

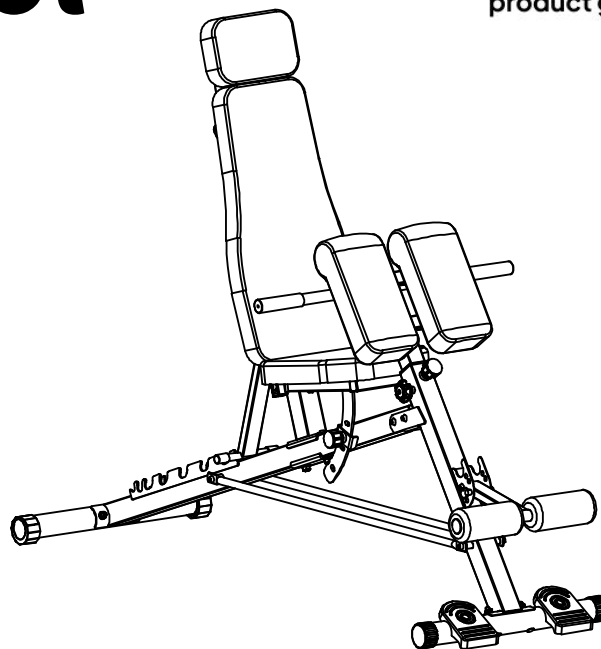
ZIPRO

Core control



Scan for full product guide

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



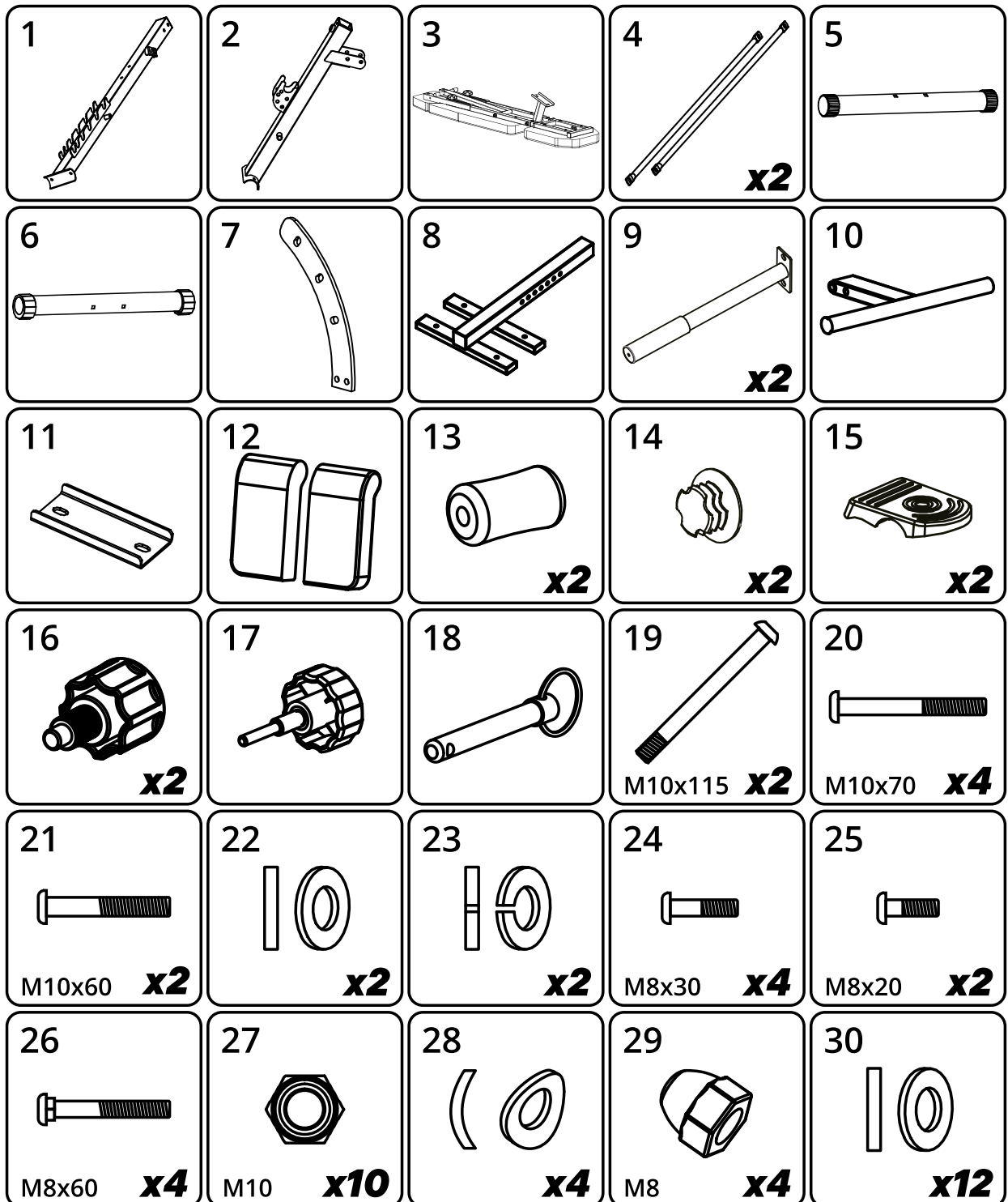
File version 26.01.0

PL Podręcznik użytkownika	10
EN User Manual	14
BG Ръководство за употреба.....	18
CS Návod k použití	22
DA Brugervejledning.....	26
DE Bedienungsanleitung	30
ET Käsiiraamat	34
ES Manual de usuario	38
EL Εγχειρίδιο χρήσης	42
FI Käyttöohje	46
FR Manuel d'utilisation.....	50
HR Vodič za upotrebu	54
HU Használati útmutató.....	58
IT Manuale d'uso	62
LT Naudojimo instrukcija	66
LV Lietošanas pamācība.....	70
NL Gebruikershandleiding	74
PT Manual de Utilizador	78
RO Manual de utilizare	82
RU Руководство пользователя.....	86
SL Priročnik za uporabo	90
SK Príručka používateľa	94
TR Kullanım Kılavuzu	98
UK Посібник користувача	102

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

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

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

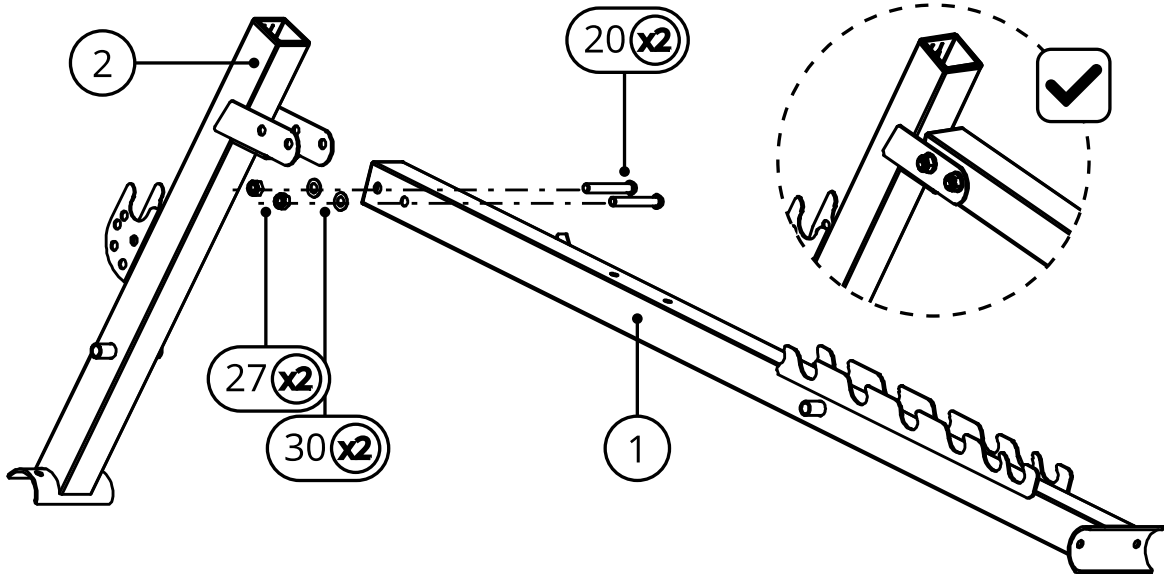
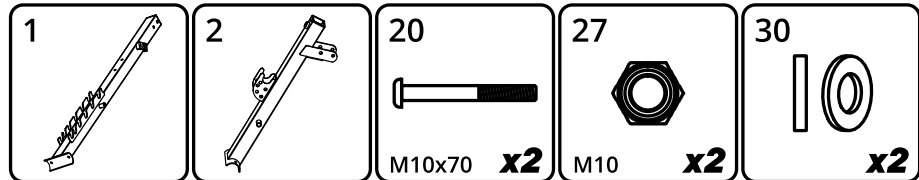


EN ASSEMBLY DIAGRAM
BG МОНТАЖНА СХЕМА
CS MONTÁŽNÍ SCHÉMA
DE MONTAGESCHEMA
EE (ET) KOOSTESKEEM
ES ESQUEMA DE MONTAJE
EL ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
FI KOKOONPANOKAAVIO

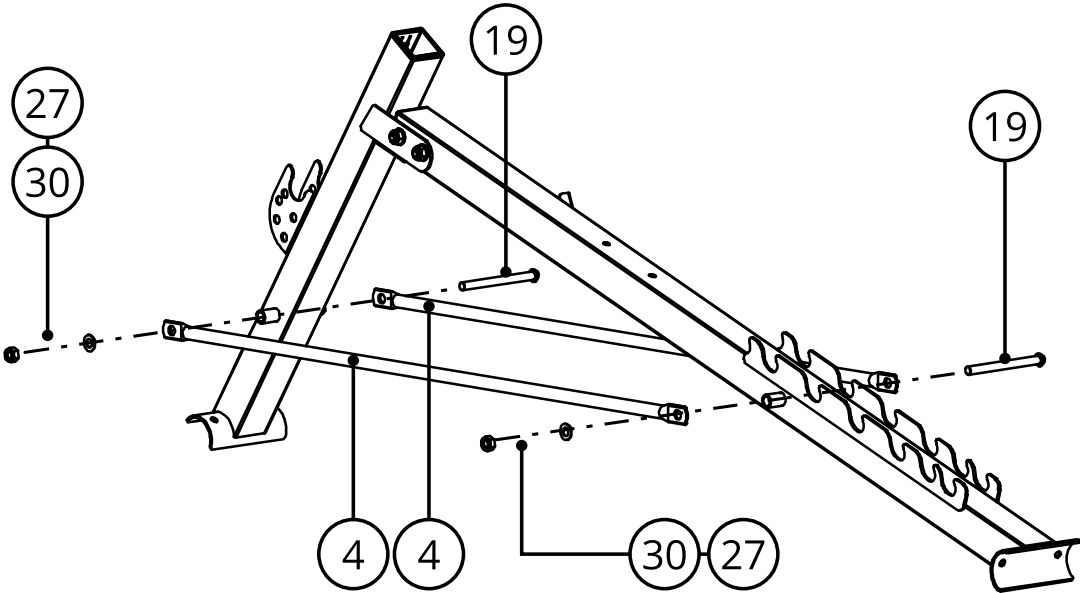
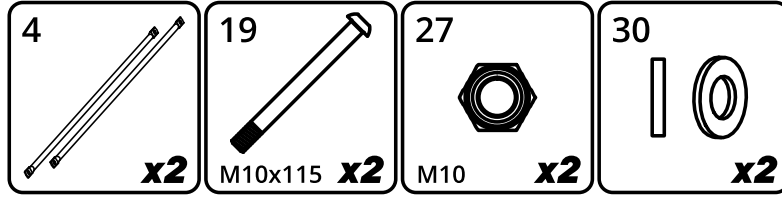
FR SCHÉMA DE MONTAGE
HU ÖSSZESZERELÉSI RAJZ
IT SCHEMA DI MONTAGGIO
LT SURINKIMO SCHEMA
LV MONTĀŽAS SHĒMA
NL MONTAGESCHEMA
PL SCHEMAT MONTAŻOWY
PT ESQUEMA DE MONTAGEM

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

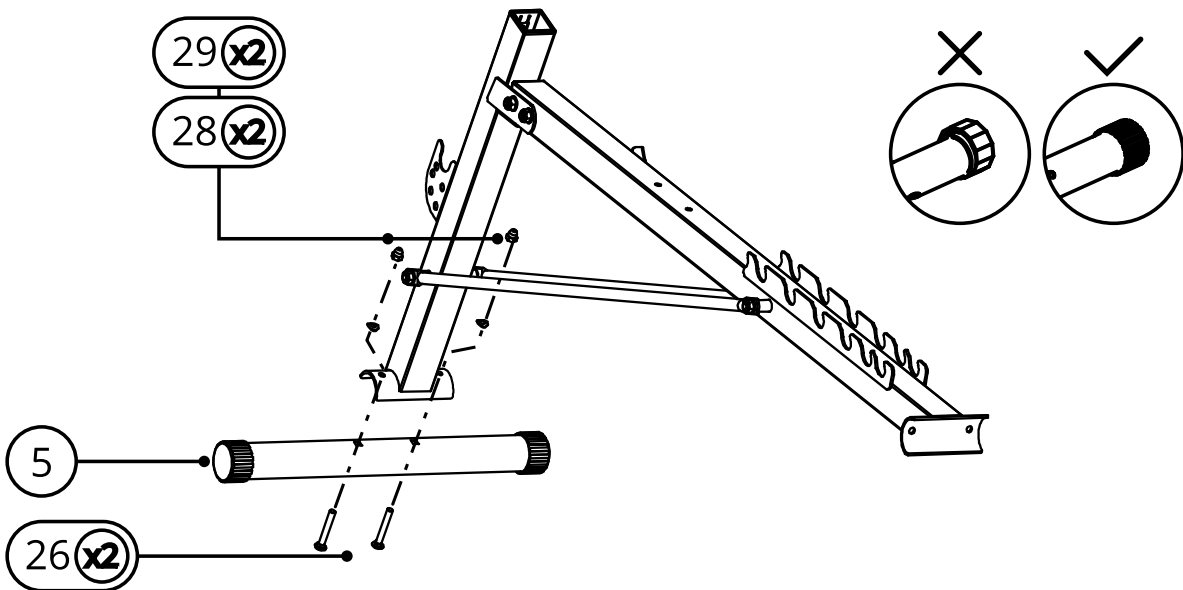
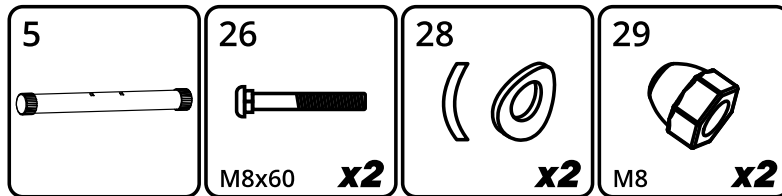
1



