aankoop op afstand is de garantietaal alleen geldig op basis van het aankoopdocument (kassabon / factuur).

3. De klacht wordt binnen 14 dagen na de melding van het defect door de Klant behandeld.
4. Fabrieksfouten en schade die tijdens de garantieperiode aan het licht komen, worden gratis gerepareerd binnen een termijn van niet langer dan 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de winkel of service.
5. Indien het noodzakelijk is onderdelen uit het buitenland te importeren, kan de garantieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is om deze te importeren, maar niet langer dan 40 dagen.
6. De garantie dekt niet:
 - a. mechanische schade en defecten die daardoor worden veroorzaakt,
 - b. schade en defecten die voortvloeien uit oneigenlijk gebruik en opslag, onjuiste montage en onderhoud, schade aan en slijtage van verbruiksonderdelen zoals: kabels, riemen, rubberen elementen, schuimrubber handgrepen, bekleding,
 - d. activiteiten met betrekking tot montage, onderhoud, die de gebruiker volgens de gebruiksaanwijzing op eigen verantwoordelijkheid dient uit te voeren.
7. De garantie is niet van toepassing in de volgende gevallen:
 - a. het verstrijken van de geldigheidsduur,
 - b. reparaties en modificaties die door de klant zelf zijn uitgevoerd met behulp van niet-originele onderdelen,
 - c. als het defect is veroorzaakt door een onjuiste installatie of door het niet naleven van de regels voor correct gebruik zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing,
 - d. gebruik anders dan huishoudelijk gebruik,
 - e. schade ontstaan tijdens transport.
8. Er worden geen duplicaat garantietaalen afgegeven.
9. In het kader van de garantie heeft de klant het recht om de volgende soorten kosteloze vergoeding te eisen:
 - a. reparatie van het product,
 - b. vervanging van het product,
 - c. prijsverlaging,
 - d. ontbinding van de overeenkomst en volledige terugbetaling van de gemaakte kosten.
10. Om een klacht in te dienen, dient u:
 - a. Het product of een onderdeel ervan waarop de garantie van toepassing is, te tonen.
 - b. Een aankoopbewijs met de naam en het adres van de verkoper, de datum en plaats van aankoop, het type product of een geldige garantietaal met een winkelstempel.
 - c. Indien een vervuild product wordt geleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
11. Indien de klacht gegrond wordt bevonden, wordt het apparaat gerepareerd of vervangen door een nieuw apparaat, of wordt de klant terugbetaald. De transportkosten van de goederen naar de klant zijn voor rekening van de service van de fabrikant.
12. In geval van afwijzing van de garantietaal ontvangt de klant een gedetailleerde uitleg van de genomen beslissing en binnen 14 dagen vanaf het moment van de beslissing wordt het apparaat op kosten van de klant naar hem teruggestuurd.

PT Manual de Utilizador

Utilizador,

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

DADOS TÉCNICOS

Peso	9,1 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 de acordo com a sua finalidade, ou seja, para treino por adultos. Qualquer outra utilização do aparelho pode ser perigosa. O fabricante não pode ser responsabilizado por danos causados pela utilização indevida do equipamento.

- O dispositivo foi projetado e construído com base nos mais recentes conhecimentos em segurança. Os elementos perigosos que podem representar um risco de lesões foram eliminados ou relativamente protegidos.
- Não são permitidas reparações e alterações por conta própria.
- Uma vez por mês ou dois, verifique se os parafusos, pernos e porcas estão devidamente apertados.
- Para garantir a segurança a longo prazo, verifique e mantenha o equipamento regularmente (ou seja, uma vez por ano) em especializada estabelecimento comercial.
- Todas as alterações 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.
- Todos os equipamentos estão sujeitos a ações de inovação contínuas para garantir a alta qualidade. Por este motivo, o fabricante reserva-se o direito de efetuar modificações técnicas.
- Em caso de dúvidas ou questões relacionadas com o equipamento, contacte um centro comercial especializado.

ATENÇÃO! As pessoas que se encontrem perto do equipamento durante a sua utilização devem ser avisadas dos possíveis perigos. Tenha especial cuidado na presença de crianças.

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

AVISO! A fadiga excessiva 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 realizar o treino, certifique-se de que mantém uma distância segura de possíveis obstáculos. Não coloque o equipamento perto de vias de comunicação (estradas, portões, passagens, etc.).
- É proibido utilizar o equipamento a uma curta distância da parede. A zona de segurança é de 2000 mm e, pelo menos, da mesma largura do equipamento.

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

RISCO RESIDUAL

- Na situação em que a proteção contra quedas não seja utilizada ou seja utilizada incorretamente, existe um risco residual, ou seja, a queda de uma pessoa que causa abrasões cutâneas, hematomas, fraturas ou na pior das hipóteses, a morte.
- Existe um risco residual de sobrecarga não intencional do utilizador causada por uma utilização incorreta.
- Não se pode excluir o risco residual de asfixia.
- O risco pode ser reduzido seguindo as informações de segurança contidas no manual de instruções.
- Não se pode excluir que uma utilização não intencional ou não autorizada cause outros riscos não considerados, e que o risco considerado tenha sido avaliado incorretamente.

Na análise de risco, a avaliação foi realizada com base no "estado atual do equipamento". Da avaliação e inspeção do produto realizadas 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 virar.
- 2 - Proteger contra quedas.
- 3 - Proteger contra a 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:



AMBIENTE

O equipamento é fornecido numa embalagem para o proteger contra possíveis danos durante o transporte. As embalagens são matérias-primas não processadas e podem ser reciclado. 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 possibilidades de ajuste do equipamento.
- O equipamento possui elementos que podem ser expostos à corrosão. Por esse motivo, não é recomendado que permaneça em um ambiente úmido. Também deve-se ter cuidado para que o equipamento não seja exposto ao contato com água, bebidas, suor, etc.
- O equipamento destina-se apenas ao treinamento de adultos e não é absolutamente um brinquedo para crianças. Se, por sua própria responsabilidade, permitir que as crianças o utilizem, instrua-as absolutamente sobre o uso correto e supervisione-as constantemente.
- O equipamento não é adequado para fins terapêuticos.
- Antes de iniciar cada treino, verifique a correta segurança e as conexões aparafusadas e de encaixe.

MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO

Realize a manutenção do equipamento regularmente. Realize as seguintes ações pelo menos a cada 20 horas de trabalho.

- Verifique a condição 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 entregue embalado 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 jogue as pilhas usadas no lixo doméstico. Devolva-as no local da compra ou entregue-as em um ponto de armazenamento separado para matérias-primas secundárias. Pedimos a sua ajuda ativa no uso econômico dos recursos naturais e na proteção do meio ambiente, entregando o equipamento usado a um ponto de armazenamento de matérias-primas secundárias

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 monte 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 um risco de asfixia para as 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 tudo e certificar-se de que estão corretamente encaixadas.
- O fabricante reserva-se o direito de montar alguns elementos antecipadamente.

DIAGRAMA DE MONTAGEM (→ Veja a página 2)

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

LISTA DE PEÇAS

Nº	Descrição	Quantidade
1	Tube externo ajustável	1
2	Tube de suporte	1
3	Tube da perna dianteira	1
4	Tube traseiro	1
5	Tube interno ajustável	1
6	Tube com gancho	1
7	Tube do punho	2
8	Tube de espuma	1
9	Elemento de ligação fixo	1
10	Almofada	1
11	Espuma em forma de osso	2
12	Pino de bloqueio	1
13	Botão	1
14	Parafuso sextavado	1
15	parafuso sextavado	1
16	Parafuso sextavado	2
17	Parafuso sextavado	2
18	Arruela lisa	2
19	Arruela lisa	2
20	Porca auto-travante	2
21	Pino com anel	1
22	Chave de boca	2

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM (→ Ver página 2)

ATENÇÃO! Durante a montagem, siga os passos abaixo e use as ferramentas incluídas no produto.

Prepare espaço livre suficiente para montar o dispositivo.

Devido ao grande peso de alguns elementos, recomenda-se a montagem por duas pessoas.

TREINO E FASES DE EXERCÍCIO

Usar o dispositivo irá fornecer-lhe muitos benefícios. Principalmente, vai melhorar a sua condição, fortalecer músculos, o em combinação com uma dieta adequada, irá ajudá-lo a queimar o excesso de gordura.

TIPOS BÁSICOS DE TREINO

CONSTRUÇÃO MUSCULAR

Treino destinado a aumentar o tamanho e a força dos músculos. À medida que aumenta gradualmente intensidade de exercícios, os músculos se adaptam ao esforço e aumentam a força. Aumentar a intensidade do exercício pode ser obtido de duas maneiras: - alterando a resistência aplicada para maior, - mudando o número do número de repetições ou séries de exercícios.

A quantidade certa de resistência para cada exercício depende individualmente do usuário. Você deve avaliar suas limitações e escolher a resistência que é certa para você.

Comece com 3 séries de 8 repetições para cada exercício.

Descanse por 3 minutos após cada série.

Quando você for capaz de completar 3 séries de 12 repetições sem dificuldade, aumente a resistência.

TONIFICAÇÃO

Tonificação são exercícios focados em firmar e simultaneamente afinar o corpo e enfatizar a massa muscular.

Os músculos podem ser tonificados, usando um treinamento 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 forem possíveis sem desconforto.

Descanse por 1 minuto após cada série.

Trabalhe os músculos fazendo mais séries de exercícios e não usando muita resistência.

PERDA DE PESO

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

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

TREINO CRUZADO

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

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

Exemplo de um programa de treinamento equilibrado:

- Faça treinamento de força a cada dois dias.

- Nos dias restantes, faça 20-30 minutos de exercícios aeróbicos, por exemplo,

correr na esteira, andar de bicicleta estacionária ou elíptica.

- Dedique 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. Você deve se desenvolver no seu próprio ritmo e ser sensível aos sinais do seu corpo. Se sentir dor ou tontura durante o exercício, pare imediatamente e entre em contato com 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 alongamento e exercícios leves para aquecer. O aquecimento prepara seu corpo para exercícios mais intensos, aumentando a circulação, elevando a temperatura corporal e fornecendo mais oxigênio 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 INTERNOS DA COXA

Sente-se em uma superfície plana com as pernas dobradas e os joelhos apontados para fora. Junte as solas dos pés e aproxime-os 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 em uma superfície plana. Estique a perna direita e coloque a sola do pé esquerdo na coxa direita. Estique a mão direita

em direção aos dedos do pé direito o mais longe possível. Segure por 15 segundos. Repita com a perna esquerda.

ROTAÇÕES DE CABEÇA

Mantenha a cabeça reta, olhando para frente. Sem mover os ombros, gire-a para a direita e endireite, depois gire para a esquerda e endireite.

ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS

Levante o braço esquerdo o mais alto possível e segure por alguns segundos. Repita com o braço direito.

ALONGAMENTO DO TENDÃO DE AQUILES

Fique de frente para a parede, estenda 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 calcanhars apoiados no chão e pressione os quadris em direção à parede. Mantenha essa posição por 30 segundos. Repita com a perna direita estendida. Lembre-se de não curvar as costas durante o exercício.

FLEXÕES

Fique de pé com os pés juntos. Incline-se para a frente, tentando aproximar o máximo possível o peito dos joelhos. Segure por 15 segundos. Lembre-se de não dobrar os joelhos.

2. TREINO

Cada treino deve conter de 6 a 10 exercícios diferentes.

A fim de equilibrar e diversificar o treino, altere os exercícios de sessão para sessão. Planeie os treinos para a hora do dia em que o seu nível de energia é mais alto.

O plano de treino deve incluir exercícios para cada grupo muscular principal, enfatizando as áreas que pretende desenvolver mais. Executar os exercícios corretamente é fundamental. Requer a execução dos movimentos corretos e o movimento apenas das partes do corpo adequadas. Movimentos descontrolados causam fadiga e podem contribuir para lesões.

As repetições em cada conjunto 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 conjunto, 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 a 10 minutos de tais exercícios. Lembre-se de não sobrecarregar os músculos.

MOTIVAÇÃO

Alcançar os melhores resultados é mais fácil se o treino for uma parte regular e agradável da vida quotidiana.

Registe os resultados diários para monitorizar 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 certificado de garantia encontra-se na última página.

CONDIÇÕES DE GARANTIA

1. Apenas defeitos ocultos causados por culpa do fabricante estão sujeitos a reclamação e garantia.
2. A garantia será respeitada pela loja ou serviço após a apresentação pelo cliente de:
 - a. um certificado de garantia válido, legível e preenchido corretamente com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - b. uma prova de compra válida do equipamento com a data de venda,
 - c. o produto reclamado ou a peça defeituosa.
 No caso de compra à distância, o certificado de garantia é válido apenas com base no documento de compra (recibo / fatura).
3. A reclamação será analisada no prazo de 14 dias a partir do momento em que o Cliente relatar o defeito.
4. Defeitos de fabrico e danos revelados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de

21 dias a partir da data de entrega do produto na loja ou serviço.

5. Caso seja necessário importar peças, o período de reparação da garantia poderá ser prolongado pelo tempo necessário para as importar, mas não superior a 40 dias.
6. A garantia não cobre:
 - a. danos mecânicos e defeitos causados por eles,
 - b. danos e defeitos resultantes de uso e armazenamento inadequados, montagem e manutenção inadequadas,
 - c. danos e desgaste de componentes consumíveis, tais como: cabos, correias, elementos de borracha, punhos de esponja, estofamento.
 - 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. realização de reparações e modificações independentes pelo cliente com o uso de peças não originais,
 - c. quando o defeito resultante decorre de instalação incorreta ou do não cumprimento das regras de operação correta descritas no manual de instruções,
 - d. uso diferente do uso doméstico,
 - e. danos causados no transporte.
8. Não serão emitidas segundas vias do certificado de garantia.
9. No âmbito da garantia, o cliente tem o direito de exigir os seguintes tipos de compensação prestada gratuitamente:
 - a. reparação do produto,
 - b. substituição do produto,
 - c. redução do preço,
 - d. rescisão do contrato e reembolso total dos custos incorridos.
10. Para apresentar uma reclamação, é necessário:
 - a. Apresentar o produto ou a parte do mesmo abrangida pela garantia.
 - b. Comprovativo de compra que especifique o nome e o endereço do vendedor, a data e o local de compra, o tipo de produto ou um cartão de garantia válido com o carimbo da loja.
 - c. Caso o produto seja entregue sujo, o serviço de assistência técnica pode recusar-se a aceitá-lo ou proceder à limpeza por conta do cliente, mediante o seu consentimento escrito.
11. Em caso de aprovação da reclamação, o equipamento será reparado ou substituído por um novo, ou o cliente será reembolsado. Os custos de transporte do produto para o cliente são suportados pelo serviço de assistência técnica 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 do momento da comunicação da decisão, o equipamento será devolvido ao cliente por conta deste.