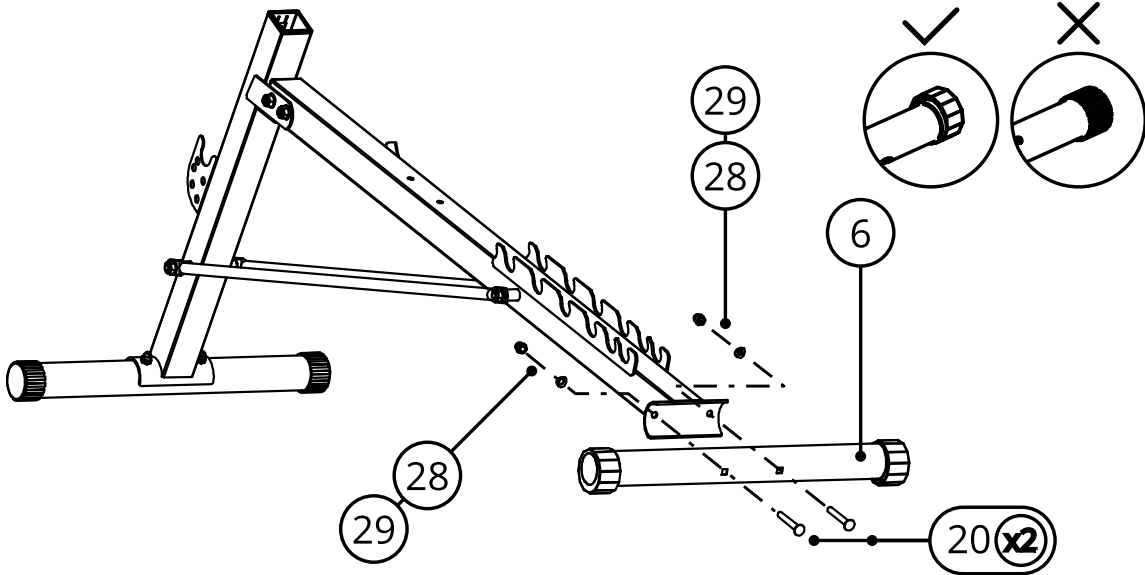
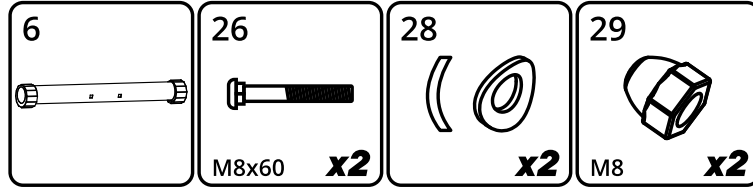
2



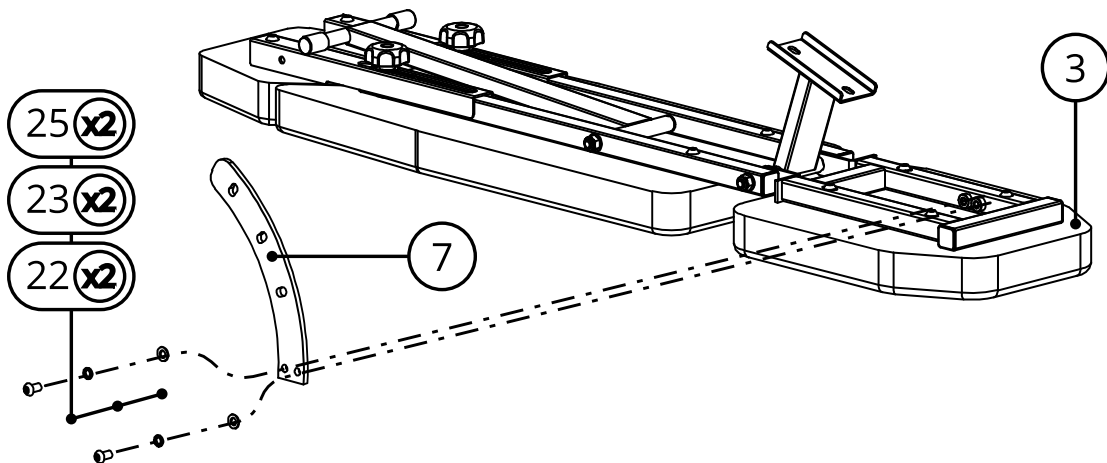
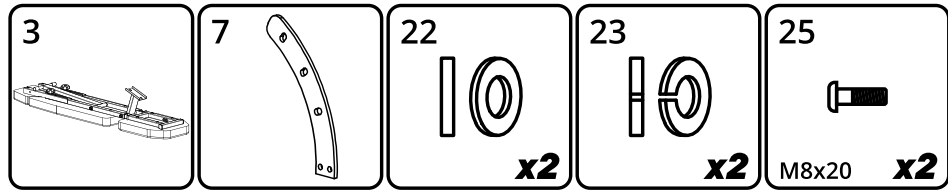
3



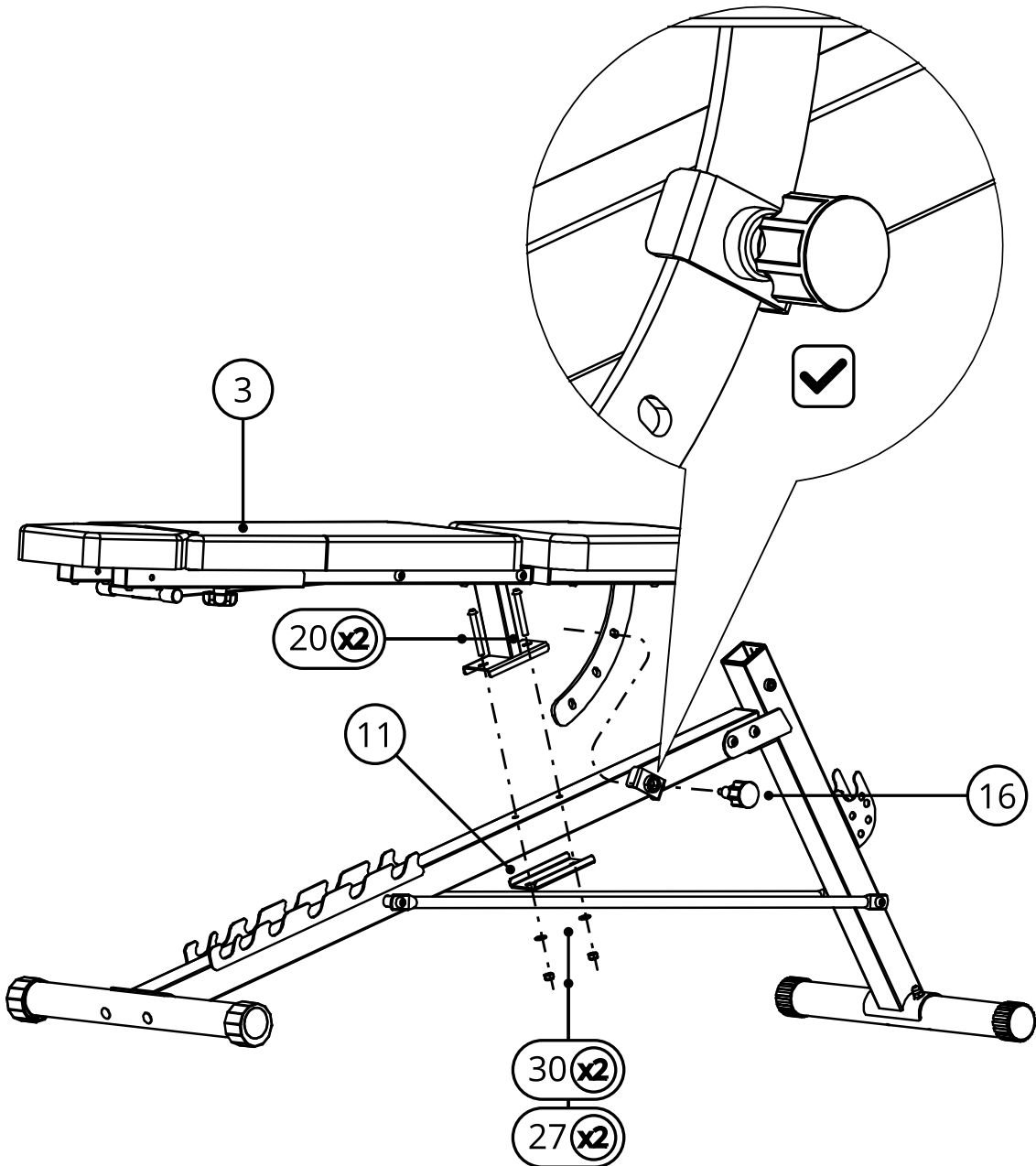
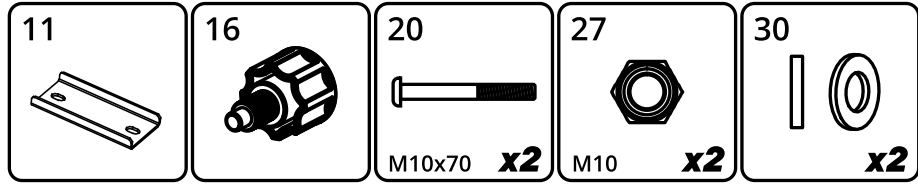
4



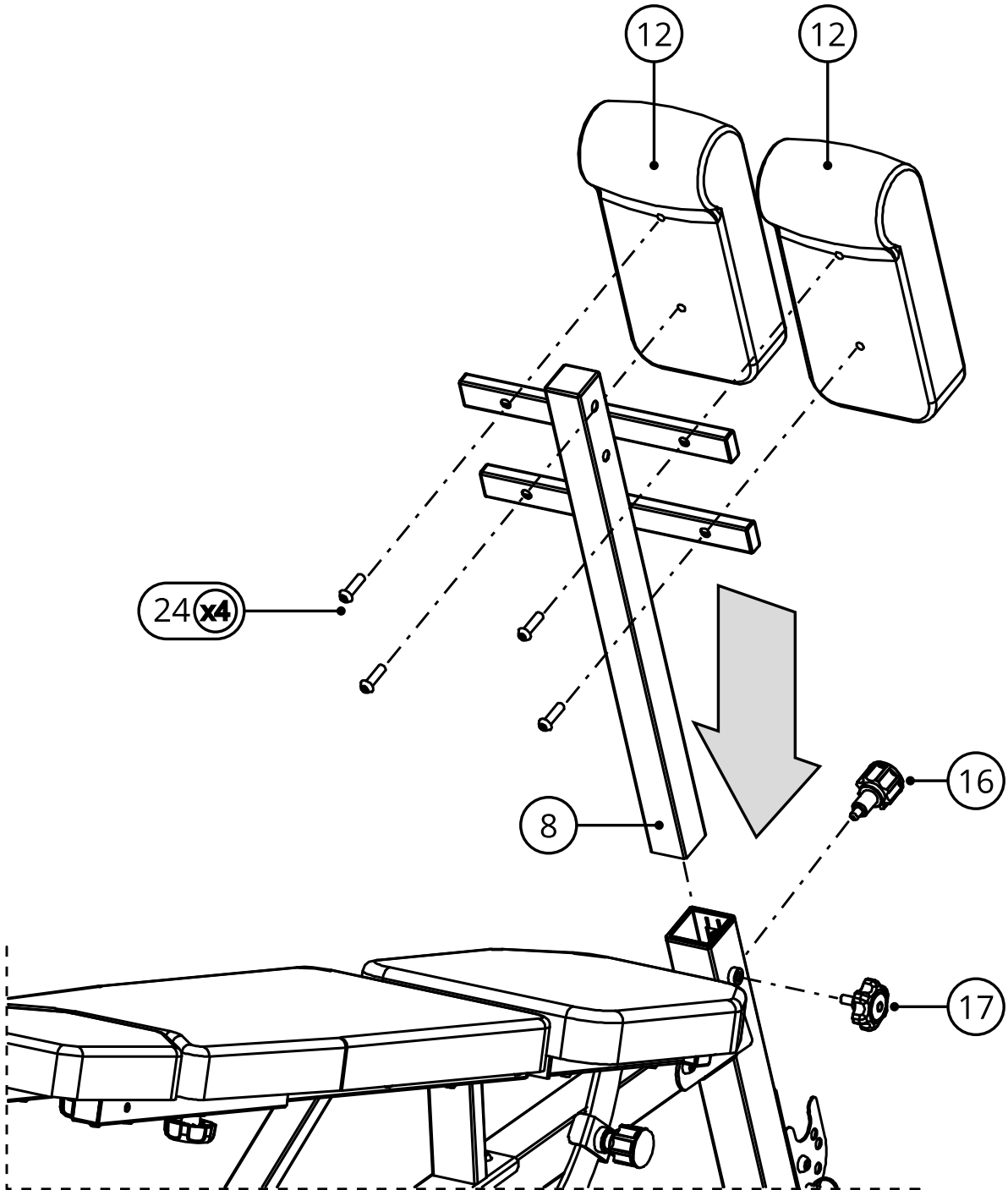
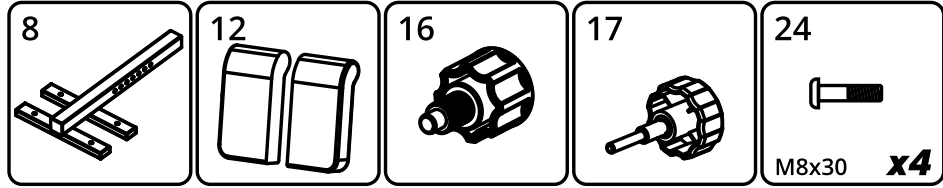
5