RO Manual de utilizare

Stimate utilizator,
Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile înainte de a începe asamblarea și de a utiliza dispozitivul pentru prima dată. Aceste instrucțiuni conțin informații importante privind siguranța utilizării și întreținerea echipamentului. Vă rugăm să le păstrați pentru a putea consulta informațiile privind întreținerea sau comandarea pieselor de schimb.

DATE TEHNICE

Greutate	9,1 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.
Scop	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 făcut responsabil pentru daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare a dispozitivului.

- Dispozitivul a fost proiectat și construit pe baza celor mai recente cunoștințe în domeniul siguranței. Elementele periculoase care ar putea reprezenta o amenințare de rănire au fost eliminate sau protejate relativ.
- Nu sunt permise reparații și modificări pe cont propriu.
- O dată la una sau două luni, verificați dacă șuruburile, piulițele și șuruburile sunt strânse corect.
- Pentru a asigura siguranța permanentă, verificați și întrețineți echipamentul în mod regulat (adică o dată pe an) într-o unitate comercială specializată.
- Toate modificările aduse aparatului care nu sunt descrise în acest manual pot cauza daune sau pot pune în pericol direct sănătatea și viața persoanei care face exerciții. Modificările aparatului pot fi efectuate numai de angajații service-ului producătorului sau de persoane instruite de acesta în acest sens.
- Toate aparatele sunt supuse unor acțiuni inovatoare constante pentru a asigura o calitate ridicată. Din acest motiv, producătorul își rezervă dreptul de a introduce modificări tehnice.
- Adresați orice întrebări sau nelămuriri legate de echipament către o unitate comercială specializată.

ATENȚIE! Persoanele aflate în apropiere în timpul utilizării echipamentului trebuie avertizate cu privire la posibilele pericole. Fiți deosebit de atenți în prezența copiilor.

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

AVERTISMENT! Oboseala excesivă în timpul exercițiilor fizice poate duce la vătămări grave sau deces. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile.

ATENȚIE! Respectați cu strictețe observațiile privind efectuarea antrenamentului cuprinse în acest manual.

- Atunci când alegeți un loc pentru antrenament, asigurați-vă că vă asigurați distanțe sigure de posibile obstacole. Nu amplasați 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 aparatului.

ATENȚIE! În timpul asamblării aparatului, aveți grijă și nu permiteți copiilor să se afle în apropiere. În timpul asamblării, se folosesc piese mici (piulițe, șuruburi etc.) care pot fi înghițite de aceștia.

RISC REZIDUAL

- În situația în care protecția împotriva căderii nu este utilizată sau este utilizată, dar incorect, există un risc rezidual, adică căderea unei persoane care cauzează abraziuni ale pielii, vânătăi, fracturi sau în cel mai rău caz, moartea.
- Există un risc rezidual de supraîncărcare neintenționată a persoanei care face exerciții fizice din cauza utilizării incorecte.
- 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 cauza alte riscuri neincluse, iar riscul inclus a fost estimat incorect.

În analiza de risc, evaluările s-au făcut pe baza „stării actuale a aparatului”. Din evaluarea și controlul efectuat asupra produsului rezultă, că probabilitatea apariției unui risc inacceptabil este foarte scăzută. Aparatul (construcția, modul de funcționare și utilizarea sa) nu prezintă - 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. A nu se răsturna.
- A se proteja de cădere.
- A se proteja de umiditate.
- Produsul trebuie depozitat în maximum numărul de straturi indicat pe ambalajul colectiv. Valoarea specificată în acest manual este doar un exemplu.
- Este necesară returnarea echipamentului uzat la un punct de reciclare.

Ambalajul a fost marcat cu simboluri care informează despre modul corect de eliminare:



MEDIU

Aparatul este livrat în ambalaj pentru a proteja împotriva posibilelor daune în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprocesate 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 asamblat corect.

- Înainte de a începe primul antrenament, familiarizați-vă cu toate funcțiile și posibilitățile de reglare ale aparatului.
- Aparatul are elemente care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv, nu se recomandă să rămână într-o cameră 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 nu este absolut o jucărie pentru copii. Dacă permiteți copiilor să îl folosească pe propria răspundere, instruiți-i neapărat cu privire la utilizarea corectă și supravegheați-i constant.
- Echipamentul nu este potrivit pentru scopuri terapeutice.
- Înainte de a începe fiecare antrenament, verificați corectitudinea protecțiilor și a conexiunilor cu șuruburi și cu prize.

ÎNȚEȚINEREA ECHIPAMENTULUI

Efectuați periodic întreținerea aparatului. Efectuați următoarele operațiuni cel puțin o dată la 20 de ore de funcționare.

- Verificați starea elementelor precum șuruburile și piulițele. Aveți grijă să fie bine strânse.
- După fiecare antrenament, ștergeți transpirația de pe aparat.

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

MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

Aparatul este livrat ambalat pentru a fi protejat împotriva eventualelor deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele colorate corespunzătoare, destinate colectării selective. Protejați mediul înconjurător și nu aruncați bateriile uzate la gunoiul menajer. Returnați-le la locul de achiziție sau predați-le la un punct de colectare separată a deșeurilor. Vă rugăm să ne ajutați activ la gestionarea eficientă a resurselor naturale și la protejarea mediului natural, prin predarea aparatului uzat la un punct de colectare a deșeurilor

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 a obiectivelor, contactați vânzătorul.
- Familiarizați-vă cu desenele și explicațiile și efectuați montarea în conformitate cu ordinea din instrucțiunile de montare.
- Fiți atenți în timpul montării. În timpul utilizării uneltelor și elementelor, există riscul de rănire.
- Nu uitați să mențineți un mediu sigur. Nu împrăștiți haotic uneltele și elementele de montaj. Nu uitați că foliile și pungile de plastic reprezintă un risc de sufocare pentru copii.
- Elementele de montaj necesare pentru efectuarea unui anumit pas din instrucțiunile de montare au fost prezentate în desene și explicații. Utilizați elementele indicate în instrucțiunile de montare.
- În primele faze ale montării, nu strângeți piesele până la capăt. Faceți acest lucru după ce le-ați așezat pe toate și v-ați asigurat că sunt așezate corect.
- Producătorul își rezervă dreptul de a monta preliminar unele elemente.

SCHEMĂ DE MONTARE (→ Vezi pagina 2)

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

LISTA PIESELOR

Nr.	Descriere	Cantitate
1	Tub exterior reglabil	1
2	Tub de sprijin	1
3	Tub picior față	1
4	Tub spate	1
5	Tub interior reglabil	1
6	Tub cu cârlig	1
7	Tub mâner	2
8	Tub de spumă	1
9	Element de legătură fix	1
10	Pernă	1
11	Spumă în formă de os	2
12	Știft de blocare	1
13	Buton	1
14	Șurub hexagonal	1
15	șurub hexagonal	1
16	șurub hexagonal	2
17	șurub hexagonal	2
18	Pșaiță plată	2
19	Pșaiță plată	2
20	Npiuliță autoblocantă	2
21	Tștift cu inel	1
22	Kcheie fixă	2

INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ (→ Vezi pagina 2)

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

Pregătiți suficient spațiu liber pentru asamblarea dispozitivului.

Datorită greutății mari a anumitor elemente, se recomandă asamblarea de către două persoane.

ANTRENAMENT ȘI FAZE DE EXERCIȚII

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

TIPURI DE BAZĂ DE ANTRENAMENTE

CONSTRUIREA MUȘCHILOR

Antrenament care vizează 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 se poate obține în două moduri:

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

Mărimea adecvată a rezistenței pentru fiecare exercițiu depinde individual de utilizator. Trebuie să-ți evaluezi limitele și să alegi rezistența potrivită pentru tine. Începe cu 3 seturi a câte 8 repetări pentru fiecare exercițiu. Odihnește-te timp de 3 minute după fiecare set. Când poți efectua 3 seturi a câte 12 repetări fără dificultate, crește rezistența.

TONIFIERE

Tonifiere sunt exerciții concentrate pe fermitate și slăbirea simultană a corpului și accentuarea masei musculare.

Mușchii pot fi tonificați, folosind un antrenament echilibrat. Alege o rezistență moderată și crește numărul de repetări în fiecare set. Efectuează cât mai multe seturi de 15 până la 20 de repetări, cât este posibil fără disconfort. Odihnește-te timp de 1 minut după fiecare set. Lucrează asupra mușchilor efectuând mai multe seturi de exerciții și nu prin utilizarea unei rezistențe mari.

PIERDERE ÎN GREUTATE

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

ANTRENAMENT ÎNCUCIȘAT

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, mersul pe bicicletă statică sau eliptică.
- Alocarea a cel puțin unei zile de odihnă de la antrenamente, pentru ca 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 te dezvolti în propriul ritm și să fii sensibil la semnalele corpului tău. În cazul apariției durerii sau a amețelilor în timpul exercițiilor, trebuie să întrerupi imediat și să contactezi un medic înainte de a relua antrenamentele. Trebuie să reții că odihna și o dietă adecvată sunt factori importanți în orice program de exerciții.

1. ÎNCĂLZIREA

Începe fiecare antrenament cu 5 până la 10 minute de întinderi și exerciții ușoare pentru a te încălzi. Încălzirea pregătește corpul pentru exerciții mai intense prin creșterea circulației, ridicarea temperaturii corpului și furnizarea mai mult oxigen către mușchi. De asemenea, reduce riscul apariției crampelor și al accidentărilor. Dacă simți durere, oprește-te din exerciții sau reduce intervalul de mișcare efectuat.

ÎNTINDEREA MUȘCHILOR INTERIORI AI COAPSELOR

Așază-te pe o suprafață plană cu picioarele îndoite și genunchii îndreptați spre exterior. Unește tălpile picioarelor și apropie-le cât mai mult posibil. Apasă ușor pe genunchi, îndreptându-i spre podea și menține această poziție timp de 15 secunde.

ÎNTINDEREA COAPSELOR

Așază-te pe o suprafață plană. Întinde piciorul drept, iar talpa piciorului stâng aplic-o pe coapsa dreaptă. Întinde mâna dreaptă

spre degetele piciorului drept cât mai mult posibil. Menține timp de 15 secunde. Repetă acțiunea cu piciorul stâng.

RĂSUCIRI ALE CAPULUI

Ține capul drept, uitându-te înainte. Fără a mișca umerii, rotește-l spre dreapta și îndreaptă-l, apoi rotește-l spre stânga și îndreaptă-l.

RIDICAREA BRAȚELOR

Ridică brațul stâng cât mai sus posibil și menține timp de câteva secunde. Repetă acțiunea cu brațul drept.

ÎNTINDEREA TENDOANELOR LUI ACHILE

Stai cu fața la perete, piciorul stâng în față și îndoaie-l ușor în genunchi. Ține-l pe cel drept în spate – întins, cu călcâiul așezat plat pe podea. Ține ambii călcâie plat pe podea și apasă șoldurile spre perete. Menține această poziție timp de 30 de secunde. Repetă acțiunea cu piciorul drept înainte. Amintește-ți să nu-ți arcuiesti spatelul în timpul exercițiului.

ÎNDOIRI

Stai cu picioarele unite. Efectuează o îndoire înainte, încercând să apropii cât mai mult pieptul de genunchi. Menține timp de 15 secunde. Nu uita să nu îndoii genunchii.

2. ANTRENAMENT

Fiecare antrenament ar trebui să conțină între 6 și 10 exerciții diferite. Pentru a echilibra și varia antrenamentul, schimbă exercițiile de la o sesiune la alta. Programează antrenamentele în perioada zilei când nivelul tău 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 dorești să le dezvolți cel mai mult.

Efectuarea corectă a exercițiilor este esențială. Aceasta necesită efectuarea mișcărilor adecvate și mișcarea doar a părților corecte ale corpului. Mișcărilor necontrolate provoacă oboseală și pot contribui la apariția leziunilor.

Repetările din fiecare set ar trebui 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-ți ține niciodată respirația.

După fiecare set, odihnește-te pentru un scurt interval de timp.

3. FAZA DE RELAXARE

Această fază permite calmarea circulației și relaxarea mușchilor. Este o repetare a exercițiilor de încălzire. Termină fiecare antrenament cu 5-10 minute de astfel de exerciții. Trebuie să-ți amintești să nu suprasoliciți mușchii.

MOTIVAȚIE

Obținerea celor mai bune rezultate este mai ușoară dacă antrenamentul este

o parte regulată și plăcută a vieții de zi cu zi.

Înregistrează rezultatele zilnice pentru a-ți urmări progresul

GARANȚIE

Vanzătorul, în numele Garantului, acordă o garanție pe teritoriul României pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării. Garanția pentru bunurile vândute nu exclude, nu limitează și nu suspendă drepturile Cumpărătorului care decurg din Legea privind drepturile consumatorilor.

Certificatul de garanție se află pe ultima pagină.

CONDIȚIILE GARANȚIEI

- Reclamațiile și garanția acoperă doar defectele ascunse apărute din vina producătorului.
- Garanția va fi respectată de magazin sau 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 de cumpărare valabile a echipamentului cu data vânzării,
 - produsului reclamat sau a piesei defecte.
 În cazul achizițiilor la distanță, certificatul de garanție este valabil doar 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 constatate în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de cel mult 21 de zile de la data livrării produsului la magazin sau service.

- În cazul în care este necesară importarea pieselor, perioada de execuție a reparației în garanție poate fi prelungită cu timpul necesar pentru importarea acestora, dar nu mai mult de 40 de zile.
- Garanția nu acoperă:
 - daunele mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - daunele și defectele rezultate din utilizarea și depozitarea necorespunzătoare, asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura elementelor consumabile, cum ar fi: cabluri, curele, elemente de cauciuc, mânere din burete, tapițerie.
 - operațiunile legate de asamblare, întreținere, pe care, conform instrucțiunilor de utilizare, utilizatorul este obligat să le efectueze pe cont propriu.
- 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 a apărut din cauza instalării incorecte sau ca urmare a nerespectării regulilor de exploatare corectă descrise în instrucțiunile de utilizare,
 - utilizarea altel decât uzul casnic,
 - daunele apărute în timpul transportului.
- Nu se vor emite duplicate ale certificatului de garanție.
- În cadrul garanției, clientul are dreptul să solicite următoarele tipuri de despăgubiri oferite 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 face obiectul garanției.
 - 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 poate refuza acceptarea acestuia sau, pe cheltuiala clientului, cu acordul său scris, să efectueze curățarea.
- În cazul acceptării reclamației, echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou sau clientului i se va rambursa contravaloarea. 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 acestuia.

RU Руководство пользователя

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Вес	9,1 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 H
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 спроектировано и сконструировано на основе последних знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять опасность получения травм, были устранены или относительно защищены.
- Не допускается ремонт и модификации своими руками.
- Раз в один-два месяца проверяйте правильность затяжки винтов, шурупов и гаек.
- Для обеспечения постоянной безопасности регулярно (то есть один раз в год) проверяйте и обслуживайте оборудование в специализированном торговом учреждении.
- Все изменения в устройстве, которые не описаны в данной инструкции, могут привести к повреждениям или непосредственно угрожать здоровью и жизни тренирующегося. Изменения в устройстве могут производить только сотрудники сервисной службы производителя или лица, прошедшие обучение 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 тренировок на устройстве. На основании мнения специалиста вы можете разработать свой план тренировок. Неправильно подобранная программа или чрезмерные упражнения могут быть опасны для вашего здоровья и жизни.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Переутомление во время упражнений может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете себя плохо, немедленно прекратите тренировку.

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

- При выборе места для тренировки обеспечьте себе безопасное расстояние от возможных препятствий. Не ставьте 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 монтажа устройства соблюдайте осторожность и не допускайте присутствия детей поблизости. Во время монтажа используются мелкие детали (гайки, болты и т.п.), которые могут быть проглочены детьми.

ОСТАТОЧНЫЙ РИСК

- В ситуации, когда защита от падения не применяется или применяется, но неправильно, существует остаточный риск, то есть падение человека, вызывающее ссадины кожи, синяки, переломы или в худшем случае, смерть.
- Существует остаточный риск непреднамеренной перегрузки тренирующегося из-за неправильной эксплуатации.
- Нельзя исключить риск остаточного удущения.
- Риск можно ограничить, соблюдая информацию о безопасности, содержащуюся в инструкции по эксплуатации.
- Нельзя исключить, что непреднамеренное или недопустимое использование вызовет другие, неучтенные риски, а учтенный риск был оценен неправильно.

В анализе риска оценка была произведена на основе «текущего состояния устройства». Из проведенной оценки и контроля продукта следует, что вероятность возникновения недопустимого риска очень низкая. Устройство (его конструкция, способ действия и применение) не создает — в нормальных условиях — необоснованного риска для тренирующегося или третьих лиц.

МАНИПУЛЯЦИОННЫЕ ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНОЙ УПАКОВКЕ



- 1 – Этой стороной вверх. Не переворачивать.
- 2 - Беречь от падения.
- 3 - Беречь от влаги.
- 4 - Продукт следует хранить максимально в количестве слоев, указанном на групповой упаковке. Значение, указанное в данной инструкции, носит примерный характер
- 5 - Необходимо сдать использованное оборудование в пункт переработки.

Упаковка обозначена символами, информирующими о способе правильной утилизации:



ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке для защиты от возможных повреждений во время транспортировки. Упаковки являются необработанным сырьем и могут быть переработанные. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры, предназначенные для раздельного 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 необходимо следить за тем, чтобы оборудование не подвергалось контакту с водой, напитками, потом и т.п.

- Устройство предназначено только для тренировок только взрослыми и абсолютно не является игрушкой для детей. Если вы по своей ответственности позволите детям использовать его, обязательно проинструктируйте их о правильном использовании и постоянно присматривайте за ними.
- Оборудование не подходит для терапевтического использования.
- Перед началом каждой тренировки проверяйте правильность предохранителей, а также винтовых и штекерных соединений.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

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

- Контролируйте состояние элементов, таких как винты и гайки. Следите за тем, чтобы они были хорошо затянуты.
- После каждой тренировки вытирайте пот с устройства.
- Для чистки устройства используйте только воду с мылом. Не используйте чистящие средства.
- Храните устройство в сухом и теплом месте.
- Не подвергайте устройство воздействию солнечных лучей.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке для защиты от возможных повреждений во время транспортировки. Упаковка является необработанным сырьем и может быть переработанной. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры, предназначенные для раздельного сбора. Защищайте окружающую среду и не выбрасывайте использованные батареи в бытовой мусорный бак. Сдавайте их в месте покупки или передавайте в отдельный 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 тщательно выполнен взрослым человеком. В случае сомнений попросите помощи у кого-нибудь с большим опытом в этой области.

- Перед началом монтажа убедитесь, что комплект с устройством содержит все элементы из списка частей и что никакие элементы не были повреждены во время транспортировки. В случае отсутствия элементов или возражений свяжитесь с продавцом.
- Ознакомьтесь с рисунками и пояснениями и производите монтаж в соответствии с последовательностью, содержащейся в инструкции по монтажу.
- Соблюдайте осторожность во время монтажа. Во время использования инструментов и элементов существует риск порезаться.
- Помните о соблюдении безопасной обстановки. Не раскладывайте хаотично инструменты и монтажные элементы. Помните, что пленки и пакеты из пластмассы представляют угрозу удушья для детей.
- Монтажные элементы, необходимые для выполнения данного шага инструкции по монтажу представлены на рисунках и в пояснениях. Используйте элементы, указанные в инструкции по монтажу.
- На первых этапах монтажа не затягивайте детали до упора. Сделайте это после размещения всех и убедившись, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительную сборку некоторых элементов.

СХЕМА МОНТАЖА (→ См. страницу 2)

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

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№		
1	Регулируемая внешняя труба	1
2	Опорная труба	1
3	Труба передней ноги	1
4	Задняя труба	1
5	Регулируемая внутренняя труба	1
6	Труба с крюком	1
7	Труба ручки	2

8	Поролоновая труба	1
9	Фиксированный соединительный элемент	1
10	Подушка	1
11	Поролон в форме кости	2
12	Стопорный штифт	1
13	Ручка	1
14	Шестигранный винт	1
15	шестигранный винт	1
16	Винт с шестигранной головкой	2
17	Винт с шестигранной головкой	2
18	Плоская шайба	2
19	Плоская шайба	2
20	Самоконтрящаяся гайка	2
21	Штифт с кольцом	1
22	Гаечный ключ	2

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 ЭТАПЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет вам много пользы. Прежде всего, улучшит ваше состояние, укрепит мышцы, а в сочетании с правильной диетой позволит 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 достичь двумя способами:

- путем изменения применяемого сопротивления на большее,
- изменяя количество выполняемых повторений или подходов упражнений.

Подходящая величина сопротивления для каждого упражнения зависит индивидуально от пользователя. Вы должны оценить свои ограничения

и выбрать сопротивление, которое подходит 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 и подчеркивание мышечной массы.

Мышцы можно тонизировать, применяя сбалансированную тренировку.

Выберите умеренное сопротивление и увеличивайте количество повторений в каждом подходе. Выполните как можно больше подходов по 15–20 повторений, столько, сколько это возможно без дискомфорта.

Отдыхайте 1 минуту после каждого подхода.

Работайте над мышцами, выполняя больше подходов упражнений, а не 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-ТРЕНИНГ

Кросс-тренинг – это эффективный способ получить полноценную 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 организм успел восстановиться.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Определение точной продолжительности каждой тренировки и количества выполненных повторений и подходов упражнений является индивидуальным делом. Следует развиваться в своем собственном темпе и быть чувствительным к сигналам своего тела. В случае появления боли или головокружения во время упражнений следует немедленно прекратить и обратиться к врачу перед возобновлением тренировок.

Следует помнить, что отдых и правильное питание 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 в мышцы. Это также снижает риск возникновения судорог и получения травм.

Если вы чувствуете боль, прекратите тренировку или уменьшите амплитуду движения.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте на плоскую поверхность со скрещенными ногами и коленями, направленными наружу. Соедините подошвы стоп и поднесите их друг к другу как можно ближе. Аккуратно надавите на колени, направляя их в направлении пола и удерживайте это положение в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА БЕДЕР

Сядьте на плоскую поверхность. Выпрямите правую ногу, а подошву левой стопы приложите к правому бедру. Вытяните правую руку

в направлении пальцев правой ноги как можно дальше.

Удерживайте в течение 15 секунд. Повторите упражнение с левой ногой.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Держите голову прямо, глядя вперед. Не двигая плечами, поверните ее вправо и выпрямите, а затем поверните влево и выпрямите.

ПОДЪЕМ РУК

Поднимите левую руку как можно выше и удерживайте в течение нескольких секунд. Повторите упражнение 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, расположенной ровно на полу. Держите обе пятки ровно на полу и прижимайте бедра к стене. Удерживайте это положение в течение 30 секунд. Повторите упражнение с выдвинутой правой ногой. Помните, что во время упражнения не выгибать спину дугой.

НАКЛОНЫ

Встаньте, ноги вместе. Наклонитесь вперед, стараясь как можно ближе прижать грудь к коленям. Удерживайте в течение 15 секунд. Помните, что колени сгибать нельзя.

2. ТРЕНИРОВКА

Каждая тренировка должна включать от 6 до 10 различных упражнений.

В целях сбалансированности и разнообразия тренировок меняйте упражнения от занятия к занятию. Планируйте тренировки на то время дня, когда ваш уровень энергии самый высокий.

План тренировок должен включать упражнения на каждую основную группу мышц, с акцентом на те области, которые вы хотите развить больше всего.

Правильное выполнение упражнений имеет решающее значение. Это требует выполнения правильных движений и перемещения только нужных частей тела. Неконтролируемые движения вызывают усталость и могут привести к травмам.

Повторения в каждом подходе должны выполняться плавно и без пауз.

Важно правильно дышать. Выдох должен происходить во время фазы усилия каждого повторения, а вдох во время возврата. Никогда не задерживайте дыхание.

После каждого подхода отдыхайте короткий период времени.

3. ФАЗА РАССЛАБЛЕНИЯ

Эта фаза позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение разминочных упражнений. Заканчивайте каждую тренировку 5–10 минутами таких упражнений. Помните о том, чтобы не перенапрягать мышцы.

МОТИВАЦИЯ

Достичь наилучших результатов легче, если тренировка является регулярной и приятной частью повседневной жизни.

Записывайте ежедневные результаты, чтобы наблюдать за своим прогрессом

ГАРАНТИЯ

Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на территории Российской Федерации на срок 24 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

- Рекламации и гарантии подлежат только скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.
- Гарантия будет уважаться магазином или сервисом после предъявления клиентом:
 - действительного, четко и правильно заполненного гарантийного талона с печатью продавца и подписью продавца,
 - действительного доказательства покупки оборудования с датой продажи,
 - рекламируемого товара или дефектной части.
 В случае покупки на расстоянии гарантийный талон действителен только на основании документа о покупке (чек / счет-фактура).
- Рекламация будет рассмотрена в течение 14 дней с момента уведомления о дефекте Клиентом.
- Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут отремонтированы бесплатно в течение не более 21 дня с даты доставки товара в магазин или сервис.
- В случае необходимости ввоза запчастей из-за границы срок выполнения гарантийного ремонта может быть продлен на время, необходимое для их ввоза, но не более чем на 40 дней.
- Гарантия не распространяется на:
 - механические повреждения и вызванные ими дефекты,
 - повреждения и дефекты, возникшие в результате неправильного использования и хранения, неправильной сборки и обслуживания,
 - повреждения и износ расходных материалов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, ручки из губки, обивка.
 - действия, связанные с установкой, обслуживанием, которые в соответствии с инструкцией по эксплуатации пользователь обязан выполнить самостоятельно.
- Гарантия не применяется в следующих случаях:
 - истечения срока действия,
 - выполнения клиентом самостоятельного ремонта и модификаций с использованием неоригинальных запчастей,
 - если возникший дефект является результатом неправильной установки или из-за несоблюдения правил правильной эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
 - использования иного, чем домашнее использование,
 - повреждений, возникших при транспортировке.
- Дубликаты гарантийного талона не выдаются.
- В рамках гарантии клиент имеет право требовать следующие виды предоставляемого бесплатно возмещения:
 - ремонта продукта,
 - замены продукта,
 - снижения цены,
 - расторжения договора и полного возврата понесенных расходов.
- Для подачи рекламации необходимо:

- a. Предъявить продукт или его часть, на которую распространяется гарантия.
 - b. Доказательство покупки с указанием названия и адреса продавца, даты и места покупки, типа продукта или действующий гарантийный талон с печатью магазина.
 - c. В случае предоставления грязного продукта сервисный центр может отказать в его принятии или, за счет клиента с его письменного согласия, произвести чистку.
11. В случае положительного рассмотрения рекламации оборудование будет отремонтировано или заменено на новое, или клиенту будут возвращены деньги. Стоимость транспортировки товара клиенту покрывает сервисный центр производителя.
12. В случае отклонения гарантийной рекламации клиент получит подробное обоснование принятого решения, и в течение 14 дней с момента передачи решения, оборудование будет отправлено клиенту за его счет.

SL Priročnik za uporabo

Uporabnik,
Pred začetkom montaže se seznanite z naslednjimi navodili in prvo uporabo naprave. Ta navodila vsebujejo pomembne informacije o varnosti uporabe in vzdrževanja opreme. Shranite jo, da boste lahko uporabili informacije o vzdrževanju ali naročilu nadomestnih delov.