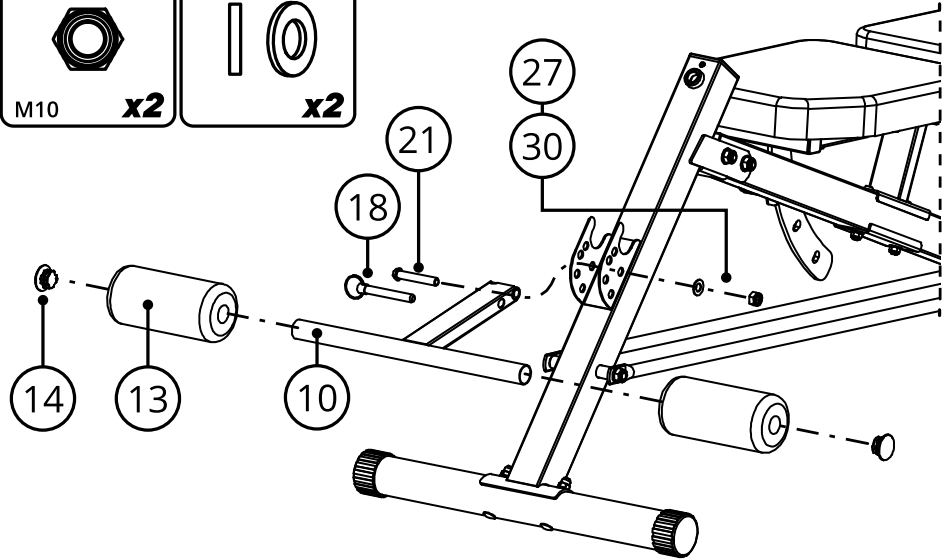
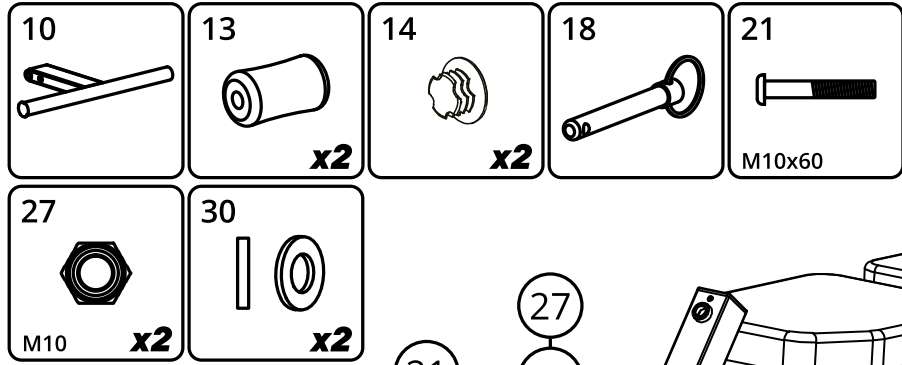
6



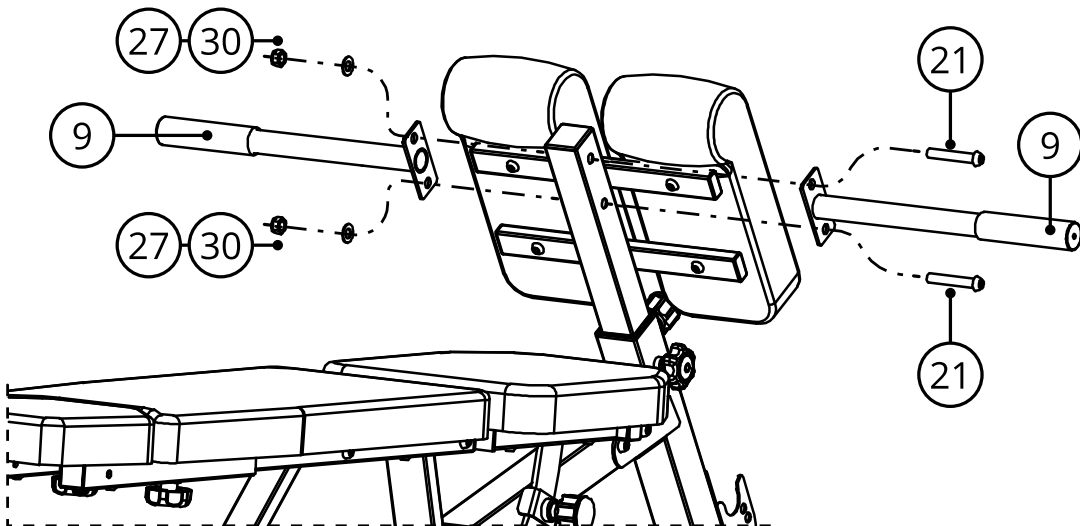
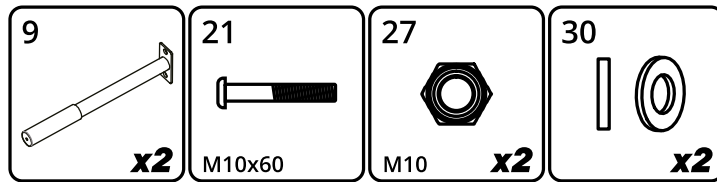
7



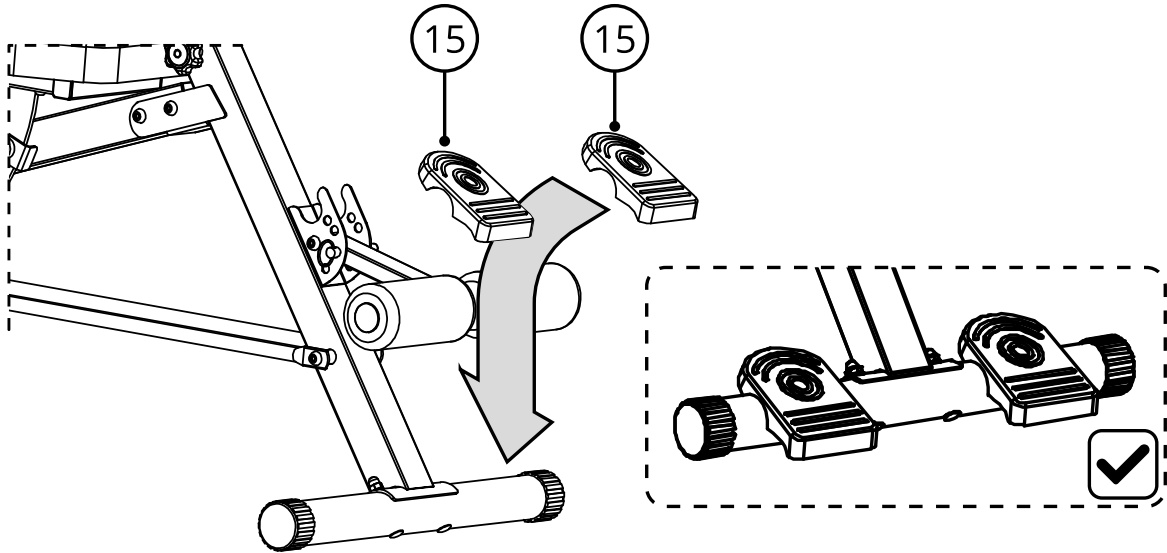
8



9



10



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	21,7 kg
Temperatura użytkowania	0°C do +40°C
Temperatura przechowywania	-10°C do +60°C
Maksymalna waga użytkownika	110 kg
Maksymalne obciążenie (całkowite)	150 kg
Klasa zastosowania	Klasa H
Norma wyrobu (główna)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Przeznaczenie	Ławka treningowa (regulowana) do użytku domowego

BEZPIECZEŃSTWO

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

- Urządzenie zostało zaprojektowane i skonstruowane w oparciu o najnowszą wiedzę z zakresu bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne, które potencjalnie mogą być 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 przeciążenia osoby ćwiczącej spowodowanego nieprawidłową obsługą.
- Nie można wykluczyć ryzyka resztkowego uduszenia.
- Ryzyko można ograniczyć, stosując się do informacji o bezpieczeństwie zawartych w instrukcji obsługi.
- Nie można wykluczyć, że niezamierzone lub niedozwolone użycie spowoduje inne, nieuwzględnione ryzyko, a uwzględnione ryzyko zostało oszacowane nieprawidłowo.

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

ZNAKI MANIPULACYJNE NA OPAKOWANIACH TRANSPORTOWYCH



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

Opakowanie zostało oznaczone symbolami informującymi o sposobie prawidłowej uтиlizacji:



ŚRODOWISKO

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

OBŚŁUGA

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

- Przed rozpoczęciem pierwszego treningu zapoznaj się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulacji urządzenia.
- Urządzenie posiada elementy, które mogą być narażone na korozję. Z tego powodu nie zaleca się, aby pozostawało w wilgotnym pomieszczeniu. Należy również dbać o to, aby sprzęt nie był narażony na kontakt z wodą, napojami, potem itp.
- Urządzenie jest przeznaczone tylko do prowadzenia treningu tylko przez osoby dorosłe i absolutnie nie jest zabawką dla dzieci. Jeśli na własną odpowiedzialność pozwolił z niego korzystać dzieciom, bezwzględnie poinstruuje 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 dokonuj montażu zgodnie z kolejnością zawartą w instrukcji montażu.
- Zachowaj ostrożność podczas montażu. W trakcie korzystania z narzędzi i elementów istnieje ryzyko skaleczenia się.
- Pamiętaj o zachowaniu bezpiecznego otoczenia. Nie rozkładaj chaotycznie narzędzi i elementów montażowych. Pamiętaj, że folie i torby z tworzywa sztucznego stanowią zagrożenie uduszeniem się przez dzieci.
- Elementy montażowe potrzebne do wykonania danego kroku instrukcji montażu zostały przedstawione na rysunkach i objaśnieniach. Korzystaj z elementów wskazanych w instrukcji montażu.
- W pierwszych fazach montażu nie dokręcaj części do oporu. Zrób to po umieszczeniu wszystkich i upewnieniu się, że są prawidłowo osadzone.
- Producent zastrzega sobie prawo do wstępnego montażu niektórych elementów.

SCHEMAT MONTAŻOWY (→ Patrz strona 2)

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

LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość
1	Tyłna rama główna	1
2	Przednia rura wspierająca	1
3	Poduszka oparcia	1
4	Rura wspierająca ławkę	2
5	Przednia stopa wspierająca	1
6	Tyłna stopa wspierająca	1
7	Regulator poduszki siedziska	1
8	Rura uchwytu rękojeści	1
9	Rura poręczy	2
10	Rura wahliwa	1
11	Pasek łączący	1
12	Podkładka wspierająca ze śrubami	2
13	Wewnętrzna zaślepka rury pierścieniowej	2
14	Pedał	2
15	Pianka	2
16	Pokrętło	2
17	Pokrętło	1
18	Zaślepka	1
19	Śruba M10×115	2
20	Śruba M10×70	4
21	Śruba M10×60	3
22	Podkładka D8	2
23	Podkładka sprężynowa D8	2
24	Śruba M8×30	4
25	Śruba M8×20	2
26	Śruba M8×60	4
27	Nakrętka M10	9
28	Podkładka zakrzywiona D8	4
29	Nakrętka zaślepkowa M8	4
30	Podkładka D10	9

INSTRUKCJA MONTAŻU (→ Patrz strona 2)

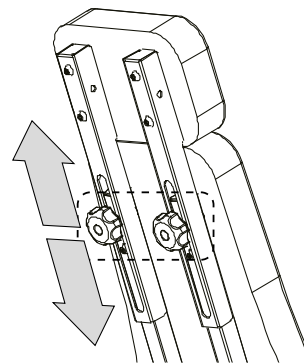
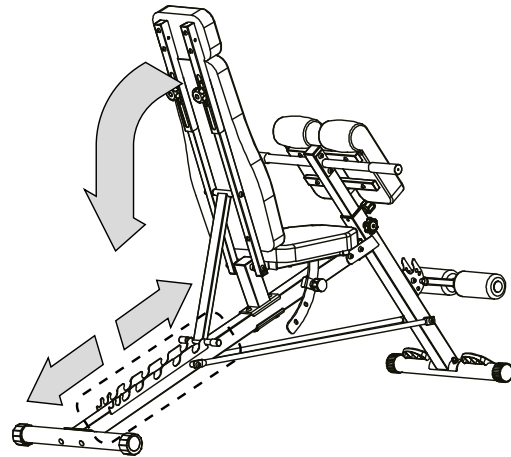
UWAGA! W trakcie montażu przestrzegaj poniższych kroków i korzystaj z narzędzi dołączonych do produktu.

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

INSTRUKCJA REGULACJI

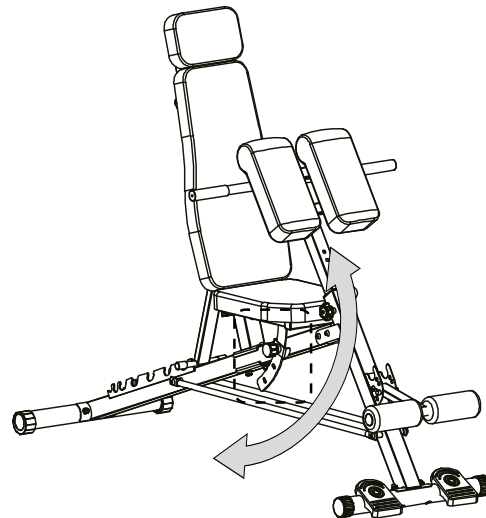
Regulowanie oparcia

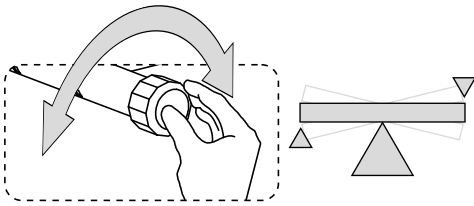
Na tylnej ramie głównej znajdują się 7 otworów. Aby wyregulować kąt nachylenia oparcia, należy unieść oparcie i umieścić podstawę poduszki oparcia w odpowiednim otworze na tylnej ramie głównej, a następnie bezpiecznie osadzić mechanizm regulacji w ramie.



Regulowanie siedziska

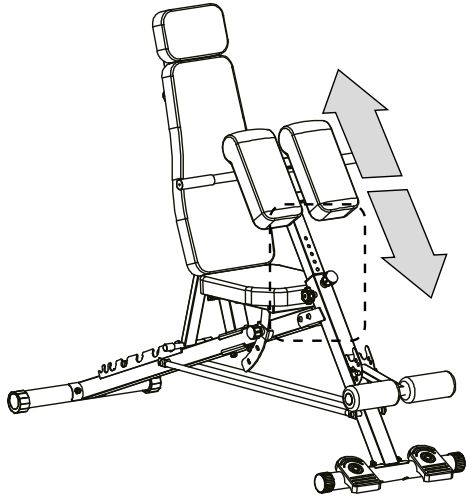
Na rurze mocującej poduszkę siedziska znajdują się 3 otwory regulacyjne. Aby wyregulować kąt nachylenia poduszki siedziska, należy ręcznie wyciągnąć trzpień sprężynowy, a następnie ustawić poduszkę w odpowiednim otworze regulacyjnym.





Regulowanie poduszki wspierającej

Na przedniej rurze regulacyjnej znajdują się 7 otworów regulacyjnych. Aby wyregulować poduszkę wspierającą, należy unieść poduszkę podpierającą łokcie, a następnie ręcznie wyciągnąć trzpień sprężynowy, ustawić poduszkę na odpowiedniej wysokości i ponownie wcisnąć trzpień sprężynowy w otwór regulacyjny.



TRENING I FAZY ĆWICZEŃ

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

PODSTAWOWE RODZAJE TRENINGÓW

BUDOWANIE MIĘŚNI

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

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

TONING

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

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

UTRATA WAGI

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

CROSS TRAINING

Trening krzyżowy to skuteczny sposób na uzyskanie kompletnego i dobrze zbalansowanego programu ćwiczeń.

Połączenie treningu siłowego i ćwiczeń aerobowych kształtuje i wzmacnia ciało.

Przykład zrównoważonego programu treningowego:

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

PERSONALIZACJA TRENINGU

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

1. ROZGRZEWKI

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

ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UD

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

ROZCIĄGANIE UD

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

SKRĘTY GŁOWY

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

UNOSZENIE RAMION

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

ROZCIĄGANIE ŚCIĘGIEN ACHILLESA

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

SKŁONY

Stań w nogami złączonymi razem. Wykonaj skłon w przód starając się jak najbardziej zbliżyć klatkę piersiową do kolana. 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 rozwijać.

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 nadwyrężyć mięśni.

MOTYWACJA

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

GWARANCJA

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

Karta gwarancyjna znajduje się na ostatniej stronie.

WARUNKI GWARANCJI

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

EN User Manual

Dear User,

Please read the following instructions before starting assembly and the 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	21,7 kg
Operating temperature	0°C to +40°C
Storage temperature	-10°C to +60°C
Maximum user weight	110 kg
Maximum load (total)	150 kg
Application class	Class H
Product standard (main)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Intended use	Bench training (adjustable) for 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 was designed and constructed based on the latest safety knowledge. Dangerous elements that could potentially pose a risk of injury have been eliminated or relatively secured.
- Do not perform repairs or modifications on your own.
- Once every one or two months, check that the screws, bolts and nuts are tightened correctly.
- To ensure lasting safety, regularly (i.e. once a year) check and maintain the equipment in specialized retail outlet.
- All modifications to the device that have not been described in this manual may cause damage or directly endanger the health and life of the person exercising. Modifications to the device may only be made by manufacturer's service personnel or persons trained by them in this regard.
- All devices are subject to continuous innovative activities to ensure high quality.
For this reason, the manufacturer reserves the right to make technical changes.
- Direct any questions or concerns regarding the equipment to a specialized retail outlet.

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

WARNING! Consult a doctor before starting exercising to make sure that you do not have any health contraindications to training on the device. Based on the 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 weak, stop exercising immediately.

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

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

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

RESIDUAL RISK

- In a situation where fall protection is not used or is used 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 person exercising due to improper handling.
- The residual risk of suffocation cannot be ruled out.
- The risk can be reduced by following the information on safety contained in the operating instructions.
- It cannot be ruled out that unintended or unauthorized use will cause other, unconsidered risks, and the risk considered has been incorrectly estimated.

In the risk analysis, the assessment was made based on the "current state of the device." The assessment and control of the product show that

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

HANDLING MARKS ON TRANSPORT PACKAGING



- 1 – This side up. Do not overturn.
- 2 – Protect from falling.
- 3 – Protect from moisture.
- 4 – The product should be stored with 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 hand over the used equipment to a recycling point.
- 6 – Heavy product.

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



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 intended for selective collection.

OPERATION

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

- Before starting the first training session, familiarize yourself with all the functions and adjustment options of the device.
- The device has elements that may be exposed to corrosion. For this reason, it is not recommended to leave it in a humid room. You should also ensure that the equipment is not exposed to contact with 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 training session, check the correctness of the safeguards and screw and plug connections.

EQUIPMENT MAINTENANCE

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

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

ENVIRONMENT

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

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

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

ASSEMBLY

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

- Before starting assembly, make sure that the set with the device contains all the elements from the parts list and whether any elements have been damaged during transport. In the event of missing elements or reservations, contact the seller.
- Familiarize yourself with the drawings and explanations and carry out the assembly in the order contained in the assembly instructions.
- Be careful during assembly. There is a risk of injury when using tools and components.
- Remember to maintain a safe environment. Do not spread 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 Assembly instructions.
- In the initial assembly stages, do not fully tighten the parts. Do this after placing all of them and making sure they are properly seated.
- The manufacturer reserves the right to pre-assemble some parts.

ASSEMBLY DIAGRAM (→ See page 2)

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

PARTS LIST

No.	Description	Quantity
1	Rear main frame	1
2	Front support tube	1
3	Pillow backrest	1
4	Bench support tube	2
5	Front support foot	1
6	Rear support foot	1
7	Seat cushion adjuster	1
8	Handle grip tube	1
9	Handrail tube	2
10	Swing tube	1
11	Connecting strap	1
12	Supporting washer with screws	2
13	Inner ring pipe end cap	2
14	Pedal	2
15	Foam	2
16	Knob	2
17	Knob	1
18	End cap	1
19	Screw M10×115	2
20	Screw M10×70	4
21	Screw M10×60	3
22	Washer D8	2
23	Spring washer D8	2
24	Screw M8×30	4
25	Screw M8×20	2
26	Screw M8×60	4
27	Nut M10	9
28	Curved washer D8	4
29	Nut cap M8	4
30	Washer D10	9

ASSEMBLY INSTRUCTION (→ See page 2)

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

Prepare enough free space for the device assembly.

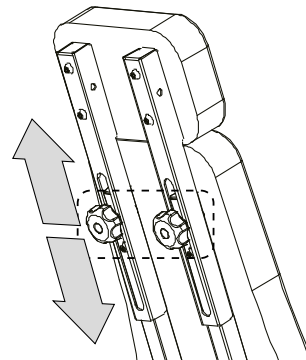
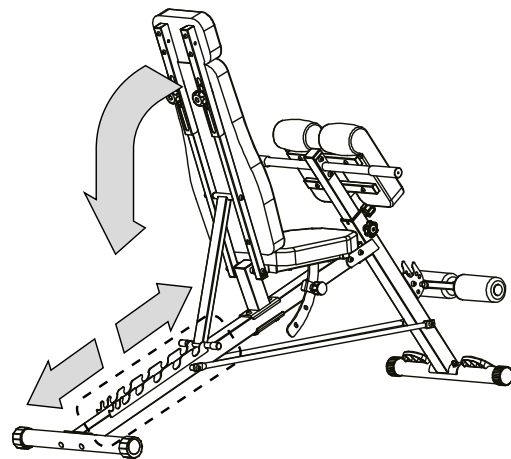
Due to the heavy weight of some components, assembly by two people is recommended.

ADJUSTMENT INSTRUCTION

Adjustable backrestand

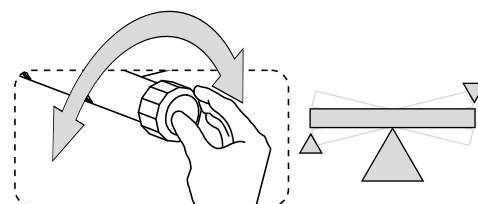
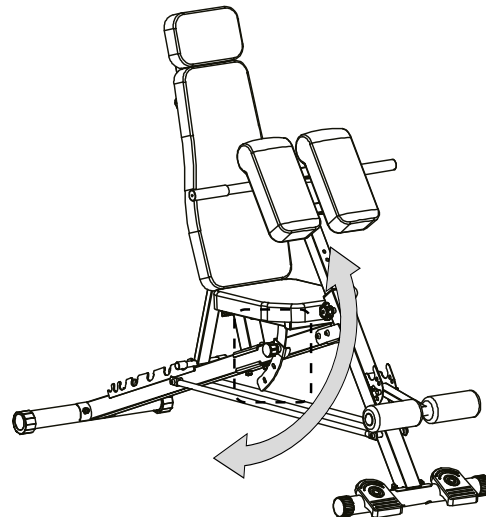
There are 7 holes in the rear main frame. To adjust the backrest tilt angle, lift the backrest and place the backrest cushion base in the

appropriate hole on the rear main frame, and then securely seat the adjustment mechanism in the frame.



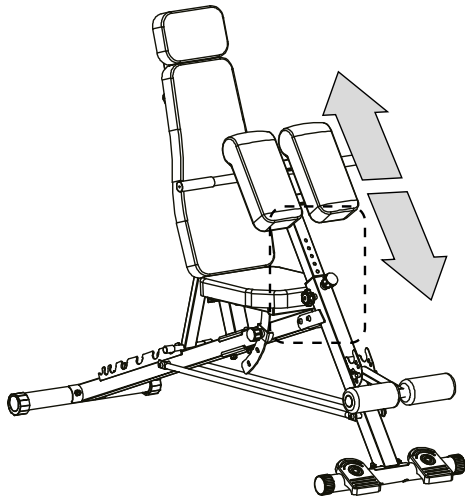
Adjustable of the seat

There are 3 adjustment holes on the tube securing the seat cushion. To adjust the tilt angle of the seat cushion, manually pull out the spring pin and then set the cushion in the appropriate adjustment hole.



Adjustable of the cushion supporting

There are 7 adjustment holes on the front adjustment tube. To adjust the supporting cushion, lift the elbow support cushion, then manually pull out the spring pin, set the cushion to the appropriate height, and re-insert the spring pin into the adjustment hole.



TRAINING AND EXERCISE PHASES

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

BASIC TYPES OF TRAINING

MUSCLE BUILDING

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

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

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

The proper amount of resistance for each exercise depends individually on the user. You must assess your limitations and select a resistance that is right for you. Start with 3 sets of 8 repetitions for each exercise.

Rest for 3 minutes after each set.

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

TONING

Toning is exercise focused on firming and simultaneously slimming the body and emphasizing muscle mass.

Muscles can be toned, using a balanced workout.

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

Rest for 1 minute after each set.

Work on the muscles by doing more sets of exercises rather than using a lot of resistance.

WEIGHT LOSS

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

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

CROSS TRAINING

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

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

Example of a balanced training program:

- Conducting 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 bike stationary or elliptical.
- Allocate at least one day to rest from training so that the body has time to regenerate.

TRAINING PERSONALIZATION

Determining the exact duration of each workout and the number of repetitions and sets of exercises performed is an individual matter. You should develop at your own pace and be sensitive to your body's signals. If you experience pain or dizziness during exercise, stop immediately and contact a doctor before resuming training.

Remember that rest and proper diet are important factors in any exercise program.

1. WARM-UP

Start each workout with 5 to 10 minutes of stretching and light exercise to warm up. Warming up prepares your body for more intense exercise by increasing circulation, raising body temperature, and delivering more oxygen to the muscles. It also reduces the risk of cramps and 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 together as possible. Gently press your knees, directing them towards the floor and hold this position for 15 seconds.

THIGH STRETCH

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

HEAD TWISTS

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

ARM RAISES

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

ACHILLES TENDON STRETCH

Stand facing a wall, extend your left leg forward and bend it slightly at the knee. Keep your right leg behind - 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 the workout, change exercises from session to session. Schedule workouts for the time of day when your energy level is at its highest.

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

Performing exercises correctly is crucial. This requires performing the correct movements and moving only the 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 after each set..

3. COOL-DOWN PHASE

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

MOTIVATION

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

Record daily results to track your progress

WARRANTY

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

The warranty card is located 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 claimed goods or defective part.In the case of distance purchase, the warranty card is valid only on the basis of the purchase document (receipt / invoice).
3. The complaint will be processed within 14 days from the date 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 exceeding 21 days from the date the goods are delivered 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 it,
 - b. damage and defects resulting from improper use and storage, improper assembly and maintenance,
 - c. damage and wear of consumable parts such as: cables, belts, rubber elements, foam grips, upholstery.
 - d. activities related to assembly, maintenance, which, according to the operating instructions, the user is obliged to perform on his own.
7. The warranty does not apply in the following cases:
 - a. expiration of the warranty period,
 - b. repairs and modifications made by the customer independently using non-original parts,
 - c. when the defect is due to incorrect installation or failure to follow the rules of proper operation described in the operating instructions,
 - d. use other than domestic use,
 - e. damage caused during transport.
8. Duplicates of the warranty card will not be issued.
9. Under the warranty, the customer has the right to demand the following types of free remedies:
 - a. product repair,
 - b. product replacement,
 - c. price reduction,
 - d. termination of the contract and full refund of costs incurred.
10. To file a complaint:
 - a. Present the product or part thereof to which the warranty applies.
 - b. Proof of purchase specifying the name and address of the seller, date and place of purchase, product type, or a valid warranty card with the store's stamp.
 - c. If a dirty product is delivered, the service center may refuse to accept it or, at the customer's expense and with their written consent, clean it.
11. If the complaint is accepted, the equipment will be repaired or replaced with a new one, or the customer will be refunded. The manufacturer's service center covers the costs 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 communicated, the equipment will be sent back to the customer at their expense.

BG Ръководство за употреба

Уважаеми потребителю,
Моля, прочетете следната инструкция преди да започнете монтажа и първата употреба на уреда. Тази инструкция съдържа важна информация относно безопасността на употреба и поддръжката на оборудването. Запазете я, за да можете да използвате информацията за поддръжка или поръчка на резервни части.

ТЕХНИЧЕСКИ ДАННИ

Тегло	21,7 kg
Температура на използване	0°C до +40°C
Температура на съхранение	-10°C до +60°C
Максимално тегло на потребителя	110 kg
Максимално натоварване (общо)	150 kg
Клас на приложение	Клас H
Стандарт на продукта (основен)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Предназначение	Пейка за тренировка (регулируема) за домашна употреба

БЕЗОПАСНОСТ

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

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

ВНИМАНИЕ! Лицата, намиращи се в близост по време на използване на уреда, трябва да бъдат предупредени за евентуални 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 провеждане на тренировки на уреда. 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 слаби, незабавно спрете да тренирате.

ВНИМАНИЕ! Задължително спазвайте указанията за провеждане на тренировката, съдържащи се в настоящата инструкция.

- Избирайки място за провеждане на тренировката, вземете предвид осигуряването на безопасни разстояния от възможни препятствия. Не поставяйте уреда в близост до комуникационни трасета (пътища, порти, проходи и т.н.).
- Забранява се използването на уреда в непосредствена близост до стена. Зоната на безопасност е 2000 mm и най-малко толкова широка, колкото е устройството.

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

ОСТАТЪЧЕН РИСК

- В ситуация, в която защитата срещу падане не е приложена или е приложена, но неправилно, съществува остатъчен риск, т.е. падане на лице, причиняващо ожулвания по кожата, 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 ограничен, като се спазва информацията за безопасност, съдържаща се в инструкцията за експлоатация.
- Не може да се изключи, че неволна или неразрешена употреба ще доведе до други, невключени рискове, а включените рискове са оценени неправилно.

В анализа на риска оценката е направена въз основа на „настоящото състояние на уреда“. От проведената оценка и контрол на продукта следва, че вероятността от възникване на недопустим риск е много ниска. Устройството (неговата конструкция, начин на действие и приложение) не предизвиква – в нормални условия – неоправдан риск за трениращия или трети лица.

МАНИПУЛАЦИОННИ 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 максимум в броя слоеве, посочени на груповата опаковка. Стойността, посочена в тази инструкция, е само за илюстративни цели.
- 5 - Необходимо е да върнете използваното оборудване в пункт за рециклиране.
- 6 - Тежък продукт.