TEHNIČNI PODATKI

Teža	9,1 kg
Temperatura uporabe	0°C do +40°C
Temperatura shranjevanja	-10°C do +60°C
Največja teža uporabnika	110 kg
Največja 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 se lahko uporablja samo v skladu z njenim namenom, to je za trening odraslih. Vsaka druga uporaba je lahko nevarna. Proizvajalec ne odgovarja za škodo, ki je nastala zaradi nepravilne uporabe naprave.

- Naprava je bila zasnovana in izdelana na podlagi najnovejših spoznanj na področju varnosti. Nevarni elementi, ki bi lahko predstavljali tveganje za poškodbe, so bili odpravljeni ali ustrezno zavarovani.
- Popravila in spremembe na lastno pest niso dovoljene.
- Enkrat na mesec ali dva preverite, ali so vijaki, sorniki in matice pravilno priviti.
- Za trajno zagotavljanje varnosti redno (enkrat letno) preverjajte in vzdržujte opremo v specializirani trgovini.
- 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 ta usposobila.
- Vse naprave so predmet stalnih inovativnih dejavnosti za zagotavljanje visoke kakovosti. Iz tega razloga si proizvajalec pridržuje pravico do izvajanja tehničnih sprememb.
- Vsa vprašanja ali pomisleke v zvezi z opremo naslovite na specializirano trgovsko enoto.

POZOR! Osebe, ki so v bližini med uporabo opreme, je treba opozoriti na morebitne nevarnosti. Bodite še posebej previdni v prisotnosti otrok.

POZOR! Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom da se prepričate, ali nimate zdravstvenih kontraindikacij za vadbo na napravi. Na podlagi mnenja strokovnjaka lahko pripravite svoj načrt vadbe. Nepravilno izbran program ali pretirana vadba sta lahko nevarna za vaše zdravje in življenje.

OPOZORILO! Preobremenjenost med vadbo lahko povzroči resne poškodbe ali smrt. Če se počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo.

POZOR! Nujno upoštevajte opombe o izvajanju vadbe, ki so navedene v teh navodilih.

- Pri izbiri mesta za vadbo upoštevajte zagotavljanje varne razdalje od možnih ovir. Ne postavljajte opreme v bližino prometnih poti (cest, vrat, prehodov itd.).
- Prepovedana je uporaba opreme v neposredni bližini stene. Varnostni pas je 2000 mm in vsaj tako širok kot naprava.

POZOR! Med montažo naprave bodite previdni in ne dovolite, da so otroci v bližini. Med montažo se uporabljajo majhni deli (matice, vijaki itd.), ki jih lahko pogoltnejo.

PREOSTALO TVEGANJE

- V primeru, da zaščita pred padcem ni uporabljena ali je, 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 upravljanja.
- Ni mogoče izključiti preostalega tveganja zadržitve.
- Tveganje se lahko zmanjša 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 napačno.

V analizi tveganja je bila ocena opravljena na podlagi „trenutnega stanja naprave“. Iz opravljene ocene in kontrole izdelka izhaja, da je verjetnost nastanka nedopustnega tveganja zelo majhna. Naprava (njena zgradba, način delovanja in uporaba) - v normalnih pogojih - ne povzroča neupravičenega tveganja za osebo, ki vadi, ali tretje osebe.

OZNAKE ZA RAVNANJE NA TRANSPORTNI EMBALAŽI



1 - S to stranjo navzgor. Ne prevračajte.

2 - Zaščitite pred padcem.

3 - Zaščitite pred vlago.

4 - Izdelek je treba skladiščiti največ v številu plasti, ki je navedeno na zbirni embalaži. Vrednost, navedena v teh navodilih, je zgolj okvirna.

5 - Potrebno je oddati rabljeno opremo na zbirno mesto za recikliranje.

Embalaža je označena s simboli, ki obveščajo o pravilnem načinu odstranjevanja:



OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je nepredelana surovina in jo je mogoče reciklirati. Te materiale zavrzite v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.

UPRAVLJANJE

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 paziti, da oprema ni izpostavljena stiku z vodo, pijačami, znojem itd.
- Naprava je namenjena samo za vadbo odraslih in nikakor ni igrača za otroke. Če na lastno odgovornost dovolite otrokom, da jo uporabljajo, jih nujno poučite o pravilni uporabi in jih stalno nadzorujte.
- Oprema ni primerna za terapevtske namene.
- Pred začetkom vsake vadbe preverite pravilnost varoval ter vijačnih in vtičnih povezav.

VZDRŽEVANJE OPREME

Redno vzdržujte napravo. Naslednja dejanja izvajajte najmanj vsakih 20 ur delovanja.

- Nadzirajte 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 milom. Ne uporabljajte čistilnih sredstev.
- Napravo shranjujte v suhem in tplem prostoru.
- Ne izpostavljajte naprave sončni svetlobi.

OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je nepredelani material in se lahko reciklira. Te materiale zavrzite v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.

Varujte okolje in ne odlagajte izrabljenih baterij v gospodinjske smeti. Oddajte jih na mestu nakupa ali jih predajte na ločeno zbirno mesto za sekundarne surovine.

Prosimo vas za aktivno pomoč pri varčnem upravljanju z naravnimi viri in varovanju naravnega okolja tako, da izrabljeno napravo predate na zbirno mesto za sekundarne surovine

MONTAŽA

Montažo naprave mora skrbno izvesti odrasla oseba. Če ste v dvomih, prosite za pomoč nekoga z več izkušnjami na tem področju.

- Pred začetkom montaže se prepričajte, ali komplet z napravo vsebuje vse elemente s seznama delov in ali se kakšen element ni poškodoval med transportom. V primeru pomanjkanja elementov ali zadržkov se obrnite na prodajalca.
- Seznanite se z risbami in pojasnili ter izvedite montažo v skladu z zaporedjem, ki je navedeno v navodilih za montažo.
- Bodite previdni med montažo. Med uporabo orodja in elementov obstaja nevarnost poškodb.
- Ne pozabite ohranjati varnega okolja. Ne razporejajte kaotično orodja in montažnih elementov. Ne pozabite, da so folije in vrečke iz umetne mase nevarnost zadušitve za otroke.
- Montažni elementi, potrebni za izvedbo določenega koraka navodil za montažo so prikazani na risbah in v pojasnilih. Uporabite elemente, ki so navedeni v navodilih za montažo.
- V prvih fazah montaže ne privijte delov do konca. To storite po namestitvi vseh in se prepričajte, da so pravilno nameščeni.
- Proizvajalec si pridržuje pravico do predhodne montaže nekaterih elementov.

SHEMA MONTAŽE (→ Glejte stran 2)

POZOR! Prepovedana je uporaba delov, ki ne izvirajo od proizvajalca.

SEZNAM DELOV

Št.	Opis	Količina
1	Nastavljiva zunanja cev	1
2	Podporna cev	1
3	Cev sprednje noge	1
4	Zadnja cev	1
5	Nastavljiva notranja cev	1
6	Cev s kavljem	1
7	Cev ročaja	2
8	Pena cev	1
9	Stalni povezovalni element	1
10	Blazina	1
11	Pena v obliki kosti	2
12	Zaklepni zatič	1
13	Gumb	1
14	Šestrobri vijak	1
15	Šestrobri vijak	1
16	Šestrobri vijak	2
17	Šestrobri vijak	2
18	Ploščata podložka	2
19	Ploščata podložka	2
20	Samozaporna matica	2
21	Žebelj z obročem	1
22	Ploščati ključ	2

NAVODILA ZA MONTAŽO (→ Glejte stran 2)

POZOR! Med montažo upoštevajte spodnje korake in uporabite orodje, priloženo izdelku.

Pripravite dovolj prostora za namestitev naprave.

Zaradi velike teže nekaterih elementov je priporočljiva montaža v dvoje.

TRENING IN FAZE VAJE

Uporaba naprave vam bo prinesla številne koristi. Predvsem bo izboljšala vašo kondicijo, okrepila mišice, in v kombinaciji z ustrezno prehrano bo omogočila izgorevanje odvečne maščobe.

OSNOVNE VRSTE TRENINGOV**IZGRADNJA MIŠIC**

Trening za povečanje velikosti in moči mišic. S postopnim povečevanjem intenzivnosti 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 števila ponovitev ali serij vaj.

Ustrezna velikost upora za vsako vajo je odvisna od posameznega uporabnika. Oceniti morate svoje omejitve in izbrati upor, ki vam ustreza.

Začnete 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 hujšanje uporabite majhen upor in postopoma povečujte število ponovitev v vsaki seriji.

Vadbo izvajajte od 20 do 30 minut, s presledki, ki niso daljši od 30 sekund med serijami.

KRIŽNI TRENING

Križni trening je učinkovit način za pridobitev popolnega

in dobro uravnoteženega programa vadbe.

Kombinacija vadbe za moč in aerobne vadbe oblikuje in krepi telo.

Primer uravnoteženega programa vadbe:

- Izvajanje vadbe 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 trenažerjem.

- Namenite vsaj en dan počitka od treningov, da ima telo čas za regeneracijo.

PRILAGAJANJE VADBE

Določitev natančnega trajanja vsake vadbe ter števila izvedenih ponovitev in serij vaj je individualna zadeva. Razvijati se morate v svojem tempu in biti pozorni na signale svojega telesa. V primeru bolečine ali omotice med vadbo morate takoj prekiniti in se pred nadaljevanjem vadbe posvetovati z zdravnikom.

Ne pozabite, da sta počitek in pravilna prehrana pomembna dejavnika v vsakem programu vadbe.

1. OGREVANJE

Vsako vadbo začnete s 5 do 10 minutami raztezanja in lahkih vaj za ogrevanje. Ogrevanje pripravi vaše telo na bolj intenzivne vaje s povečanjem cirkulacije, dvigom telesne temperature in dovajanjem več kisika v mišice. Prav tako zmanjšuje tveganje za nastanek krčev in poškodb.

Če čutite bolečino, prenehajte vaditi ali zmanjšajte obseg gibanja.

RAZTEZANJE NOTRANJIH MIŠIC STEGEN

Sedite na ravno podlago z upognjenimi nogami in koleni, usmerjenimi navzven. Združite podplate stopal in jih približajte drug drugemu čim bližje. Nežno pritisnite na kolena in jih usmerite proti tlom in vztrajajte v tem položaju 15 sekund.

RAZTEZANJE STEGEN

Sedite na ravno podlago. Iztegnite desno nogo, podplat levega stopala pa prislonite na desno stegno. Iztegnite desno roko proti prstom desne noge, kolikor daleč je mogoče. Vztrajajte 15 sekund. Ponovite z levo nogo.

ZSUKANJE GLAVE

Držite glavo naravnost in glejte naprej. Brez premikanja ramen jo obrnite v desno in poravnajte, nato pa jo obrnite v levo in poravnajte.

DVIGOVANJE RAMEN

Dvignite levo roko čim višje in vztrajajte nekaj sekund. Ponovite z desno roko.

RAZTEZANJE AHILOVE TETIVE

Stojte obrnjeni proti steni, levo nogo iztegnite naprej in jo rahlo upognite

v kolenu. Desno držite zadaj – iztegnjeno, s peto položeno ravno na tleh. Držite obe peti ravno na tleh in pritiskajte boke proti steni.

Vzdržujte ta položaj 30 sekund. Ponovite z iztegnjeno desno nogo. Ne pozabite, da med vadbo ne smete upogibati hrbta v lok.

PREKLONI

Stojte z nogami skupaj. Izvedite predklon, pri čemer poskušajte čim bolj približati prsni koš kolenom. Vztrajajte 15 sekund. Ne pozabite, da ne smete upogibati kolen.

2. TRENING

Vsak trening naj vsebuje 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.

Pravilno izvajanje vaj je ključnega pomena. To zahteva izvajanje ustreznih gibov in premikanje samo ustreznih delov telesa.

Nenadzorovano gibanje povzroča utrujenost in lahko prispeva k nastanku poškodb.

Ponavljanja v vsaki seriji je treba izvajati gladko in brez premorov.

Pomembno je pravilno dihanje. Izdih naj sledi med naporno fazo vsake ponovitve, vdih pa med povratkom. Nikoli ne zadržujte diha.

Po vsaki seriji si privoščite kratek časovni interval.

3. FAZA ODPREŽENIA

Ta faza omogoča umiritev krvnega obtoka 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 odvzame pravic Kupca, ki izhajajo iz Zakona o varstvu potrošnikov.

Garancijski list se nahaja na zadnji strani.

POGOJI GARANCIJE

1. Reklamacije in garancija veljajo samo za skrite napake, ki so nastale po krivdi proizvajalca.
2. Garancijo bo upoštevala trgovina ali servis, ko stranka predloži:
 - a. veljaven, čitljiv in pravilno izpolnjen garancijski list z žigom prodaje in podpisom prodajalca,
 - b. veljavno potrdilo o nakupu opreme z datumom prodaje,
 - c. reklamirano blago ali pokvarjen del.