Опаковката е маркирана със символи, указващи правилния метод за изхвърляне:



ОКОЛНА СРЕДА

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

ОБСЛУЖВАНЕ

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

- Преди да започнете първата си тренировка, прочетете всички функции и опции за регулиране на устройството.
- Устройството има елементи, които могат да бъдат изложени на корозия. Поради тази причина не се препоръчва да се оставя във влажно помещение. Трябва също така да се уверите, че оборудването не е изложено на контакт с вода, напитки, пот и др.

- Устройството е предназначено само за тренировки от възрастни и абсолютно не е играчка за деца. Ако поемете отговорност да позволите на децата да го използват, абсолютно ги инструктирайте за правилното използване и постоянно ги наблюдавайте.
- Оборудването не е подходящо за терапевтична употреба.
- Преди да започнете всяка тренировка, проверете дали предпазителите и винтовете и щепселните връзки са правилни.

ПОДДРЪЖКА НА ОБОРУДВАНЕТО

Редовно извършвайте поддръжка на устройството. Извършвайте следните дейности поне на всеки 20 часа работа.

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

ОКОЛНА СРЕДА

Устройството се доставя опаковано, за да се предпази от евентуални повреди по време на транспортиране. Опаковките са необработени суровини и могат да бъдат рециклирани. Изхвърлете тези материали в подходящите цветни контейнери, предназначени за разделно събиране. Защитете околната среда и не изхвърляйте използваните батерии в домакинския боклук. Върнете ги на мястото на покупката или ги предайте в отделен пункт за събиране на вторични суровини. Молим ви активно да помогнете за пестенето на природните ресурси и опазването на околната среда, като предадете използваното устройство в пункт за събиране на вторични суровини

МОНТАЖ

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

- Преди да започнете монтажа, уверете се, че комплектът с устройството съдържа всички елементи от списъка с части и дали някои елементи не са били повредени по време на транспортиране. Ако липсват елементи или имате резерви, свържете се с продавача.
- Разгледайте чертежите и обясненията и извършете монтажа в съответствие с последователността, съдържаща се в инструкциите за монтаж.
- Бъдете внимателни по време на монтажа. Има риск от порязване при използване на инструменти и елементи.
- Не забравяйте да поддържате безопасна среда. Не разпръсквайте хаотично инструментите и монтажните елементи. Не забравяйте, че фолиата и пластмасовите торби представляват опасност от задушаване за деца.
- Монтажните елементи, необходими за изпълнение на дадена стъпка на инструкциите за монтаж са представени на чертежите и обясненията. Използвайте елементите, посочени в инструкции за монтаж.
- В първите етапи на монтажа не затягайте частите докрай. Направете го, след като поставите всички и се уверите, че са правилно поставени.
- Производителят си запазва правото да сглоби предварително 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	Задна основна рамка	1
2	Предна поддържаща тръба	1
3	Възглавница за облягане	1
4	Тръба, поддържаща лейката	2
5	Преден поддържащ крак	1
6	Заден поддържащ крак	1
7	Регулатор на възглавницата на седалката	1
8	Тръба на дръжката	1
9	Тръба на парапета	2
10	Люлееща тръба	1
11	Свързваща лента	1
12	Поддържаща шайба с винтове	2
13	Вътрешна тапа за пръстеновидна тръба	2

14	Педал	2
15	Пяна	2
16	Копче	2
17	Копче	1
18	Запушалка	1
19	Винт M10x115	2
20	Винт M10x70	4
21	Винт M10x60	3
22	Шайба D8	2
23	Пружинна шайба D8	2
24	Винт M8x30	4
25	Винт M8x20	2
26	Винт M8x60	4
27	Гайка M10	9
28	Извита шайба D8	4
29	Гайка капачка M8	4
30	Шайба D10	9

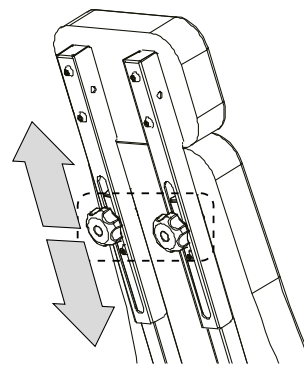
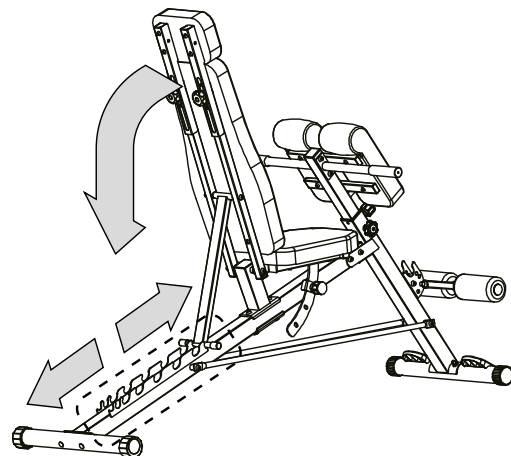
ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ (→ Вижте страница 2)

ВНИМАНИЕ! По време на монтажа спазвайте следните стъпки и използвайте инструментите, приложени към продукта. Подгответе достатъчно свободно място за монтаж на уреда. Поради голямото тегло на някои елементи се препоръчва монтаж от двама души.

ИНСТРУКЦИЯ ЗА РЕГУЛИРАНЕ

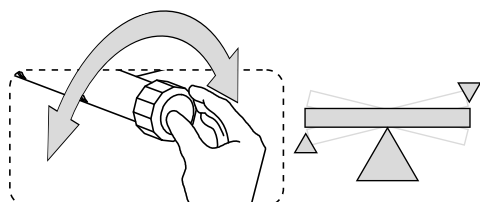
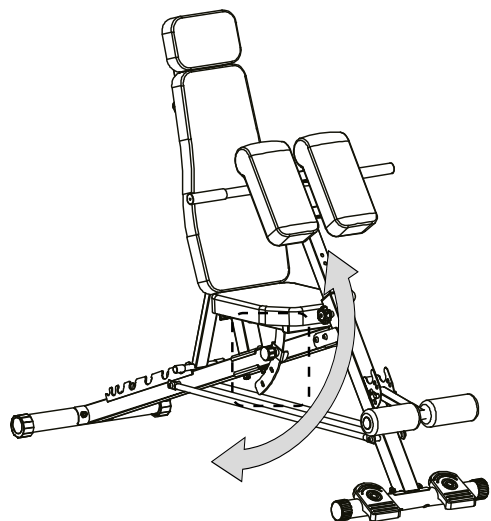
Регулирана облегалката

На задната основна рамка има 7 отвора. За да регулирате ъгъла на наклон на облегалката, повдигнете облегалката и поставете основата на възглавницата на облегалката в подходящия отвор на задната основна рамка, след което закрепете здраво регулиращия механизъм в рамката.



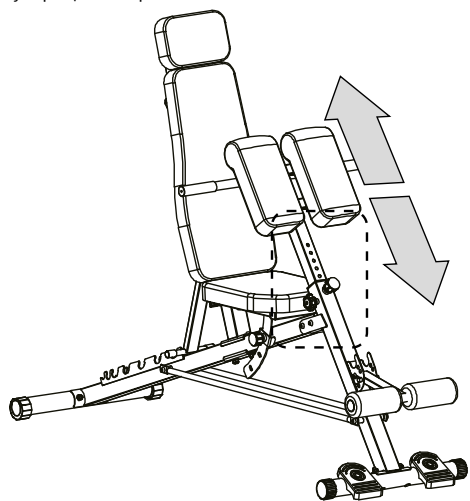
Регулирана седалката

На тръбата, закрепваща възглавницата на седалката, има 3 регулиращи отвора. За да регулирате ъгъла на наклона на възглавницата на седалката, издърпайте ръчно пружинния щифт и след това поставете възглавницата в подходящия регулиращ отвор.



Регулирана възглавницата поддържаща

На предната регулираща тръба има 7 регулиращи отвора. За да регулирате поддържащата възглавница, повдигнете поддържащата възглавница за лакти, след което ръчно издърпайте пружинния щифт, поставете възглавницата на подходящата височина и отново натиснете пружинния щифт в регулиращия отвор.



ТРЕНИРОВКИ И ФАЗИ НА УПРАЖНЕНИЯ

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

ОСНОВНИ ВИДОВЕ ТРЕНИРОВКИ

ИЗГРАЖДАНЕ НА МУСКУЛИ

Тренировка, предназначена да увеличи размера и силата на мускулите. С постепенно увеличаване на интензивността на упражнението мускулите се адаптират към усилието и увеличават си

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

- чрез промяна на използваното съпротивление на по-голямо,
- чрез промяна на броя извършени повторения или серии от упражнения.

Правилният размер на съпротивлението за всяко упражнение зависи индивидуално от потребителя. Трябва да прецените своите ограничения

и изберете съпротивление, което е подходящо за Вас. Започнете с 3 серии по 8 повторения за всяко упражнение. Почивайте 3 минути след всяка серия. Когато сте в състояние да изпълните 3 серии по 12 повторения без затруднения, увеличете съпротивлението.

ТОНИЗИРАНЕ

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

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

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

Почивайте 1 минута след всяка серия.

Работете върху мускулите, като изпълнявате повече серии упражнения, а не като използвате голямо съпротивление.

ЗАГУБА НА ТЕГЛО

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

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

КРОС ТРЕНИНГ

Крос тренировките са ефективен начин 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 изпълнение на 20-30 минути аеробни упражнения, напр. бягане на пътека, каране на велосипед стационарен или елиптичен.
- Отделяне на поне един ден за почивка от тренировки, за да може тялото да има време за възстановяване.

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 поява на болка или замаяност по време на упражнения, трябва незабавно да спрете и да се свържете с лекар преди възобновяване на тренировките.

Трябва да се помни, че почивката и правилната диета са важни фактори във всяка програма за упражнения.

1. ЗАГРЯВКА

Започнете всяка тренировка с 5 до 10 минути разтягане и леки упражнения за загряване. Загрявката подготвя тялото Ви за по-интензивни упражнения чрез увеличаване на циркулацията, повишаване на телесната температура и доставяне на повече кислород до мускулите. Също така намалява риска от поява на крампи и получаване на контузии.

Ако чувствате болка, спрете да тренирате или намалете обхвата на движението.

РАЗТЯГАНЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ МУСКУЛИ НА БЕДРАТА

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

РАЗТЯГАНЕ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност. Изпълнете десния крак, а стъпалото на левия крак поставете върху дясното бедро. Изпълнете дясната ръка

към пръстите на десния крак колкото е възможно повече. Задръжте за 15 секунди. Повторете с левия крак.

ВЪРТЕНЕ НА ГЛАВАТА

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

ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТЕ

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

РАЗТЯГАНЕ НА АХИЛЕСОВОТО СУХОЖИЛИЕ

Застанете с лице към стената, изнесете левия крак напред и леко го свийте

в коляното. Дръжте десния отзад – изправен, с пета, поставена плоско на пода. Дръжте двете пети плоско на пода и притискайте бедрата към стената. Задръжте тази позиция за 30 секунди. Повторете с изнесен десен крак. Не забравяйте да не извивате гърба в дъга по време на упражнението.

НАВЕЖДАНИЯ

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

2. ТРЕНИРОВКА

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

С цел баланс и разнообразие на тренировката, променяйте упражненията от сесия на сесия. Планирайте тренировките за времето на деня, когато нивото ви на енергия е най-високо. Тренировъчният план трябва да включва упражнения за всяка основна мускулна група, като се набляга на областите, които искате да развие 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 РЕЛАКСАЦИЯ

Тази фаза позволява да се успокои кръвообращението и да се отпуснат мускулите. Това е повторение на загреващите упражнения. Завършвайте всяка тренировка с 5-10 минути такива упражнения. Не забравяйте да не пренапрягате 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 се приемат само за скрити дефекти, възникнали по вина на производителя.
2. Гаранцията ще бъде уважена от магазина или сервиза след представяне от клиента на:
 - a. валидна, четливо и правилно попълнена гаранционна карта с печат на продавача и подпис на продавача,
 - b. валиден документ за покупка на оборудването с дата на продажба,
 - c. рекламираната стока или дефектната част.
 В случай на покупка от разстояние, гаранционната карта е валидна само въз основа на документ за покупка (касова бележка / фактура).
3. Рекламацията ще бъде разгледана в срок до 14 дни от момента на уведомяване за дефекта от Клиента.
4. Фабричните дефекти и повреди, установени по време на гаранционния период, ще бъдат отстранявани безплатно в срок не по-дълъг от 21 дни от датата на доставка на стоката в магазина или сервиза.

5. В случай на необходимост от внос на части, периодът за изпълнение на гаранционния ремонт може да се удължи с времето, необходимо за вноса им, но не повече от 40 дни.
6. Гаранцията не покрива:
 - a. механични повреди и дефекти, причинени от тях,
 - b. повреди и дефекти, причинени от неправилна употреба и съхранение, неправилен монтаж и поддръжка,
 - c. повреди и износване на консумативи като: въжета, ремъци, гумени елементи, дръжки от гъба, тапицерия.
 - d. дейности, свързани с монтаж, поддръжка, които съгласно ръководството за експлоатация потребителят е длъжен да извърши самостоятелно.
7. Гаранцията не се прилага в следните случаи:
 - a. изтичане на срока на валидност,
 - b. извършване от клиента на самостоятелни ремонти и модификации с използване на неоригинални части,
 - c. когато възникналият дефект е резултат от неправилен монтаж или поради неспазване на правилата за правилна експлоатация, описани в ръководството за експлоатация,
 - d. използване за цели, различни от домашни,
 - e. повреди, причинени по време на транспортиране.
8. Дубликати на гаранционната карта не се издават.
9. В рамките на гаранцията клиентът има право да изисква следните видове безплатно обезщетение:
 - a. ремонт на продукта,
 - b. замяна на продукта,
 - c. намаление на цената,
 - d. прекратяване на договора и пълно възстановяване на направените разходи.
10. За подаване на рекламация е необходимо:
 - a. Да се представи продуктът или частта от него, за която се отнася гаранцията.
 - b. Документ за покупка, определящ името и адреса на продавача, датата и мястото на покупката, вида на продукта или валидна гаранционна карта с печат на магазина.
 - c. В случай на доставка на мръсен продукт, сервизът може да откаже приемането му или да извърши почистване за сметка на клиента с неговото писмено съгласие.
11. В случай на положително разглеждане на рекламацията, уредът ще бъде поправен или заменен с нов, или на клиента ще бъдат възстановени парите. Разходите за транспортиране на стоката до клиента се поемат от сервиза на производителя.
12. В случай на отхвърляне на гаранционната рекламация, клиентът ще получи подробно обяснение за взетото решение и в срок до 14 дни от момента на предаване на решението, уредът ще бъде изпратен 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 týkající se bezpečnosti používání a údržby zařízení. Ušchovejte ji pro budoucí použití pro informace o údržbě nebo objednávání náhradních dílů.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost	21,7 kg
Provozní teplota	0°C do +40°C
Skladovací teplota	-10°C do +60°C
Maximální hmotnost uživatele	110 kg
Maximální zatížení (celkové)	150 kg
Třída použití	Třída H
Norma výrobku (hlavní)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Určení	Lavička cvičební (nastavitelná) pro domácí použití

BEZPEČNOST

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

- Zařízení bylo navrženo a zkonstruováno na základě nejnovějších poznatků v oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, které by mohly potenciálně představovat riziko zranění, byly eliminovány nebo relativně zabezpečeny.
- Opravy a úpravy svépomocí jsou nepřipustné.
- Jednou za jeden nebo dva měsíce zkontrolujte správné utažení šroubů, vrutů a matic.
- Pro trvalé zajištění bezpečnosti pravidelně (tj. jednou ročně) kontrolujte a udržujte zařízení v specializované prodejně.
- Všechny změny na zařízení, které nebyly popsány v tomto návodu, mohou být příčinou poškození nebo přímo ohrožovat zdraví a život cvičící osoby. Změny na zařízení mohou provádět výhradně pracovníci servisu výrobce nebo osoby jím k tomu vyškolené.
- Všechna zařízení podléhají neustálým inovacím pro zajištění vysoké kvality. Z tohoto důvodu si výrobce vyhrazuje právo provádět technické změny.
- Veškeré dotazy nebo pochybnosti související se zařízením směřujte na specializovanou prodejnu.

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

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

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

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

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

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

ZBYTKOVÉ RIZIKO

- V situaci, kdy není použita ochrana proti pádu nebo je použita, ale nesprávně, existuje zbytkové riziko, tj. pád osoby způsobující oděry kůže, modřiny, zlomeniny nebo v nehorším 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 "současného stavu zařízení". Z provedeného hodnocení a kontroly produktu vyplývá, že pravděpodobnost výskytu nepřipustného rizika je velmi nízká. Zařízení (jeho konstrukce, způsob fungování a použití) nezpůsobuje - za normálních podmínek - neodůvodněné riziko pro cvičící osobu ani třetí osobu.

MANIPULAČNÍ ZNAČKY NA PŘEPRAVNÍCH OBALECH



1 – Touto stranou nahoru. Nepřevracet.

2 - Chraňte před pádem.

3 - Chraňte před vlhkostí.

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

5 - Nutno odevzdat opotřebované zařízení do recyklačního střediska.

6 - Těžký výrobek.

Obal je označen symboly informujícími o způsobu správné likvidace:



ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

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

OBSLUHA

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

- Před zahájením prvního tréninku se seznámte se všemi funkcemi a možnostmi nastavení zařízení.
- Zařízení má prvky, které mohou být vystaveny korozi. Z tohoto důvodu se nedoporučuje, aby zůstávalo ve vlhké místnosti. Měli byste se také ujistit, že zařízení není vystaveno kontaktu s vodou, nápoji, potem atd.
- Zařízení je určeno pouze pro trénink dospělých a v žádném případě není hračkou pro děti. Pokud dětem na vlastní nebezpečí dovolíte používat jej, bezpodmínečně je poučte o správném používání a neustále je dohlížejte.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Před zahájením každého tréninku zkontrolujte správnost bezpečnostních prvků a šroubových a zásuvných spojů.

ÚDRŽBA ZAŘÍZENÍ

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

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

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

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

Chraňte životní prostředí a nevhazujte použité baterie do domovního odpadu. Odevzdávejte je v místě zakoupení nebo je předejte do odděleného sběrného místa druhotných surovin.

Žádáme vás 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 nedošlo k poškození některých prvků během přepravy. V případě chybějících prvků nebo námitek kontaktujte prodejce.
- Seznamte se s výkresy a vysvětlivkami a provádějte montáž v souladu s pořadím uvedeným v návodu k montáži.
- Buďte opatrní při montáži. Při používání nástrojů a prvků existuje riziko poranění.
- Nezapomeňte na zachování bezpečného prostředí. Nerozkládejte chaoticky nástroje a montážní prvky. Nezapomeňte, že fólie a plastové sáčky představují riziko udušení pro děti.
- Montážní prvky potřebné k provedení daného kroku návodu k montáži byly zobrazeny na výkresech a vysvětlivkách. Používejte prvky uvedené v montážním návodu.
- V prvních fázích montáže nedotahujte díly úplně. Udělejte to až po umístění všech a ujistěte se, že jsou správně usazeny.
- Výrobce si vyhrazuje právo na předběžnou montáž některých prvků.

MONTÁŽNÍ SCHÉMA (→ Viz strana 2)

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

SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Množství
1	Zadní hlavní rám	1
2	Přední podpurná trubka	1
3	Polštáře opěradla	1
4	Podpurná trubka lavičky	2
5	Přední podpurná noha	1
6	Zadní podpurná noha	1
7	Regulátor polštáře sedadla	1
8	Trubka držadla rukojeti	1
9	Trubka zábradlí	2
10	Kyvná trubka	1
11	Spojovací pásek	1
12	Opěrná podložka se šrouby	2
13	Vnitřní zásepka prstencové trubky	2
14	Pedál	2
15	Pěna	2
16	Knoflík	2
17	Knoflík	1
18	Záslepka	1
19	Šroub M10×115	2
20	Šroub M10×70	4
21	Šroub M10×60	3
22	Podložka D8	2
23	Pružná podložka D8	2
24	Šroub M8×30	4
25	Šroub M8×20	2
26	Šroub M8×60	4
27	Matice M10	9
28	Zakřivená podložka D8	4
29	Matice zásepka M8	4
30	Podložka D10	9

NÁVOD K MONTÁŽI (→ Viz strana 2)

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

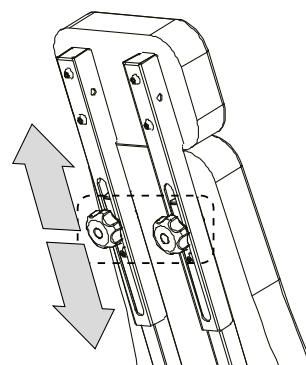
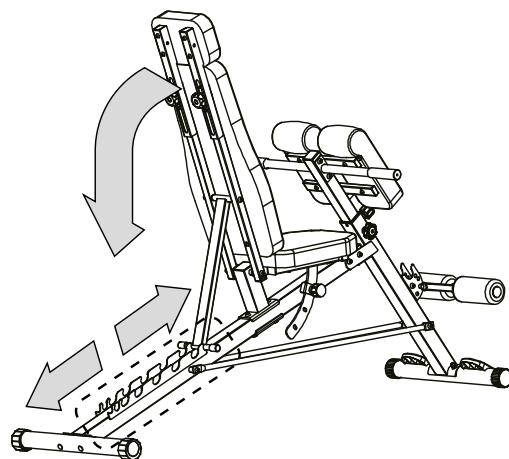
Připravte dostatek volného prostoru pro montáž zařízení.

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

NÁVOD K SEŘÍZENÍ

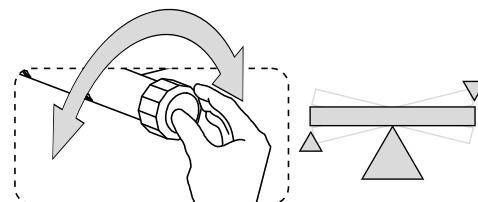
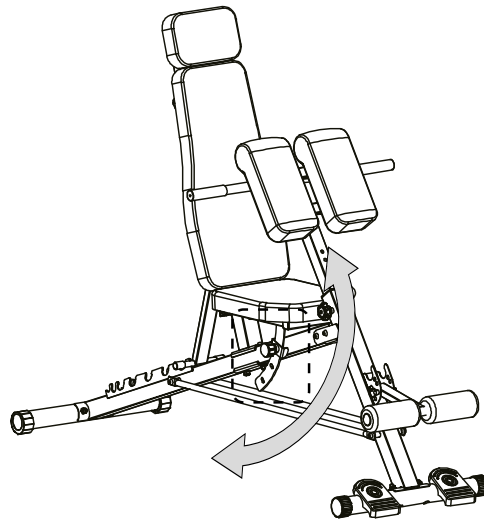
Seřizovací opěradla

Na zadním hlavním rámu je 7 otvorů. Pro nastavení úhlu opěradla zvedněte opěradlo a umístěte základnu polštáře opěradla do příslušného otvoru na zadním hlavním rámu a poté bezpečně upevněte nastavovací mechanismus v rámu.



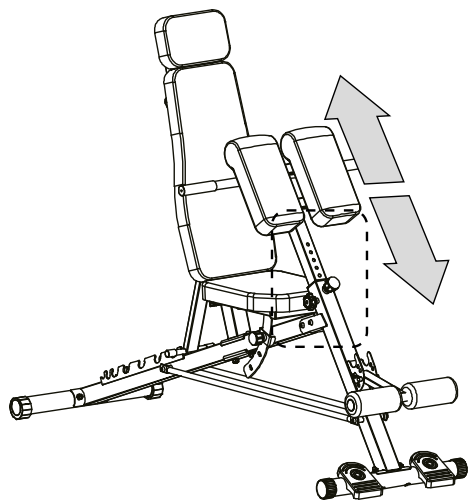
Seřizovací sedadla

Na trubce upevňující polštář sedadla jsou 3 nastavovací otvory. Pro nastavení úhlu polštáře sedadla ručně vytáhněte pružinový kolík a poté nastavte polštář do příslušného nastavovacího otvoru.



Seřizovací polštáře podpirající

Na přední nastavovací trubce je 7 nastavovacích otvorů. Pro nastavení podpěrného polštáře zvedněte polštář podpirající lokty, poté ručně vytáhněte pružinový kolík, nastavte polštář do správné výšky a znovu zatlačte pružinový kolík do nastavovacího otvoru.



TRÉNINK A FÁZE CVIČENÍ

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

ZÁKLADNÍ TYPY TRÉNINKU

BUDOVÁNÍ SVALŮ

Trénink zaměřený na zvýšení velikosti a síly svalů. Postupným zvyšováním intenzity cvičení se svaly přizpůsobují námaze a zvyšují si Zvýšení intenzity cvičení lze dosáhnout dvěma způsoby:

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

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

Začněte se 3 sadami po 8 opakováních pro každé cvičení.

Odpočívejte 3 minuty po každé sérii.

Až budete schopni provést 3 sady 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, použitím vyváženého tréninku.

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

Odpočívejte 1 minutu po každé sérii.

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

ZHUBENÍ

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 zbývající dny provádění 20-30 minut aerobního cvičení, např. běhání na běžeckém pásu, jízda na kole stacionárním nebo eliptickým trenažéru.
- 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 záležitostí. Měli byste se rozvíjet svým vlastním tempem a být citliví na signály svého těla. V případě, že se během cvičení objeví bolest nebo závratě, měli byste okamžitě přestat a kontaktovat lékaře před obnovením tréninku.

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

1. ZAHŘÁTÍ

Začněte každý trénink 5 až 10 minutami protahování a lehkých cvičení k zahřátí. Zahřátí připravuje vaše tělo na intenzivnější cvičení zvýšením krevního oběhu, zvýšením tělesné teploty a dodáváním více kyslíku do svalů. Snižuje také riziko vzniku křečů a zranění.

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

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH SVALŮ STEHEN

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

PROTAHOVÁNÍ STEHEN

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

OTOČENÍ HLAVY

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

ZVEDÁNÍ RAMEN

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

PROTAHOVÁNÍ ACHILLOVÝCH ŠLACH

Postavte se čelem ke zdi, levou nohu vysuňte dopředu a mírně pokrčte v kolenu. 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 s vysunutou pravou nohou. Pamatujte, abyste během cvičení neprohýbali záda do oblouku.

PŘEDKLONY

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

2. TRÉNINK

Každý trénink by měl obsahovat 6 až 10 různých cvičení.

Za účelem vyvážení a zpestření tréninku měňte cviky z jedné sezení na druhé. Plánujte tréninky na dobu dne, kdy je vaše energie nejvyšší.

Tréninkový plán by měl obsahovat cviky na každou hlavní svalovou skupinu, s důrazem na oblasti, které chcete nejvíce rozvinout. Provádění cviků správným způsobem je klíčové. Vyžaduje to provádění správných pohybů a pohyb pouze správnými částmi těla.

Nekontrolované pohyby způsobují únavu a mohou přispět ke vzniku zranění.

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

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

Po každé sadě odpočívejte krátkou dobu..

3. FÁZE UVOLNĚNÍ

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

MOTIVACE

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

ZÁRUKA

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

Záruční list se nachází na poslední straně.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Reklamaci a záruce podléhají pouze skryté vady vzniklé vinou výrobce.

2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkům:
 - a. platného, čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem prodejce a podpisem prodávajícího,
 - b. platného dokladu o koupi zařízení s datem prodeje,
 - c. reklamovaného zboží nebo vadné části.V případě nákupu na dálku je záruční list platný pouze na základě dokladu o koupi (účtenka / faktura).
3. Reklamacce bude vyřízena do 14 dnů od okamžiku nahlášení vady zákazníkům.
4. Výrobní vady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně opraveny ve lhůtě nejpozději 21 dnů od data dodání zboží do obchodu nebo servisu.
5. V případě potřeby dovozu dílů ze zahraničí se může doba realizace záruční opravy prodloužit o dobu potřebnou k jejímu dovozu, ne však o více než 40 dní.
6. Záruka se nevztahuje na:
 - a. mechanické poškození a jím způsobené vady,
 - b. poškození a vady vzniklé v důsledku nesprávného použití a skladování, nesprávné montáže a údržby,
 - c. poškození a opotřebení spotřebních dílů, jako jsou: lanka, řemeny, gumové prvky, pěnové rukojeti, čalounění.
 - d. činnosti související s montáží, údržbou, které je uživatel povinen provést samostatně v souladu s návodem k obsluze.
7. Záruka se nevztahuje na následující případy:
 - a. uplynutí doby platnosti,
 - b. provedení samostatných oprav a úprav zákazníkům s použitím neoriginálních dílů,
 - c. když vzniklá vada vyplývá z nesprávné instalace nebo v důsledku nedodržování zásad správného provozu popsaných v návodu k obsluze,
 - d. používání jiným způsobem než v domácnosti,
 - e. poškození vzniklých při přepravě.
8. Duplikáty záručního listu nebudou vydávány.
9. V rámci záruky má zákazník právo požadovat následující druhy bezplatného odškodnění:
 - a. opravy produktu,
 - b. výměny produktu,
 - c. snížení ceny,
 - d. odstoupení od smlouvy a plného vrácení vynaložených nákladů.
10. Pro nahlášení reklamace je třeba:
 - a. Předložit produkt nebo jeho část, které se záruka týká.
 - b. Doklad o koupi s uvedením názvu a adresy prodejce, data a místa nákupu, typu produktu nebo platný záruční list s razítkem obchodu.
 - c. V případě dodání znečištěného produktu může servis odmítnout jeho přijetí nebo na náklady zákazníka s jeho písemným souhlasem provést čištění.
11. V případě kladného vyřízení reklamace bude zařízení opraveno nebo vyměněno za nové, případně budou zákazníkovi vráceny peníze. Náklady na přepravu zboží k zákazníkovi hradí servis výrobce.
12. V případě zamítnutí záruční reklamace obdrží zákazník podrobné odůvodnění přijatého rozhodnutí a ve lhůtě do 14 dnů od okamžiku předání rozhodnutí bude zařízení odesláno zpět zákazníkovi na jeho náklady.