V primeru nakupa na daljavo je garancijski list veljaven samo na podlagi dokumenta o nakupu (račun).
3. Reklamacija bo obravnavana v roku 14 dni od prijave napake s strani stranke.
4. Tovarniške napake in poškodbe, ki se odkrijejo v garancijskem roku, bodo popravljene brezplačno v roku, ki ne presega 21 dni od datuma dostave blaga v trgovino ali servis.
5. Če je treba dele uvoziti, se lahko obdobje izvedbe garancijskega popravila podaljša za čas, potreben za uvoz, vendar ne za več kot 40 dni.
6. Garancija ne krije:
 - a. mehanske poškodbe in napake, ki jih povzročajo,
 - b. poškodbe in napake, ki so posledica nepravilne uporabe in shranjevanja, nepravilne namestitve in vzdrževanja,
 - c. poškodbe in obraba potrošnih delov, kot so: vrvi, trakovi, gumijasti elementi, ročaji iz gobice, oblazinjenje.
 - d. dejavnosti, povezane z montažo, vzdrževanjem, ki jih je uporabnik dolžan izvesti sam v skladu z navodili za uporabo.
7. Garancija ne velja v naslednjih primerih:
 - a. poteka roka veljavnosti,
 - b. če stranka sama popravila in spreminja izdelek z uporabo neoriginalnih delov,
 - c. če je napaka nastala zaradi nepravilne namestitve ali zaradi neupoštevanja pravil pravičnega 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 brezplačnega nadomestila:
 - a. popravilo izdelka,
 - b. zamenjava izdelka,
 - c. znižanje cene,
 - d. razveljavitev pogodbe in popolno povračilo nastalih stroškov.
10. Za uveljavljanje reklamacije morate:
 - a. Predložiti izdelek ali njegov del, na katerega se nanaša garancija.
 - b. Predložiti dokazilo o nakupu, ki določa ime in naslov prodajalca, datum in kraj nakupa, vrsto izdelka ali veljaven garancijski list z žigom trgovine.
 - c. V primeru dostave umazanega izdelka lahko servis zavrne njegovo sprejetje ali pa na stroške stranke in z njenim pisnim soglasjem opravi čiščenje.
11. V primeru pozitivne rešitve reklamacije bo oprema popravljena ali zamenjana z novo ali pa bo stranki vrnjen denar. Stroške prevoza blaga do stranke krije servis proizvajalca.
12. V primeru zavrnitve garancijskega zahtevka bo stranka prejela podrobno utemeljitev sprejete odločitve, in v roku do 14 dni od trenutka posredovanja odločitve bo oprema poslana nazaj stranki na njene stroške.

SK Príručka na používanie

Používateľ,
Oboznámte sa s nasledujúcimi pokynmi pred začatím montáže a prvým použitím zariadenia. Táto príručka obsahuje dôležité informácie o bezpečnosti používania a údržbe zariadenia. Uschovajte si ju, aby ste mohli využiť informácie o údržbe alebo objednávaní náhradných dielov.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť	9,1 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 len v súlade s jeho určením, t. j. na tréning dospelými osobami. Akékoľvek iné použitie zariadenia môže byť nebezpečné. Výrobca nemôže byť braný na zodpovednosť za škody, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.

- Zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované na základe najnovších poznatkov z oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, ktoré by potenciálne mohli predstavovať riziko poranenia, boli eliminované alebo relatívne zabezpečené.
- Opravy a zmeny na vlastnú päsť sú neprípustné.
- Raz za jeden alebo dva mesiace skontrolujte správnosť dotiahnutia skrutiek, skrutiek a matíc.
- Na trvalé zaistenie bezpečnosti pravidelne (t. j. jedenkrát ročne) kontrolujte a udržiavajte zariadenie v špecializovanej obchodnej prevádzke.
- Všetky 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 nimi boli v tomto smere preškolené.
- Všetky zariadenia podliehajú neustálym inováciám s cieľom zabezpečiť vysokú kvalitu. Z tohto dôvodu si výrobca vyhradzuje právo na vykonávanie technických zmien.
- Akékoľvek otázky alebo pochybnosti týkajúce sa zariadenia smerujte na špecializované obchodné miesto.

POZOR! Osoby, ktoré sa nachádzajú v blízkosti počas používania zariadenia, je potrebné upozorniť na prípadné nebezpečenstvá. Buďte obzvlášť opatrní v prítomnosti detí.

POZOR! Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom s cieľom uistiť sa, že nemáte žiadne zdravotné kontraindikácie na vykonávanie tréningov na zariadení. Na základe odborného posudku si môžete vypracovať svoj tréningový plán. Nesprávne zvolený program alebo nadmerné cvičenie môžu byť nebezpečné pre vaše zdravie a život.

VÝSTRAHA! Preťaženie počas cvičenia môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa cítite slabý, okamžite prestaňte cvičiť.

POZOR! Bezpodmienečne dodržiavajte poznámky týkajúce sa vedenia tréningu, ktoré sú uvedené v tomto návode.

- Pri výbere miesta na vykonávanie tréningu zvažte zabezpečenie bezpečných vzdialeností od možných prekážok. Neumiestňujte zariadenie v blízkosti komunikačných trás (ciest, brán, priechodov atď.).
- Je zakázané používať zariadenie v tesnej blízkosti od steny. Bezpečnostná zóna je 2000 mm a minimálne takej šírky ako zariadenie.

POZOR! Počas montáže zariadenia buďte opatrní a nedovoľte deťom, aby sa zdržiavali v blízkosti. Počas montáže sa používajú drobné časti (matice, skrutky atď.), ktoré môžu prehltnúť.

REZIDUÁLNE RIZIKO

- V situácii, keď sa 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 neúmyselného preťaženia cvičiacej osoby spôsobeného nesprávnou obsluhou.
- Nemožno vylúčiť reziduálne riziko udusenía.
- Riziko sa dá obmedziť dodržiavaním informácií o bezpečnosti uvedených v návode na obsluhu.
- Nemožno vylúčiť, že neúmyselné alebo nedovolené použitie spôsobí iné, nezohľadnené riziko, a zohľadnené riziko bolo odhadnuté nesprávne.

V analýze rizika sa hodnotenie vykonalo na základe „súčasného stavu zariadenia“. Z vykonaného hodnotenia a kontroly produktu vyplýva, že pravdepodobnosť výskytu neprípustného rizika je veľmi nízka. Zariadenie (jeho konštrukcia, spôsob fungovania a použitie) nespôsobuje – za normálnych podmienok – neopodstatnené riziko pre cvičiaceho ani pre tretie osoby.

MANIPULAČNÉ ZNAČKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH



- 1 – Touto stranou nahor. Neprevracajte.
- 2 – Chrániť pred pádom.
- 3 – Chrániť pred vlhkosťou.
- 4 – Produkt je potrebné skladovať maximálne v počte vrstiev uvedenom na skupinovom balení. Hodnota uvedená v tomto návode má príkladný 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 je potrebné dbať 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 používať ho, bezpodmienečne ich poučte o správnom používaní a neustále ich dohliadajte.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
- Pred začatím každého tréningu skontrolujte správnosť zabezpečenia a skrutkových a zástrčkových spojov.

ÚDRŽBA ZARIADENIA

Pravidelne vykonávajte údržbu zariadenia. Nasledujúce činnosti vykonávajte najmenej každých 20 hodín jeho prevádzky.

- Kontrolujte stav prvkov, ako sú skrutky a matice. Dbajte na to, aby boli dobre dotiahnuté.
- Po každom tréningu utrite pot zo zariadenia.
- Na čistenie zariadenia používajte výlučne vodu s mydlom. Nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Skladujte zariadenie na suchom a teplom mieste.
- Nevystavujte zariadenie 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 na mieste zakúpenia alebo ich odovzdajte do vyhradeného miesta skladovania druhotných surovín.

Prosíme o aktívnu pomoc pri šetrom hospodárení s prírodnými zdrojmi a ochrane životného prostredia tým, že odovzdáte použité zariadenie do miesta skladovania druhotných surovín

MONTÁŽ

Montáž zariadenia musí byť starostlivo vykonaná dospelou osobou. 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 nákresmi a vysvetľovacími a vykonajte montáž v súlade s poradím uvedeným v návode na montáž.
- Buďte opatrní počas montáže. Počas používania nástrojov a prvkov existuje riziko porezania.
- 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 boli uvedené na nákresoch a vysvetľovkách. Používajte prvky uvedené v návode na montáž.
- V prvých fázach montáže nedotahujte diely úplne. Urobte to po umiestnení všetkých a uistení sa, že sú správne osadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predbežnú montáž niektorých prvkov.

SCHEMA MONTÁŽE (→ Pozri strana 2)

POZOR! Je zakázané používať diely pochádzajúce z iných zdrojov ako od výrobcu.

ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Množstvo
1	Nastaviteľná vonkajšia rúra	1
2	Podporná rúra	1
3	Rúrka prednej nohy	1
4	Zadná rúra	1
5	Nastaviteľná vnútorná rúra	1
6	Rúrka s hákom	1
7	Rúrka rukoväte	2
8	Penová rúrka	1
9	Pevný spojovací prvok	1
10	Vankúš	1
11	Pena v tvare kosti	2
12	Blokovací kolík	1
13	Gombík	1
14	Šesthranná skrutka	1
15	šesthranná skrutka	1
16	šesthranná skrutka	2
17	šesthranná skrutka	2
18	Plochá podložka	2
19	Plochá podložka	2
20	Samopoistná matica	2
21	Čap s krúžkom	1
22	Plochy kľúč	2

NÁVOD NA MONTÁŽ (→ Pozri strana 2)

POZOR! Počas montáže dodržiavajte nasledujúce kroky a používajte nástroje, ktoré sú súčasťou produktu. Pripravte si dostatok voľného priestoru na montáž zariadenia. Vzhľadom na vysokú hmotnosť niektorých prvkov sa odporúča montáž dvoma osobami.

TRÉNING A FÁZY CVIČENÍ

Používanie zariadenia vám prinesie mnoho výhod. Predovšetkým zlepši vašu kondíciu, posilní svaly, a v kombinácii so správnou stravou vám umožní spáliť zbytočné tukové tkanivo.

ZÁKLADNÉ DRUHY TRÉNINGOV

BUDOVANIE SVALOV

Tréning zameraný na zväčšenie veľkosti a sily svalov. Postupným zvyšovaním intenzity cvičení sa svaly prispôbujú námahe a zvyšujú svoju silu

Zvyšovanie intenzity cvičení je možné dosiahnuť dvoma spôsobmi:

- zmenou používaného odporu na väčší,
- zmenou počtu vykonávaných opakovaní alebo sérií cvičení.

Správna veľkosť odporu pre každé cvičenie závisí individuálne od používateľa. Musíte posúdiť svoje obmedzenia a vybrať odpor, ktorý je pre vás vhodný.

Začnite s 3 sériami po 8 opakovaní pre každé cvičenie.

Odpočívajte 3 minúty po každej sérii.

Keď budete schopní vykonať 3 série po 12 opakovaní bez ťažkostí, zvýšte odpor.

TONIZÁCIA

Tonizácia sú cvičenia zamerané na spevnenie a súčasnom zoštíhlení tela a zvýraznení svalovej hmoty.

Svaly sa dajú tonizovať, používaním vyváženého tréningu.

Vyberte si mierny odpor a zvyšujte počet opakovaní v každej sérii.

Vykonajte čo najviac sérií po 15 až 20 opakovaní, toľko, koľko je možné bez pocitu nepohodlia.

Odpočívajte 1 minútu po každej sérii.

Pracujte na svaloch vykonávaním viacerých sérií cvičení a nie používaním veľkého odporu.

STRATA HMOTNOSTI

Na schudnutie používajte malý odpor a postupne zvyšujte počet opakovaní v každej sérii.

Trénujte 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 vykonávajte každý druhý deň.

- V ostatné dni vykonávajte 20-30 minút aeróbných cvičení, napr. beh na bežiacom páse, jazda na bicykli stacionárnom alebo eliptickom.

- Vyhradte si aspoň jeden deň na odpočinok od tréningov, aby mal organizmus čas na regeneráciu.

PERSONALIZÁCIA TRÉNINGU

Určenie presného času trvania každého tréningu a počtu vykonávaných opakovaní a sérií cvičení je individuálna záležitosť. Mali by ste sa rozvíjať vlastným tempom a byť citliví na signály svojho tela. V prípade, že sa počas cvičenia objaví bolesť alebo závraty, okamžite prestaňte a kontaktujte lekára pred obnovením tréningov.

Nezabudnite, že odpočinok a správna strava sú dôležitými faktormi v každom programe cvičení.

1. ROZOHRIATIE

Začnite každý tréning s 5 až 10 minútami strečingu a ľahkých cvičení na rozohriatie. Rozohriatie pripravuje vaše telo na intenzívnejšie cvičenia zvyšovaním cirkulácie, zvýšením telesnej teploty a dodaním viac kyslíka do svalov. Znižuje tiež riziko vzniku kŕčov a zranení.

Ak pociťujete bolesť, prestaňte cvičiť alebo znížte rozsah vykonávaného pohybu.

PREŤAHOVANIE VNÚTORŇNÝCH SVALOV STEHIEN

Sadnite si na rovnú podložku so zohnutými nohami a kolenami smerujúcimi von. Spojte chodidlá a priblížte ich k sebe čo najbližšie. Jemne zatlačte na kolená smerom k podložke a vydržte v tejto pozícii 15 sekúnd.

PREŤAHOVANIE STEHIEN

Sadnite si na rovnú podložku. Vystrite pravú nohu a chodidlo ľavej nohy priložte k pravému stehnu. Natiahnite pravú ruku smerom k prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte 15 sekúnd. Opakujte činnosť s ľavou nohou.

OTÁČANIE HLAVY

Držte hlavu rovno a pozerajte sa pred seba. Nehýbte ramenami, otočte ju doprava a narovnajete, a potom otočte doľava a narovnajete.

ZDVÍHANIE RAMIEN

Zdvihnite čo najvyššie ľavú ruku a vydržte niekoľko sekúnd. Opakujte činnosť s pravou rukou.

PREŤAHOVANIE ACHILLOVEJ ŠĽACHY

Postavte sa tvárou k stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne ohnite v kolene. Pravú držte vzadu – vystretú, s päťou položenou naplocho na podložke. Držte obe päty naplocho na podložke a tlačte boky smerom k stene. Udržujte túto pozíciu 30 sekúnd. Opakujte činnosť s vysunutou

pravou nohou. Pamätajte, aby ste počas cvičenia neohýbali chrbát do oblúka.

PREDklony

Postavte sa s nohami spojenými dohromady. Urobte predklon a snažte sa čo najviac priblížiť hrudník ku kolenám. Vydržte 15 sekúnd. Nezabudnite neohýbať kolena.

2. TRÉNING

Každý tréning by mal obsahovať 6 až 10 rôznych cvikov.

Za účelom vyváženia a spštenie tréningu, meňte cviky zo sedenia na sedenie. Naplánujte si tréningy na čas dňa, kedy je vaša úroveň energie najvyššia.

Tréningový plán by mal obsahovať cviky na každú hlavnú svalovú skupinu, pričom sa kladie dôraz na oblasti, ktoré chcete najviac rozvinúť.