DA Brugervejledning

Bruger,
Læs denne vejledning, før du begynder monteringen og første brug af enheden. Denne vejledning indeholder vigtige oplysninger om sikkerhed ved brug og vedligeholdelse af udstyret. Opbevar den for at få adgang til oplysninger om vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.

TEKNISKE DATA

Vægt	21,7 kg
Driftstemperatur	0°C til +40°C
Opbevaringstemperatur	-10°C til +60°C
Maksimal brugervægt	110 kg
Maksimal belastning (total)	150 kg
Anvendelsesklasse	Klasse H
Produktstandard (hoved)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Formål	Bænk træning (justerbar) til hjemmebrug

SIKKERHED

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

- Apparatet er designet og konstrueret baseret på den nyeste viden inden for sikkerhed. Farlige elementer, der potentielt kan udgøre en risiko for skader, er blevet elimineret eller relativt sikret.
- Reparationer og ændringer på egen hånd er ikke tilladt.
- Kontroller korrekt tilspænding af skruer, bolte og møtrikker en eller to gange om måneden.
- For at sikre varig sikkerhed skal du regelmæssigt (dvs. en gang om året) kontrollere og vedligeholde udstyret e et specialiseret forretningssted.
- Alle ændringer på apparatet, der ikke er beskrevet i denne vejledning, kan forårsage skader eller direkte true den træendes helbred og liv. Ændringer på apparatet må kun foretages af producentens servicepersonale eller personer, der er uddannet af dem i dette omfang.
- Alle apparater er underlagt løbende innovationsbestræbelser for at sikre høj kvalitet. Af denne grund forbeholder producenten sig retten til at foretage tekniske ændringer.
- Alle spørgsmål eller tvivl vedrørende udstyret skal rettes til et specialiseret forretningssted.

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

ADVARSEL! Inden du starter træningen, skal du konsultere en læge for at sikre, at du ikke har nogen helbredsmæssige kontraindikationer for at træne på apparatet. Baseret på en specialituddtalelse 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 føre til alvorlige skader eller død. Hvis du føler dig svag, skal du straks stoppe med at træne.

ADVARSEL! Overhold ubetinget de træningsinstruktioner, 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 apparatet.

ADVARSEL! Vær forsigtig under monteringen af apparatet, og lad ikke børn opholde sig i nærheden. Under monteringen bruges små dele (møtrikker, skruer osv.), som de kan sluge.

RESTRIKO

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

I risikoanalysen blev vurderingen foretaget på basis af "apparatets nuværende tilstand". Den udførte evaluering og kontrol af produktet viser, at sandsynligheden for, at der opstår en uacceptabel risiko, er meget lav. Apparatet (dets konstruktion, funktion og anvendelse) forårsager - under normale forhold - ingen urimelig risiko for den trænende person eller tredjeparter.

HÅNTERINGSMÆRKNINGER PÅ TRANSPORTBALLAGEN



- 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 et eksempel.
- 5 – Det er nødvendigt at aflevere det brugte udstyr til et genbrugssted.
- 6 – Tungt produkt.

Emballagen er blevet mærket med symboler, der informerer om den korrekte bortskaffelsesmetode:



MILJØ

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

BRUG

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

- Før du starter den første træning, skal du gøre dig bekendt med alle enhedens funktioner og justeringsmuligheder.
- Enheden har elementer, der kan blive udsat for korrosion. Af denne grund anbefales det ikke at lade det stå i et fugtigt rum. Du skal også sørge for, at udstyret ikke udsættes for kontakt med vand, drikkevarer, sved osv.
- Enheden er kun beregnet til træning af voksne og er absolut ikke et legetøj for børn. Hvis du 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.
- Kontroller korrektheden af sikkerhedsanordninger og skrue- og stikforbindelser før hver træning.

VEDLIGEHOLDELSE AF UDSITYRET

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

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

MILJØ

Enheden leveres i en emballage for at beskytte den mod eventuelle skader under transport. Emballagen er uforarbejdede råmaterialer og

kan være genanvendt. Smid disse materialer i de relevante farvede beholdere, der er beregnet til selektiv indsamling. Beskyt miljøet og smid ikke brugte batterier i husholdningsaffaldet. Returner dem til købsstedet eller aflever dem til et separat deponeringssted for genanvendelige materialer. Vi beder om din aktive hjælp til at spare på naturressourcerne og beskytte det naturlige miljø ved at overføre den brugte enhed til et deponeringssted for genanvendelige materialer

MONTERING

Installationen af enheden skal udføres omhyggeligt af en voksen. Hvis du er i tvivl, så spørg en person med mere erfaring på området om hjælp.

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

MONTERINGSSKEMA (→ Se side 2)

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

DELLISTE

Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Bageste hovedramme	1
2	Forreste støtterør	1
3	Pude ryglæn	1
4	Støtterør til bænk	2
5	Forreste støttefod	1
6	Bageste støttefod	1
7	Justerings af sædepudder	1
8	Rør til håndtagsgreb	1
9	Gelænder rør	2
10	Svingrør	1
11	Forbindelsesrem	1
12	Støttepude med skruer	2
13	Indvendig endeprop til ringrør	2
14	Pedal	2
15	Skum	2
16	Knop	2
17	Knop	1
18	Endeprop	1
19	Skrue M10×115	2
20	Skrue M10×70	4
21	Skrue M10×60	3
22	Skive D8	2
23	Fjederlås D8	2
24	Skrue M8×30	4
25	Skrue M8×20	2
26	Skrue M8×60	4
27	Møtrik M10	9
28	Bølgskive D8	4
29	Møtrik hætte M8	4
30	Skive D10	9

MONTAGEVEJLEDNING (→ Se side 2)

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

Sørg for tilstrækkelig fri plads til monteringen af enheden.

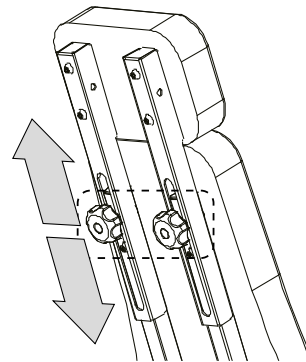
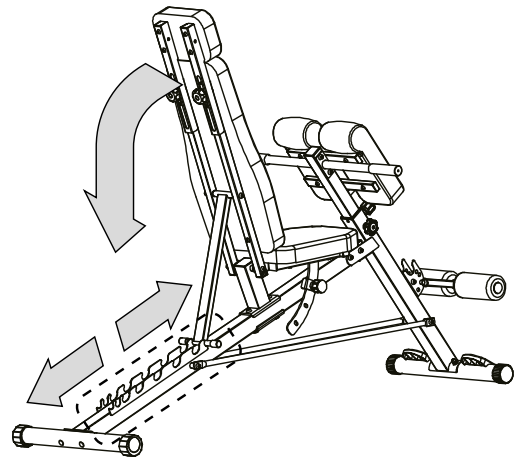
På grund af visse elementers høje vægt anbefales det at udføre monteringen af to personer.

JUSTERINGSVEJLEDNING

Justerbar ryglæn

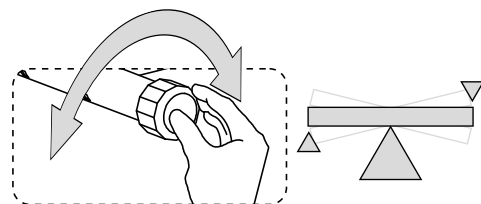
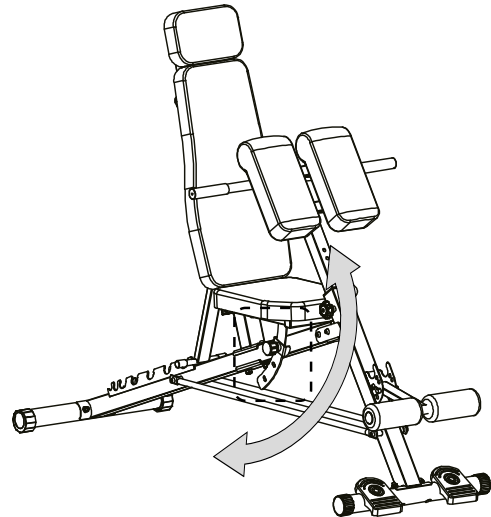
Der er 7 huller på den bageste hovedramme. For at justere ryglænets hældningsvinkel skal ryglænet løftes, og ryglænsrudens base placeres i

det relevante hul på den bageste hovedramme, og derefter skal justeringsmekanismen fastgøres sikkert i rammen.



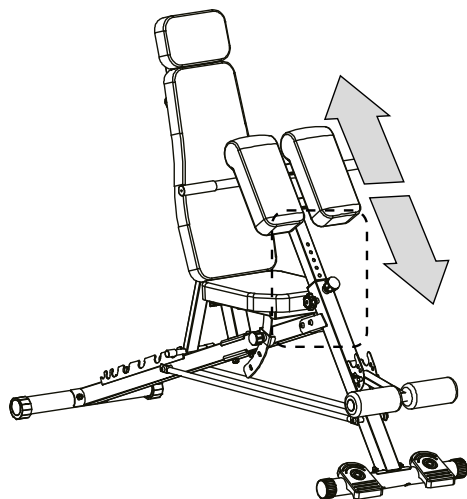
Justerbare sæde

Der er 3 justeringshuller på røret, der fastgør sædehynden. For at justere sædehyndens hældningsvinkel skal du manuelt trække fjederstiften ud og derefter placere hynden i det relevante justeringshul.



Justerbare pudestøtte

Der er 7 justeringshuller på det forreste justeringsrør. For at justere støttehynden skal du løfte albuestøttehynden og derefter manuelt trække fjederstiften ud, placere hynden i den korrekte højde og skubbe fjederstiften tilbage i justeringshullet.



TRÆNING OG ØVELSESFASER

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

GRUNDLÆGENDE TRÆNINGSTYPER

MUSKELOPBYGNING

Træning, der har til formål at øge musklernes størrelse og styrke. Efterhånden som intensiteten af øvelserne tilpasser musklerne sig til anstrengelsen og øger deres styrke. Forøgelse af træningsintensiteten kan opnås på to måder:

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

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

TONING

Toning er øvelser, der er koncentreret om at opstramme og samtidig slanke kroppen og fremhæve muskelmassen.

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

VÆGTTAB

For at tabe dig skal du bruge lille modstand og gradvist øge antallet af gentagelser i hvert sæt. Udfør træningen i 20 til 30 minutter, med pauser på ikke mere end 30 sekunder mellem sættene.

CROSS TRAINING

Cross-træning er en effektiv måde at opnå et komplet og velafbalanceret træningsprogram. Kombinationen af styrketræning og aerob træning former og styrker kroppen.

Eksempel på et afbalanceret træningsprogram:

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

TILPASNING AF TRÆNING

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

1. OPVARMNING

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

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

UDBRÆNDING AF INDRE LÅRMUSKLER

Sæt dig på en flad overflade med bøjede ben og knæ vendt udad. Saml fodsålerne og bring dem så tæt på hinanden som muligt. Tryk forsigtigt på knæene og før dem mod jorden og hold positionen i 15 sekunder.

UDBRÆNDING AF LÅR

Sæt dig på en flad overflade. Stræk højre ben ud, og læg venstre fodsål mod højre lår. Stræk højre arm mod tæerne på højre ben så langt som muligt. Hold i 15 sekunder. Gentag med venstre ben.

HOVEDDREJNINGER

Hold hovedet lige og se lige frem. Uden at bevæge dine skuldre, drej det til højre og ret det op, og drej det derefter til venstre og ret det op.

ARM LØFT

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

UDBRÆNDING AF ACHILLES SENEN

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

BØJNINGER

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

2. TRÆNING

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

Det er vigtigt at trække vejret korrekt. Udånding skal ske under den anstrengende fase af hver gentagelse og indånding under tilbagevenden. Hold aldrig vejret. Efter hvert sæt hvile i en kort periode.

3. AFSPÆNDING

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

MOTIVATION

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

GARANTI

Sælgeren giver på vegne af Garanten en garanti i 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. Kun skjulte defekter, der er opstået på grund af producentens fejl, er omfattet af reklamation og garanti.

2. Garantien respekteres af butikken eller serviceværkstedet efter fremlæggelse af kunden af:
 - a. et gyldigt, læseligt og korrekt udfyldt garantibevis med salgstempel og sælgers underskrift,
 - b. et gyldigt bevis for køb af udstyret med salgsdato,
 - c. den reklamerede vare eller defekte del.Ved fjernkøb er garantibeviset kun gyldigt på grundlag af købsdokumentet (kvittering / faktura).
3. Reklamationen vil blive behandlet inden for 14 dage fra det tidspunkt, hvor Kunden anmelder defekten.
4. Fabriksfejl og skader, der afsløres i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for 21 dage fra datoen for levering af varen til butikken eller serviceværkstedet.
5. I tilfælde af nødvendighed af at importere dele kan perioden for udførelse af garantireparationen forlænges med den tid, der er nødvendig for at importere den, dog ikke længere end 40 dage.
6. Garantien dækker ikke:
 - a. mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - b. skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring, forkert montering og vedligeholdelse,
 - c. skader og slitage på forbrugsartikler såsom: kabler, remme, gummidele, skumgreb, polstring.
 - d. aktiviteter relateret til montering, vedligeholdelse, som brugeren i henhold til brugsanvisningen er forpligtet til at udføre på egen hånd.
7. Garantien gælder ikke i følgende tilfælde:
 - a. udløb af gyldighedsperioden,
 - b. kundens egne reparationer og modifikationer ved hjælp af uoriginale dele,
 - c. hvis den opståede defekt skyldes forkert installation eller som følge af manglende overholdelse af reglerne for korrekt drift beskrevet i brugsanvisningen,
 - d. anden brug end hjemmebrug,
 - e. skader opstået under transport.
8. Der udstedes ikke duplikater af garantibeviset.
9. Inden for garantien har kunden ret til at kræve følgende typer gratis kompensation:
 - a. reparation af produktet,
 - b. udskiftning af produktet,
 - c. prisnedsættelse,
 - d. ophævelse af aftalen og fuld refusion af de afholdte omkostninger.
10. For at indgive en reklamation skal du:
 - a. Fremvise produktet eller den del deraf, som garantien vedrører.
 - b. Købsbevis, der angiver sælgers navn og adresse, købsdato og -sted, produkttype eller et gyldigt garantibevis med butiksstempel.
 - c. Hvis produktet leveres beskidt, kan serviceværkstedet nægte at acceptere det eller rense det på kundens regning med kundens skriftlige samtykke.
11. I tilfælde af en positiv reklamationsbehandling vil udstyret blive repareret eller udskiftet med et nyt, eller kunden vil få pengene tilbage. Producentens serviceværksted dækker omkostningerne ved transport af varen til kunden.
12. I tilfælde af afvisning af garantireklamationen vil kunden modtage en detaljeret begrundelse for den trufne beslutning, og inden for 14 dage fra tidspunktet for meddelelse af beslutningen vil udstyret blive returneret til kunden på kundens regning.