Vykonávanie cvikov správnym spôsobom je kľúčové. Vyžaduje si to vykonávanie správnych pohybov a pohyb iba správnymi časťami tela. Nekontrolované pohyby spôsobujú únavu a môžu prispieť k vzniku zranení.

Opakovania v každom sete by sa mali vykonávať plynule a bez prestávok.

Dôležité je správne dýchanie. Výdych by mal nasledovať počas fázy námahy každého opakovania a nádych počas návratu. Nikdy nezadržavajte dych.

Po každom sete si oddychnite krátky časový úsek.

3. FÁZA UVOĽNENIA

Táto fáza umožňuje upokojiť obeh a uvoľniť svaly. Je to opakovanie zahrievacích cvikov. Každý tréning ukončíte 5-10 minútami takýchto cvikov. Nezabúdajte na to, aby ste nepreťažovali svaly.

MOTIVÁCIA

Dosiahnutie najlepších výsledkov je jednoduchšie, ak je tréning pravidelnou a príjemnou súčasťou každodenného života. Zaznamenávajte si denné výsledky, aby ste sledovali svoje pokroky

ZÁRUKA

Predávajúci v mene 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, ktoré vznikli vinou výrobcu.
- Záruka bude rešpektovaná obchodom alebo servisom po predložení zákazníkom:
 - platného, čitateľne a správne vyplneného záručného listu s pečiatkou predaja a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja,
 - reklamovaného tovaru alebo chybnej časti.

V prípade kúpy na diaľku je záručný list platný výlučne na základe dokladu o kúpe (pokladničný blok / faktúra).
- Reklamácia bude posúdená v lehote do 14 dní od momentu nahlásenia vady Klientom.
- Výrobné chyby a poškodenia zistené v záručnej dobe budú bezplatne opravené v lehote nie dlhšej ako 21 dní od dátumu doručenia tovaru do obchodu alebo servisu.
- V prípade potreby dovozu dielu z importu sa môže doba realizácie záručnej opravy predĺžiť o čas potrebný na jeho dovoz, avšak nie dlhšie ako o 40 dní.
- Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené vady,
 - poškodenia a vady vzniknuté v dôsledku nesprávneho používania a skladovania, nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenia a opotrebovanie spotrebných dielov, ako sú: lanká, remene, gumové prvky, rukoväte z hubky, čalúnenie.
 - činnosti spojené s montážou, údržbou, ktoré je používateľ povinný vykonať vo vlastnej réžii v súlade s návodom na obsluhu.
- Záruka sa nevzťahuje na nasledujúce prípady:
 - uplynutie doby platnosti,
 - vykonania samostatných opráv a úprav zákazníkom s použitím neoriginálnych dielov,

- ak vzniknutá vada vyplýva z nesprávnej inštalácie alebo v dôsledku nedodržania zásad správnej prevádzky opísaných v návode na obsluhu,
 - používania iného ako domáceho použitia,
 - poškodenia vzniknuté pri preprave.
- Duplikáty záručného listu sa nebudú vydávať.
 - V rámci záruky má klient 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 výrobok alebo jeho časť, na ktorú sa vzťahuje záruka.
 - Doklad o kúpe s uvedením názvu a adresy predávajúceho, dátumu a miesta nákupu, typu výrobku alebo platný záručný list s pečiatkou obchodu.
 - V prípade dodania znečisteného výrobku môže servis odmietnuť jeho prijatie alebo na náklady klienta s jeho písomným súhlasom vykonať čistenie.
 - V prípade kladného vybavenia reklamácie bude zariadenie opravené alebo vymenené za nové alebo budú zákazníkovi vrátené peniaze. Náklady na prepravu tovaru k zákazníkovi hradí servis výrobcu.
 - V prípade zamietnutia záručnej reklamácie zákazník obdrží podrobné odôvodnenie prijatého rozhodnutia a v lehote do 14 dní od okamihu odovzdania rozhodnutia bude zariadenie zaslané zákazníkovi na jeho náklady.

TR Kullanım Kılavuzu

Kullanıcı,
Montaja başlamadan önce aşağıdaki talimatları okuyun
ve cihazı ilk kez kullanmadan önce. Bu kılavuz, ekipmanın güvenli
kullanımı ve bakımı hakkında önemli bilgiler içerir. Bakım veya yedek
parça siparişi ile ilgili bilgilere başvurmak için saklayın.

TEKNİK VERİLER

Ağırlık	9,1 kg
Çalışma sıcaklığı	0°C ila +40°C
Saklama 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 yapmak için kullanılabilir. Diğer her türlü kullanımda cihaz tehlikeli olabilir. Üretici, cihazın yanlış kullanımından kaynaklanan hasarlardan sorumlu tutulamaz.

- Cihaz tasarlanmış ve inşa edilmiştir güvenlik alanındaki en son bilgilere dayanmaktadır. Potansiyel olarak yaralanma riski oluşturabilecek tehlikeli unsurlar ortadan kaldırılmış veya nispeten güvence altına alınmıştır.
- Kendi başına onarım ve değişikliklere izin verilmez.
- Ayda bir veya iki kez vidaların, civataların ve somunların sıklığını kontrol edin.
- Güvenliği kalıcı olarak sağlamak için ekipmanı düzenli olarak (yani yılda bir kez) kontrol edin ve bakımını yapın bir uzmanlaşmış ticaret tesisinde.
- Cihazda açıklanmayan tüm değişiklikler bu kılavuzda hasara neden olabilir veya egzersiz yapan kişinin sağlığını ve yaşamını doğrudan tehlikeye atabilir. Cihazda değişiklikler yalnızca üreticinin servis personeli veya bu konuda eğitim almış kişiler tarafından yapılabilir.
- Tüm cihazlar, yüksek kalite sağlamak için sürekli yenilik faaliyetlerine tabidir.
Bu nedenle üretici, aşağıdaki hakları saklı tutar:
teknik değişiklikler yapma hakkı.
- Ekipmanla ilgili herhangi bir soru veya endişeniz için lütfen uzman bir satış noktasına başvurun.

DİKKAT! Ekipmanı kullanırken yakındaki kişiler olası tehlikeler konusunda uyarılmalıdır. Çocukların yanında özellikle dikkatli olun.

DİKKAT! Egzersize başlamadan önce bir doktora danışın cihazda egzersiz yapmaya karşı herhangi bir sağlık engelini olmadığından emin olmak için. Temel alınarak bir uzmanın görüşüne dayanarak, egzersiz planınızı geliştirebilirsiniz. Yanlış seçilmiş bir program veya aşırı egzersiz sağlığınız ve yaşamınız için tehlikeli olabilir.

UYARI! Egzersiz sırasında aşırı yorgunluk ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Kendinizi halsiz hissediyorsanız, derhal egzersizi bırakın.

DİKKAT! Bu kılavuzda yer alan egzersiz talimatlarına kesinlikle uyun.

- Egzersiz yapmak için bir yer seçerken, olası engellerden güvenli bir mesafede olduğunuzdan emin olun. Ekipmanı iletişim yollarının (yollar, kapılar, geçitler vb.) yakınına yerleştirmeyin.
- Ekipmanın yakın mesafede kullanılması yasaktır duvardan. Güvenlik alanı 2000 mm'dir ve en az ekipmanın genişliği kadardır.

DİKKAT! Cihazı monte ederken dikkatli olun ve çocukların yakında olmasına izin vermeyin. Montaj sırasında küçük parçalar (somunlar, vidalar vb.) kullanılır ve bunlar yutulabilir.

KALAN RİSK

- Düşme koruması uygulanmadığında veya uygulandığında ancak yanlış bir şekilde uygulandığında, kalan bir risk vardır, yani kişinin düşmesi cilt aşınmalarına, morluklara, kırıklara neden olur veya en kötü durumda ölüm.
- Yanlış kullanımdan kaynaklanan egzersiz yapan kişinin kasıtsız aşırı yüklenmesi riski vardır.

- Kalan boğulma riski göz ardı edilemez.
- Risk, bilgilere uyularak azaltılabilir kullanım kılavuzunda yer alan güvenlik hakkında.
- Kasıtsız veya yetkisiz kullanımın başka, dikkate alınmayan risklere neden olabileceği göz ardı edilemez, ve dikkate alınan risk yanlış tahmin edilmiştir.

Risk analizinde, değerlendirme "cihazın mevcut durumuna" dayanarak yapılmıştır. Yapılan değerlendirme ve ürün denetimi, şunu göstermektedir:

kabul edilemez bir riskin oluşma olasılığının çok düşük olduğu. Cihaz (yapısı, çalışma şekli ve uygulaması), normal koşullar altında, egzersiz yapan kişi veya üçüncü şahıslar için gereksiz bir risk oluşturmaz.

NAKLİYE AMBALAJLARINDAKİ ELLEÇLEME İŞARETLERİ



- 1 - Bu taraf yukarı bakacak şekilde. Devirmeyin.
- 2 - Düşmeye karşı koruyun.
- 3 - Nemden koruyun.
- 4 - Ürün, toplu ambalaj üzerinde belirtilen maksimum katman sayısında saklanmalıdır. Bu kılavuzda verilen değer örnek niteliğindedir.
- 5 - Kullanılmış ekipmanın geri dönüşüm noktasına iade edilmesi gereklidir.

Ambalaj, uygun imha yöntemini gösteren sembollerle işaretlenmiştir:



ÇEVRE

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlardan korunmak için ambalajında teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve olabilir Geri dönüştürülmüş. Bu malzemeleri, seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli konteynerlere atın.

KULLANIM

Egzersize başlamadan önce cihazın doğru şekilde monte edildiğinden emin olun.

- İlk egzersize başlamadan önce tanışın cihazın tüm işlevleri ve ayar olanakları ile.
- Cihaz, maruz kalabilecek unsurlara sahiptir korozyona. Bu nedenle, kalması tavsiye edilmez nemli bir odada. Ayrıca dikkat etmek önemlidir, ekipmanın su, içecekler, ter vb. ile temas etmesine izin verilmemesi.
- Cihaz sadece yetişkinler tarafından egzersiz yapmak için tasarlanmıştır ve kesinlikle çocuklar için bir oyuncak değildir. Çocukların kendi sorumluluğunuzda kullanımına izin verirken, onlara doğru kullanım konusunda kesinlikle talimat verin ve sürekli olarak denetleyin.
- Ekipman terapötik amaçlar için uygun değildir.
- Her egzersize başlamadan önce güvenlik özelliklerinin ve vida ve fiş bağlantılarının doğruluğunu kontrol edin.

EKİPMAN BAKIMI

Cihazı düzenli olarak bakımını yapın. Aşağıdaki adımları en az 20 saatte bir gerçekleştirin.

- Vida ve somun gibi elemanların durumunu kontrol edin. Sıkı olduklarından emin olun.
- Her egzersizden sonra cihazdaki teri silin.
- Cihazı temizlemek için sadece su kullanın sabunla. Temizlik maddeleri kullanmayın.
- Cihazı kuru ve sıcak bir yerde saklayın.
- Cihazı güneş ışığına maruz bırakmayın.

ÇEVRE

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlara karşı koruma için ambalajda teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve olabilir geri dönüştürülmüş. Bu malzemeleri, seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli konteynerlere atın.

Çevreyi koruyun ve kullanılmış pilleri evsel atık kutusuna atmayın. Bunları satın aldığınız yere iade edin veya ayrı bir geri dönüşüm depolama noktasına gönderin.

Kullanılmış cihazı bir geri dönüşüm depolama noktasına teslim ederek doğal kaynakların ekonomik yönetimine ve doğal çevrenin korunmasına aktif olarak yardımcı olun

MONTAJ

Cihazın montajı yetişkin bir kişi tarafından dikkatlice yapılmalıdır. Şüpheniz varsa, bu alanda daha fazla deneyime sahip birinden yardım isteyin.

- Montaja başlamadan önce, setin cihazla birlikte tüm elemanları içerdiğinden emin olun. parça listesi ve nakliye sırasında herhangi bir elemanın hasar görmediğinden emin olun. Eksik parça veya itiraz durumunda satıcıyla iletişime geçin.
- Çizimlere ve açıklamalara bakın ve montajı içinde yer alan sıraya göre yapın. montaj talimatları.
- Montaj sırasında dikkatli olun. Alet ve elemanları kullanırken yaralanma riski vardır.
- Güvenli bir ortam sağlamayı unutmayın. Aletleri ve montaj elemanlarını dağınık bir şekilde yaymayın. Plastik filmlerin ve torbaların çocuklar için boğulma tehlikesi oluşturduğunu unutmayın.
- Belirli bir adımı gerçekleştirmek için gereken montaj elemanları montaj talimatları çizimlerde ve açıklamalarda gösterilmiştir. İçinde belirtilen elemanları kullanın montaj talimatları.
- Montajın ilk aşamalarında parçaları sonuna kadar sıkmayın. Hepsini yerleştirdikten ve doğru şekilde oturduklarından emin olduktan sonra yapın.
- Üretici, bazı elemanları önceden monte etme hakkını saklı tutar.

MONTAJ ŞEMASI (→ Bkz. sayfa 2)

DIKKAT! Üretici dışındaki kaynaklardan parça kullanılması yasaktır.

PARÇA LİSTESİ

No	Açıklama	Miktar
1	Ayarlanabilir dış boru	1
2	Destek borusu	1
3	Ön ayak borusu	1
4	Arka boru	1
5	Ayarlanabilir iç boru	1
6	Kancalı boru	1
7	Tutma borusu	2
8	Köpük boru	1
9	Sabit bağlantı elemanı	1
10	Yastık	1
11	Kemik şeklinde köpük	2
12	Kilitleme pimi	1
13	Düğme	1
14	Altıgen vida	1
15	Altıgen vida	1
16	Altıgen başlı vida	2
17	Altıgen başlı vida	2
18	Düz rondela	2
19	Düz rondela	2
20	Kendinden kilitlemeli somun	2
21	Halkalı mil	1
22	Açık uçlu anahtar	2

MONTAJ TALİMATLARI (→ Sayfa 2)

DIKKAT! Montaj sırasında aşağıdaki adımlara uyun ve ürünle birlikte verilen araçları kullanın.

Cihazı monte etmek için yeterli boş alan hazırlayın.

Bazı parçaların yüksek ağırlığı nedeniyle, montajın iki kişi tarafından yapılması tavsiye edilir.

EGZERSİZ VE ANTRENMAN Aşamaları

Cihazı kullanmak size birçok fayda sağlayacaktır. Öncelikle kondisyonunuzu iyileştirecek, güçlendirecek kaslar, ve uygun bir diyetle birlikte fazla yağı yakmanıza yardımcı olacaktır.

TEMEL EĞİTİM TÜRLERİ

KAS GELİŞTİRME

Kas boyutunu ve gücünü artırmayı amaçlayan eğitim. Kademeli olarak arttıkça yoğunluk egzersiz kasları zorlanmaya uyum sağlar ve artar Egzersiz yoğunluğunu artırmak elde edilebilir iki şekilde:

- uygulanan direnci daha büyük bir dirence değiştirerek,
- değiştirerek sayı yapılan tekrar veya egzersiz setlerinin sayısını.

Her egzersiz için doğru direnci miktarı, kullanıcıya özeldir.

Kısıtlamalarınızı değerlendirmeli ve sizin için uygun olan direnci seçmelisiniz.

Her egzersiz için 8 tekrardan oluşan 3 setle başlayın.

Her setten sonra 3 dakika dinlenin.
12 tekrardan oluşan 3 seti tamamlayabildiğinizde zorlanmadan, direnci artırın.

TONLAMA

Tonlama vücudu sıkılaştırmaya odaklanan egzersizlerdir ve aynı anda vücudu inceltip kas kütlelerini vurgular.

Kaslar tonlanabilir, uygulayarak dengeli bir antrenman. Orta düzeyde bir direnç seçin ve her setteki tekrar sayısını artırın. Rahatsızlık duymadan mümkün olduğunca 15 ila 20 tekrardan oluşan setler yapın.
Her setten sonra 1 dakika dinlenin.
Yüksek direnç kullanmak yerine daha fazla egzersiz seti yaparak 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 antrenman yapın.

KROS ANTRENMANI

Kros antrenmanı, eksiksiz bir ve dengeli bir egzersiz programı elde etmenin etkili bir yoludur. Kuvvet antrenmanı ve aerobik egzersizlerin birleşimi vücudu şekillendirir ve güçlendirir.

Dengeli bir antrenman programı örneği:

- İki günde bir kuvvet antrenmanı yapmak.
- Diğer günlerde 20-30 dakika aerobik egzersiz yapmak, örneğin koşu bandında koşmak, bisiklete binmek kondisyon bisikleti veya eliptik bisiklet.
- Vücudun yenilenmesi için antrenmanlardan en az bir gün dinlenmeye ayırmak.

ANTRENMANIN KİŞİSELLEŞTİRİLMESİ

Her antrenmanın kesin süresini ve yapılan tekrar ve egzersiz setlerinin sayısını belirlemek kişisel bir konudur. Kendi hızınızda gelişmeli ve vücudunuzun sinyallerine duyarlı olmalısınız. Egzersiz sırasında ağır veya baş dönmesi olursa, hemen durmalı ve antrenmanlara devam etmeden önce bir doktora başvurmalısınız.
Unutmayın ki, dinlenme ve doğru beslenme her egzersiz programında önemli faktörlerdir.

1. ISINMA

Her antrenmana ısınmak için 5 ila 10 dakika esneme ve hafif egzersizlerle başlayın. Isınma, dolaşımı artırarak, vücut ısısını yükselterek ve kaslara daha fazla oksijen sağlayarak vücudunuzu daha yoğun egzersizlere hazırlar. Ayrıca kramp ve yaralanma riskini de azaltır.

Ağrı hissederseniz, egzersizi bırakın veya hareket aralığını azaltın.

İÇ UYLUK KASLARINI GERME

Düz bir zemine bacaklarınızı bükülü ve dizleriniz dışarı dönük şekilde oturun. Ayak tabanlarınızı birleştirin ve birbirinize mümkün olduğunca yakın getirin. Dizlerinizi nazikçe aşağı doğru bastırarak zemine doğru itin ve bu pozisyonda 15 saniye kalın.

UYLUK GERME

Düz bir zemine oturun. Sağ bacağınızı düz uzatın ve sol ayağınızı tabanını sağ uyluğunuza dayayın. Sağ elinizi sağ bacağınızın parmaklarına doğru olabildiğince uzağa uzatın. 15 saniye bekleyin. Aynı işlemi sol bacağınızla tekrarlayın.

BAŞ DÖNDÜRME

Başınızı dik tutarak önünüze bakın. Omuzlarınızı hareket ettirmeden başınızı sağa çevirin ve düzeltin, sonra sola çevirin ve düzeltin.

KOL KALDIRMA

Sol kolunuzu mümkün olduğunca yukarı kaldırın ve birkaç saniye bekleyin. Aynı işlemi sağ kolunuzla tekrarlayın.

AŞİL TENDONUNU GERME

Duvara dönük durun, sol bacağınızı öne doğru uzatın ve hafifçe bükün dizden. Sağ arkada tutun - düz, topuk yerde düz bir şekilde. Her iki topuğu da yerde düz tutun ve kalçalarınızı duvara doğru itin. Bu pozisyonu 30 saniye koruyun. Aynı işlemi sağ bacağınız önde olacak şekilde tekrarlayın. Egzersiz sırasında sırtınızı kamburlaştırmamaya dikkat edin.

EĞİLME

Ayaklarımız bitişik şekilde durun. Göğsünüzü dizlerinize mümkün olduğunca yaklaştırmaya çalışarak öne doğru eğilin. 15 saniye boyunca bekleyin. Dizlerinizi bükmemeye dikkat edin.

2. ANTRENMAN

Her antrenman 6 ila 10 farklı egzersiz içermelidir.

Amacıyla dengeleme ve antrenmanı çeşitlendirmek için egzersizleri seanstan seansa değiştirin. Antrenmanları, enerji seviyenizin en yüksek olduğu günün saatine planlayın.

Antrenman planı, geliştirmek istediğiniz alanlara vurgu yaparak her ana kas grubu için egzersizler içermelidir.

Egzersizleri doğru şekilde yapmak çok önemlidir. Bu, uygun hareketleri yapmayı ve yalnızca vücudun doğru kısımlarını hareket ettirmeyi gerektirir. Kontrolsüz hareketler yorgunluğa neden olur ve yaralanmaya katkıda bulunabilir.

Her setteki tekrarlar sorunsuz ve duraksamadan yapılmalıdır.

Doğru nefes almak önemlidir. Nefes verme, her tekrarın egzersiz aşamasında ve nefes alma, geri dönüş sırasında olmalıdır. Asla nefesini tutma.

Her setten sonra kısa bir süre dinlenin süre boyunca..

3. RAHATLAMA FAZİ

Bu aşama, dolaşımı sakinleştirmeye ve kasları gevşetmeye yardımcı olur. Isınma egzersizlerinin tekrardır. Her antrenmanı 5-10 dakika bu tür egzersizlerle bitirin. Kasları aşırı yormamaya dikkat edilmelidir.

MOTİVASYON

Antrenman

düzenli ve günlük yaşamın keyifli bir parçasıysa en iyi sonuçlara ulaşmak daha kolaydır.

İlerlemenizi izlemek için günlük sonuçları kaydedin

GARANTİ

Satıcı, Garantör adına, satış tarihinden itibaren 24 ay süreyle Türkiye Cumhuriyeti topraklarında garanti vermektedir. Satılan malların garantisini, Tüketici Hakları Kanunu'ndan kaynaklanan Alıcının haklarını dışlamaz, kısıtlamaz veya askıya almaz.

Garanti belgesi son sayfada bulunmaktadır.

GARANTİ ŞARTLARI

1. Yalnızca üreticinin hatasından kaynaklanan gizli kusurlar garanti kapsamındadır.
2. Garanti, müşteri tarafından şunların sunulması üzerine mağaza veya servis tarafından kabul edilecektir:
 - a. satış mührü ve satıcı imzası olan geçerli, okunaklı ve doğru doldurulmuş garanti belgesi,
 - b. satış tarihi olan geçerli ekipman satın alma belgesi,
 - c. şikayet edilen mal veya kusurlu parça.

Mesafeli satış durumunda, garanti belgesi yalnızca satın alma belgesine (makbuz / fatura) göre geçerlidir.
3. Şikayet, Müşteri tarafından kusurun bildirilmesinden itibaren 14 gün içinde işleme alınacaktır.
4. Garanti süresi içinde ortaya çıkan fabrika hataları ve hasarlar, malların mağazaya veya servise teslim tarihinden itibaren en geç 21 gün içinde ücretsiz olarak onarılacaktır.
5. Parçaların ithal edilmesi gerektiğinde, garanti onarımının tamamlanma süresi, ithalat için gereken süre kadar uzayabilir, ancak 40 günü geçmemelidir.
6. Garanti şunları kapsamaz:
 - a. mekanik hasar ve bunların neden olduğu kusurlar,
 - b. amaçlanan kullanıma ve depolamaya uygun olmayan, yanlış montaj ve bakımdan kaynaklanan hasar ve kusurlar,
 - c. kablolar, kayışlar, kauçuk elemanlar, sünger tutamaklar, döşemeler gibi sarf malzemelerinin hasar görmesi ve aşınması.
 - d. montaj, bakım ile ilgili işlemler, kullanım kılavuzuna göre kullanıcının kendi başına yapması gerekenler.
7. Garanti aşağıdaki durumlarda geçerli değildir:
 - a. geçerlilik süresinin dolması,
 - b. müşteri tarafından orijinal olmayan parçalar kullanılarak yapılan bağımsız onarımlar ve modifikasyonlar,
 - c. kusur yanlış kurulumdan veya kullanım kılavuzunda açıklanan doğru çalışma kurallarına uyulmamasından kaynaklandığında,
 - d. ev kullanımı dışında kullanım,
 - e. nakliye sırasında meydana gelen hasar.
8. Garanti belgesinin kopyaları verilmeyecektir.

9. Garanti kapsamında müşteri, aşağıdaki ücretsiz tazminat türlerini talep etme hakkına sahiptir:
 - a. ürünün onarımı,
 - b. ürünün değiştirilmesi,
 - c. fiyat indirimi,
 - d. sözleşmenin feshi ve yapılan masrafların tam olarak iadesi.
10. Şikayette bulunmak için:
 - a. Garanti kapsamındaki ürünü veya parçasını ibraz etmek.
 - b. Satıcının adını ve adresini, satın alma tarihini ve yerini, ürün türünü veya geçerli garanti belgesini gösteren satın alma belgesi mağaza kaşesiyle.
 - c. Kirliliği bir ürün teslim edilmesi durumunda, servis kabul etmeyi reddedebilir veya müşterinin yazılı onayı ile temizleme işlemini müşteri masraflarıyla yapabilir.
11. Şikayetin olumlu sonuçlanması durumunda, ekipman onarılacak veya yenisiyle değiştirilecek veya müşteriye para iadesi yapılacaktır. Ürünün müşteriye nakliye masrafları üretici servis tarafından karşılanır.
12. 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 geri gönderilecektir.

UA Посібник користувача

Користувачу,
Ознайомтеся з наведеною нижче інструкцією перед початком монтажу і першим використанням пристрою. Ця інструкція містить важливу інформацію щодо безпеки використання та обслуговування обладнання. Збережіть її, щоб мати змогу скористатися інформацією щодо обслуговування або замовлення запасних частин.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ

Вага	9,1 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 найновіших знань з безпеки. Небезпечні елементи, які потенційно можуть становити загрозу отримання травм, були усунені або відносно захищені.
- Не допускається ремонт і зміни самостійно.
- Раз на один-два місяці перевіряйте правильність затягування гвинтів, шурупів і гайок.
- Для забезпечення постійної безпеки регулярно (тобто один раз на рік) перевіряйте та обслуговуйте обладнання в спеціалізованому торговому закладі.
- Усі зміни на пристрої, які не описані в цій інструкції, можуть призвести до пошкоджень або безпосередньо загрожувати здоров'ю та життю людини, яка займається. Зміни на пристрої можуть здійснювати лише працівники сервісу виробника або особи, навчені ними в цій сфері.
- Усі пристрої підлягають постійним інноваційним діям з метою забезпечення високої якості. З цієї причини виробник залишає за собою право на внесення технічних змін.
- З будь-якими питаннями або сумнівами щодо обладнання звертайтеся до спеціалізованого торгового закладу.

УВАГА! Осіб, які перебувають поблизу під час використання обладнання, слід попередити про можливі небезпеки. Будь-яке особливо обережні в присутності дітей.

УВАГА! Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем щоб переконатися, що у вас немає жодних медичних протипоказань до тренувань на пристрої. На основі висновку спеціаліста 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 тренувань може призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість, негайно припиніть тренування.

УВАГА! Безумовно дотримуйтеся застережень щодо проведення тренувань, що містяться в цій інструкції.

- Вибираючи місце для проведення тренування, врахуйте забезпечення собі безпечних відстаней від можливих перешкод. Не ставте обладнання поблизу комунікаційних шляхів (доріг, воріт, переходів тощо).
- Забороняється використовувати обладнання на близькій відстані

від стіни. Зона безпеки становить 2000 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, болти тощо), які вони можуть проковтнути.

РЕШТКОВИЙ РИЗИК

- У ситуації, коли захист від падіння не буде застосовано або буде, 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, яка займається, спричиненого неправильним використанням.
- Не можна виключити ризик залишкового удусення.
- Ризик можна обмежити, дотримуючись інформації про безпеку, що міститься в інструкції з експлуатації.
- Не можна виключити, що ненавмисне або незголене використання спричинить інший, неврахований ризик, а врахований ризик було оцінено неправильно.

В аналізі ризику оцінку проведено на основі «поточного стану пристрою». З проведеної оцінки та контролю продукту випливає, що ймовірність виникнення неприпустимого ризику є дуже низькою. Пристрій (його будова, спосіб дії та застосування) не спричиняє — в нормальних умовах — небезпечного ризику для особи, яка займається, або третіх осіб.

МАНІПУЛЯЦІЙНІ ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНІЙ УПАКОВЦІ



- 1 – Цією стороною вгору. Не перекидати.
- 2 - Захищати від падіння.
- 3 - Захищати від вологи.
- 4 - Продукт слід зберігати максимально в кількості шарів, зазначених на груповій упаковці. Значення, наведене в цій інструкції, має характер прикладу.
- 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. Тому 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 тренувань тільки для дорослих і абсолютно не є іграшкою для дітей. Якщо на власну відповідальність дозволите ним користуватися дітям, обов'язково проінструкуйте їх про правильне використання і постійно наглядайте.
- Обладнання не підходить для терапевтичного призначення.
- Перед початком кожного тренування перевіряйте правильність запобіжників і з'єднань гвинтами та штекерами.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ

Регулярно виконуйте технічне обслуговування пристрою. Наступні дії виконуйте не рідше ніж кожні 20 годин його роботи.

- Контролюйте стан елементів, таких як гвинти та гайки. Подбайте про те, щоб вони були добре затягнуті.
- Після кожного тренування витирайте піт з пристрою.
- Для чищення пристрою використовуйте тільки воду з милом. Не використовуйте миючі засоби.
- Зберігайте пристрій у сухому та теплому місці.
- Не піддавайте пристрій впливу сонячних променів.

ДОВКІЛЛЯ

Пристрій поставляється в упаковці для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Викидайте ці матеріали у відповідні кольорові контейнери, призначені для роздільного збору.

Захищайте навколишнє середовище і не викидайте використані батареї у домашній смітник. Віддавайте їх у місці придбання або передавайте у виділений пункт складування вторинної сировини. Просимо про активну допомогу в осядному господарюванні природними ресурсами та захисті навколишнього природного середовища шляхом передачі використаного пристрою до пункту складування вторинної сировини

МОНТАЖ

Монтаж пристрою має бути проведений ретельно дорослою людиною. У разі сумнівів попросіть про допомогу когось з більшим досвідом у цій галузі.

- Перед початком монтажу переконайтеся, чи комплект з пристроєм містить всі елементи зі списку частин і чи якісь елементи не були пошкоджені під час транспортування. У разі відсутності елементів або застережень зверніться до продавця.
- Ознайомтеся з малюнками та поясненнями і здійснюйте монтаж відповідно до послідовності, що міститься в інструкції з монтажу.
- Будьте обережні під час монтажу. Під час користування інструментами та елементами існує ризик порізатися.
- Пам'ятайте про збереження безпечного оточення. Не розкладайте хаотично інструменти та монтажні елементи. Пам'ятайте, що фольга та мішки з пластику становлять загрозу задихнутися для дітей.
- Монтажні елементи, необхідні для виконання даного кроку інструкції з монтажу були представлені на малюнках і поясненнях. Користуйтеся елементами, вказаними в інструкції з монтажу.
- На перших фазах монтажу не затягуйте частини до упору. Зробіть це після розміщення всіх і переконання, що вони правильно встановлені.
- Виробник залишає за собою право на попередній монтаж деяких елементів.

СХЕМА МОНТАЖУ (→ Див. сторінку 2)

УВАГА! Забороняється використовувати частини, що походять з інших джерел, ніж від виробника.

СПИСОК ЧАСТИН

Nr		
1	Регульована зовнішня труба	1
2	Опорна труба	1
3	Труба передньої ноги	1
4	Задня труба	1
5	Регульована внутрішня труба	1
6	Труба з гаком	1
7	Труба ручки	2
8	Пінна труба	1
9	Фіксований з'єднувальний елемент	1
10	Подушка	1
11	Піна у формі кістки	2
12	Блокувальний штифт	1
13	Ручка	1
14	Гвинт шестигранний	1
15	гвинт шестигранний	1
16	гвинт шестигранний	2
17	гвинт шестигранний	2
18	шайба плоска	2
19	шайба плоска	2
20	самоконтруюча гайка	2
21	штифт з кільцем	1
22	плоский ключ	2

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБІРКИ (→ Див. сторінку 2)

УВАГА! Під час монтажу дотримуйтеся наведених нижче кроків і використовуйте інструменти, що додаються до продукту. Підготуйте достатньо вільного місця для монтажу пристрою. Через велику вагу деяких елементів рекомендується монтаж у дві особи.

ТРЕНУВАННЯ ТА ФАЗИ ВПРАВ

Використання пристрою принесе вам багато користі. Насамперед, покращить вашу фізичну форму, зміцнить м'язи, а в поєднанні з правильною дієтою дозволить спалити зайву жирову тканину.

ОСНОВНІ ВИДИ ТРЕНУВАНЬ

БУДІВНИЦТВО М'ЯЗІВ

Тренування, спрямоване на збільшення розміру та сили м'язів. У міру поступового збільшення інтенсивності вправ м'язи пристосовуються до навантаження та збільшують си Збільшення інтенсивності вправ можна отримати двома способами:

- шляхом зміни використовуюваного опору на більший,
- змінюючи кількість виконуваних повторень або сетів вправ.

Відповідний розмір опору для кожної вправи залежить індивідуально від користувача. Ви повинні оцінити свої обмеження і вибрати опір, який підходить для Вас.

Розпочніть з 3 сетів по 8 повторень для кожної вправи.

Відпочивайте протягом 3 хвилин після кожного сету.

Коли ви зможете виконати 3 сету по 12 повторень

без труднощів, збільште опір.

ТОНІЗУВАННЯ

Тонізування це вправи, зосереджені на зміцненні і одночасному схудненні тіла та підкресленні м'язової маси.

М'язи можна тонізувати, застосовуючи збалансоване тренування.

Виберіть помірний опір і збільшуйте кількість повторень у кожному сеті. Виконайте якомога більше сетів по 15-20 повторень, стільки, скільки це можливо без дискомфорту.

Відпочивайте протягом 1 хвилини після кожного сету.

Працюйте над м'язами, виконуючи більше сетів вправ, а не застосовуючи великий опір.

ВТРАТА ВАГИ

Щоб схуднути, використовуйте невеликий опір і поступово збільшуйте кількість повторень у кожному сеті.

Проводьте тренування від 20 до 30 хвилин, з перервами не довше 30 секунд між сетами.

КРОС-ТРЕНУВАННЯ

Крос-тренування - це ефективний спосіб отримати повну і добре збалансовану програму вправ.

Поєднання силового тренування та аеробних вправ формує та зміцнює тіло.

Приклад збалансованої програми тренувань:

- Проведення силового тренування через день.

- В інші дні виконання 20-30 хвилин аеробних вправ, наприклад: біг на біговій доріжці, їзда на велосипеді стаціонарному або еліптичному.

- Призначення щонайменше одного дня для відпочинку від тренувань, щоб організм мав час на регенерацію.

ПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАНЬ

Визначення точного часу тривалості кожного тренування та кількості виконаних повторень і сетів вправ є індивідуальним питанням. Слід розвиватися у своєму власному темпі та бути чутливим до сигналів свого тіла. У разі появи болю або запаморочення під час вправ, слід негайно припинити та звернутися до лікаря перед відновленням тренувань.

Слід пам'ятати, що відпочинок і правильна дієта є важливими факторами в кожній програмі вправ.

1. РОЗІГРІВ

Розпочніть кожне тренування від 5 до 10 хвилин розтягування та легких вправ з метою розігріву. Розігрів готує Ваше тіло до більш інтенсивних вправ, збільшуючи кровообіг, підвищуючи температуру тіла та доставляючи більше кисню до м'язів. Зменшує також ризик виникнення судом та отримання травм.

Якщо відчуваєте біль, припиніть займатися або зменште діапазон виконуваного руху.

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГНА

Сядьте на плоскій поверхні зі згинутими ногами та колінами, спрямованими назовні. З'єднайте підшви стоп і наблизьте їх один до одного якомога ближче. Обережно натисніть коліна, направляючи їх в напрямку підлоги і витримайте в цій позиції протягом 15 секунд.

РОЗТЯГУВАННЯ СТЕГНА

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. Витримайте протягом 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 витримайте протягом кількох секунд. Повторіть дію з правою рукою.

РОЗТЯГУВАННЯ АХІЛЛЕСОВИХ СУХОЖИЛЬ

Станьте обличчям до стіни, ліву ногу висуньте вперед і злегка зігніть в коліні. Праву тримайте ззаду - випрямленою, з п'ятою, розташованою плоско на підлозі. Тримайте обидві п'яти плоско на підлозі та 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'єднавши ноги разом. Зробіть нахил вперед, намагаючись якомога більше наблизити грудну клітку до колін. Затримайтеся на 15 секунд. Пам'ятайте, щоб не згинати коліна.

2. ТРЕНУВАННЯ

Кожне тренування повинно включати від 6 до 10 різних вправ. З метою збалансування і урізноманітнення тренування, змінюйте вправи від сесії до сесії. Плануйте тренування на час дня, коли ваш рівень енергії найвищий.

План тренувань повинен містити вправи на кожен основну групу м'язів, роблячи акцент на ті зони, які ви хочете найбільше розвинути.

Виконання вправ правильно є ключовим. Це вимагає виконання відповідних рухів і рух лише відповідними 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 ВІДПОЧИНКУ

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 регулярно і приємною частиною повсякденного життя. Записуйте щоденні результати, щоб спостерігати за своїм прогресом

ГАРАНТІЯ

Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території України на термін 24 місяці 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».

Гарантійний талон 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:
 - дійсного, чітко і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою продажу та підписом продавця,
 - дійсного доказу придбання обладнання з датою продажу,
 - рекламованого товару або дефектної частини.
 У разі придбання дистанційно гарантійний талон дійсний виключно на підставі документа про придбання (чек / рахунок-фактура).
- Рекламація буде розглянута протягом 14 днів з моменту повідомлення про дефект Клієнтом.
- Заводські дефекти та пошкодження, виявлені в гарантійний період, будуть усунені безкоштовно протягом не більше 21 дня з дати доставки товару в магазин або сервіс.
- У разі необхідності імпорту частини термін гарантійного ремонту може бути продовжено на час, необхідний для її імпорту, але не більше ніж на 40 днів.
- Гарантія не поширюється на:
 - механічні пошкодження та викликані ними дефекти,
 - пошкодження та дефекти, що виникли внаслідок неналежного використання та зберігання, неправильного монтажу та обслуговування,
 - пошкодження та знос витратних матеріалів, таких як: троси, ремені, гумові елементи, ручки з губки, оббивка.
 - дії, пов'язані з монтажем, обслуговуванням, які відповідно до інструкції з експлуатації користувач зобов'язаний виконати самостійно.
- Гарантія не застосовується в наступних випадках:
 - закінчення терміну дії,
 - здійснення клієнтом самостійного ремонту та модифікації з використанням неоригінальних частин,
 - коли дефект виник через неправильну установку або внаслідок недотримання правил правильної експлуатації, описаних в інструкції з експлуатації,
 - використання іншого, ніж домашнє,
 - пошкоджень, що виникли під час транспортування.
- Дублікати гарантійного талона не видаються.
- В рамках гарантії клієнт має право вимагати наступні види безкоштовного відшкодування:
 - ремонт продукту,
 - заміни продукту,
 - зниження ціни,
 - розірвання договору та повного повернення понесених витрат.
- Для подання скарги необхідно:
 - Надати продукт або його частину, на яку поширюється 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 його прийняти 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 takuehdot, 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 εξ αποστάσεως. Βλ. Όρους και Προϋποθέσεις Εγγύησης, ενότητα 2) HR Pečat i potpis prodavatelja (Ne odnosi se na kupnje na daljinu. Vidi Uvjete jamstva, odjeljak 2) HU Az eladó bélyegzője és aláírása (Nem vonatkozik távértékesítésre. Lásd a jótállási feltételeket, 2. szakasz) IT Timbro e firma del venditore (Non applicabile agli acquisti a distanza. Vedere i Termini e condizioni di garanzia, sezione 2) LT Pardavėjo antspaudas ir parašas (Netaikoma nuotoliniams pirkimams. Žr. garantijos sąlygas, 2 skyrių) LV Pārdevēja zīmogs un paraksts (Nav piemērojams attālinātiem pirkumiem. Skatīt garantijas noteikumus, 2. sadaļu) NL Stempel en handtekening van de verkoper (Niet van toepassing op aankopen op afstand. Zie garantievoorwaarden, sectie 2) PL Pieczęćka i podpis sprzedawcy (Nie dotyczy zakupów na odległość. Patrz Warunki Gwarancji, punkt 2) PT Carimbo e assinatura do vendedor (Não aplicável a compras à distância. Ver Termos e Condições da Garantia, secção 2) RO Ștampila și semnătura vânzătorului (Nu se aplică achizițiilor la distanță. Consultați Termenii și condițiile de garanție, secțiunea 2) RU Печать и подпись продавца (Не применяется к дистанционным покупкам. См. Условия гарантии, раздел 2) SK Pečiatka a podpis predajcu (Nevztahuje sa na nákupy na diaľku. Pozri záručné podmienky, časť 2) SL Žig in podpis prodajalca (Ne velja za nakupe na daljavo. Glejte garancijske pogoje, razdelek 2) TR Satıcının kaşesi ve imzası (Uzaktan satın alımlar için geçerli değildir. Garanti Şartları ve Koşulları, bölüm 2'ye bakınız) UA Печатка та підпис продавця (Не застосовується до дистанційних покупок. Див. Умови гарантії, розділ 2)</p>		

EN Technical Service Centre

BG Сервизен център **CS** Servisní centrum
DA Servicecenter **DE** Technisches Servicezentrum **ES** Centro de servicio técnico **ET** Tehniline teeninduskeskus **FI** Tekninen huoltokeskus
FR Centre de service technique **EL** Τεχνικό κέντρο εξυπηρέτησης **HR** Tehnički servisni centar
HU Műszaki szervizközpont **IT** Centro di assistenza tecnica **LT** Techninio aptarnavimo centras
LV Tehniskais servisa centrs **NL** Technisch servicecentrum **PL** Centrum serwisowe **PT** Centro de assistência técnica **RO** Centru de service tehnic **RU** Технический сервисный центр **SK** Technické servisné centrum **SL** Tehnični servisni center
TR Teknik servis merkezi **UA** Технічний сервісний центр

Wlajska 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