DE Bedienungsanleitung

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

TECHNISCHE DATEN

Gewicht	21,7 kg
Betriebstemperatur	0°C bis +40°C
Lagertemperatur	-10°C bis +60°C
Maximales Benutzergewicht	110 kg
Maximale Belastung (gesamt)	150 kg
Anwendungsklasse	Klasse H
Produktnorm (hauptsächlich)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Zweckbestimmung	Bank Trainings- (einstellbar) für den Heimgebrauch

SICHERHEIT

ACHTUNG! Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck
verwendet werden, nämlich für das Training durch Erwachsene. Jede
andere Verwendung des Geräts kann gefährlich sein. Der Hersteller
kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch
unsachgemäße Verwendung des Geräts verursacht wurden.

- Das Gerät wurde entworfen und konstruiert
auf der Grundlage des neuesten Stands der Sicherheitstechnik.
Gefährliche Elemente, die potenziell eine Verletzungsgefahr
darstellen könnten, wurden eliminiert oder relativ gesichert.
- Eigenmächtige Reparaturen und Änderungen sind nicht
zulässig.
- Überprüfen Sie ein- bis zweimal im Monat, ob die Schrauben,
Gewindebolzen und Muttern richtig angezogen sind.
- Um die Sicherheit dauerhaft zu gewährleisten, überprüfen und
warten Sie das Gerät regelmäßig (d. h. einmal jährlich)
in einer Fach- Handelsstelle.
- Alle Änderungen am Gerät, die nicht beschrieben sind
in dieser Anleitung können Schäden verursachen oder die
Gesundheit und das Leben des Trainierenden direkt gefährden.
Änderungen am Gerät dürfen nur von Servicemitarbeitern des
Herstellers oder von Personen vorgenommen werden, die von
diesen entsprechend geschult wurden.
- 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 Unklarheiten zum Gerät wenden Sie sich bitte
an eine Fachhandelsstelle.

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

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

**WARNUNG! Überanstrengung beim Training kann zu schweren
Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen,
hören Sie sofort mit dem Training auf.**

ACHTUNG! Beachten Sie unbedingt die Hinweise zum Training in dieser
Anleitung.

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

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

RESTRISIKO

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

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

HANDHABUNGSHINWEISE AUF TRANSPORTVERPACKUNGEN



- Diese Seite nach oben. Nicht umkippen.
- Vor Stürzen schützen.
- Vor Feuchtigkeit schützen.
- Das Produkt sollte maximal in der auf der Sammelverpackung
angegebenen Anzahl von Schichten gelagert werden. Der in dieser
Anleitung angegebene Wert ist beispielhaft.
- Notwendige Rückgabe von Altgeräten an eine Recyclingstelle.
- Schweres Produkt.

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



UMWELT

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

HANDHABUNG

Vergewissern Sie sich vor 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 gefährdet sein können
Korrosion. Aus diesem Grund wird empfohlen, es nicht zu
belassen
in einem feuchten Raum. Achten Sie auch darauf,
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 die
Benutzung auf eigene Verantwortung gestatten, weisen Sie sie
unbedingt in die richtige Benutzung ein und beaufsichtigen Sie
sie ständig.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Überprüfen Sie vor jedem Training die ordnungsgemäße
Funktion der Sicherungen sowie der Schraub- und
Steckverbindungen.

WARTUNG DES GERÄTS

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

- Überprüfen Sie den Zustand von Elementen wie Schrauben und Muttern.
Achten Sie darauf, dass sie gut angezogen sind.
- Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät ab.
- Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts nur 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. Verpackungen sind Rohstoffe und können recycelt werden. Entsorgen Sie diese Materialien in den entsprechenden farbigen Behältern für die selektive Sammlung. Schützen Sie die Umwelt und werfen Sie gebrauchte Batterien nicht in den Hausmüll. Geben Sie sie dort zurück, wo Sie sie gekauft haben, oder bringen Sie sie zu einer getrennten Sammelstelle für Wertstoffe. Wir bitten Sie um aktive Mithilfe bei der sparsamen Bewirtschaftung der natürlichen Ressourcen und dem Schutz der natürlichen Umwelt, 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 irgendwelche Elemente während des Transports beschädigt wurden. Wenn Elemente fehlen oder Sie Vorbehalte haben, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erklärungen vertraut und führen Sie die Montage gemäß der Reihenfolge in der Montageanleitung durch.
- Seien Sie bei der Montage vorsichtig. Bei der Verwendung von Werkzeugen und Elementen besteht Verletzungsgefahr.
- Denken Sie daran, eine sichere Umgebung zu gewährleisten. Legen Sie Werkzeuge und Montageelemente nicht chaotisch aus. Denken Sie daran, dass Folien und Plastiktüten eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen.
- Die für die Durchführung eines bestimmten Schritts erforderlichen Montageelemente der Montageanleitung sind in den Zeichnungen und Erklärungen dargestellt. Verwenden Sie die in Montageanleitung.
- Ziehen Sie die Teile in den ersten Montagephasen nicht vollständig fest. Tun Sie dies erst, nachdem alle Teile platziert sind und Sie sichergestellt haben, dass sie richtig sitzen.
- Der Hersteller behält sich das Recht vor, bestimmte Elemente vormontiert zu liefern.

MONTAGEÜBERSICHT (→ Siehe Seite 2)

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

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hinterer Hauptrahmen	1
2	Vorderes Stützrohr	1
3	Polster Rückenlehne	1
4	Bankstützrohr	2
5	Vorderer Stützfuß	1
6	Hinterer Stützfuß	1
7	Sitzkissenverstellung	1
8	Griffstangenrohr	1
9	Geländerrohr	2
10	Schwingrohr	1
11	Verbindungsband	1
12	Stützscheibe mit Schrauben	2
13	Innere Endkappe des Ringrohrs	2
14	Pedal	2
15	Schaumstoff	2
16	Knopf	2
17	Knopf	1
18	Endkappe	1
19	Schraube M10×115	2
20	Schraube M10×70	4
21	Schraube M10×60	3
22	Unterlegscheibe D8	2
23	Federring D8	2
24	Schraube M8×30	4
25	Schraube M8×20	2

26	Schraube M8×60	4
27	Mutter M10	9
28	Gebogene Unterlegscheibe D8	4
29	Mutter Kappe M8	4
30	Unterlegscheibe D10	9

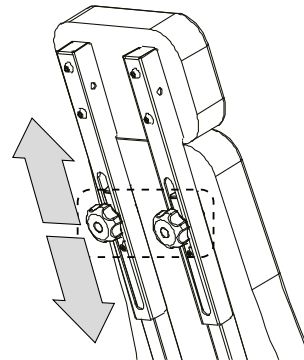
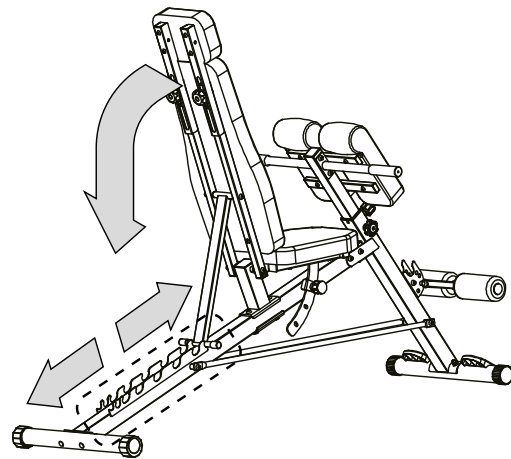
MONTAGEANLEITUNG (→ Siehe Seite 2)

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

EINSTELLUNGSANLEITUNG

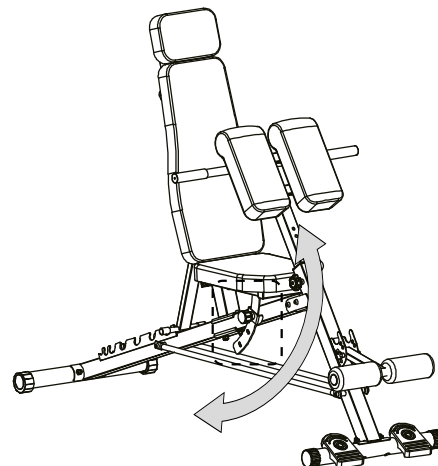
Einstellbare Rückenlehnen

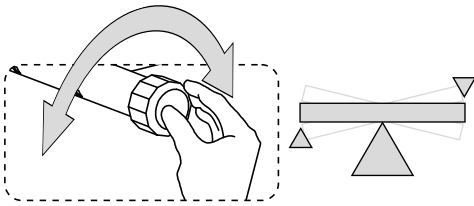
Am hinteren Hauptrahmen befinden sich 7 Löcher. Um den Neigungswinkel der Rückenlehne einzustellen, heben Sie die Rückenlehne an und platzieren Sie die Basis des Rückenkissens im entsprechenden Loch am hinteren Hauptrahmen und setzen Sie dann den Einstellmechanismus sicher im Rahmen ein.



Einstellbare Sitzfläche

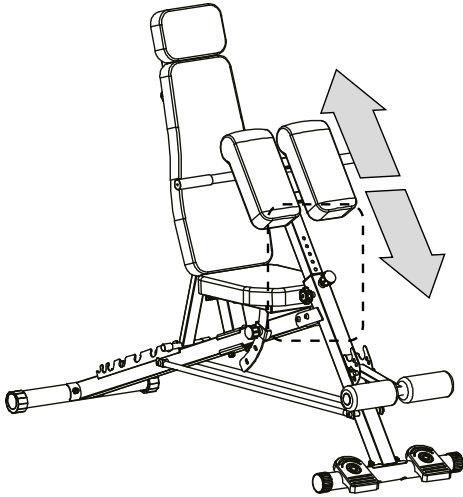
Am Rohr zur Befestigung des Sitzkissens befinden sich 3 Einstelllöcher. Um den Neigungswinkel des Sitzkissens einzustellen, ziehen Sie den Federstift manuell heraus und platzieren Sie das Kissen dann im entsprechenden Einstellloch.





Einstellbare Kissen stützendes

Am vorderen Einstellrohr befinden sich 7 Einstelllöcher. Um das Stützkissen einzustellen, heben Sie das Ellbogenstützkissen an, ziehen Sie dann den Federstift manuell heraus, stellen Sie das Kissen auf die entsprechende Höhe ein und drücken Sie den Federstift wieder in das Einstellloch.



TRAINING UND ÜBUNGSPHASEN

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

GRUNDLEGENDE ARTEN VON TRAININGS

MUSKELAUFBAU

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

- durch Änderung des verwendeten Widerstands auf einen größeren,
- durch Ändern der Anzahl der durchgeführten Wiederholungen oder Sätze von Übungen.

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

Beginnen Sie mit 3 Sätzen à 8 Wiederholungen für jede Übung. Ruhen Sie sich nach jedem Satz 3 Minuten aus.

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

STRAFFUNG

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

Die Muskeln können gestrafft werden, durch ausgewogenes Training. Wählen Sie einen moderaten Widerstand und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen in jedem Satz. Führen Sie so viele Sätze mit 15 bis 20 Wiederholungen wie möglich aus, ohne Beschwerden zu verspüren. Ruhen Sie sich nach jedem Satz 1 Minute aus.

Trainieren Sie die Muskeln, indem Sie mehr Sätze von Übungen machen und nicht durch die Anwendung eines großen Widerstands.

GEWICHTSVERLUST

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

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

CROSS-TRAINING

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

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

Beispiel für ein ausgewogenes Trainingsprogramm:

- Führen Sie jeden zweiten Tag ein Krafttraining durch.
- An den übrigen Tagen 20-30 Minuten Aerobic-Übungen durchführen, z.B. Laufen auf dem Laufband, Radfahren stationär oder elliptisch.
- Widmen Sie mindestens einen Tag der Erholung vom Training, damit sich der Körper regenerieren kann.

INDIVIDUALISIERUNG DES TRAININGS

Die Bestimmung der genauen Dauer jedes Trainings sowie der Anzahl der ausgeführten Wiederholungen und Sätze von Übungen ist eine individuelle Angelegenheit. Man sollte sich im eigenen Tempo entwickeln und auf die Signale seines Körpers achten. Bei Auftreten von Schmerzen oder Schwindel während der Übungen sollte man sofort aufhören und sich vor der Wiederaufnahme des Trainings an einen Arzt wenden.

Es ist zu beachten, dass Ruhe und eine richtige Ernährung wichtige Faktoren in jedem Übungsprogramm sind.

1. AUFWÄRMEN

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

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

DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen und nach außen gerichteten Knien auf einen flachen Untergrund. Legen Sie die Fußsohlen aneinander und nähern Sie sie so nah wie möglich an. Drücken Sie die Knie vorsichtig nach unten, in Richtung des Untergrunds und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

OBERSCHENKELDEHNUNG

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

KOPFDREHUNGEN

Halten Sie den Kopf gerade und schauen Sie nach vorne. Bewegen Sie die Schultern nicht, drehen Sie den Kopf nach rechts und richten Sie ihn auf, dann drehen Sie ihn nach links und richten Sie ihn auf.

ARMBEUGEN

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

ACHILLESSEHNENDEHNUNG

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

BEUGEN

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

2. TRAINING

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

Der Trainingsplan sollte Übungen für jede Hauptmuskelgruppe beinhalten, wobei der Schwerpunkt auf die Bereiche gelegt wird, die Sie am meisten entwickeln möchten.

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

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

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

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, Ihre Muskeln nicht zu überanstrengen.

MOTIVATION

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

GARANTIE

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

Die Garantiekarte befindet sich auf der letzten Seite.

GARANTIEBEDINGUNGEN

1. Reklamationen und Garantien unterliegen ausschließlich versteckten Mängeln, die durch das Verschulden des Herstellers entstanden sind.
 2. Die Garantie wird vom Geschäft oder Service respektiert, nachdem der Kunde Folgendes vorgelegt hat:
 - a. eine gültige, leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
 - b. einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit Verkaufsdatum,
 - c. die reklamierte Ware oder das defekte Teil. Beim Fernabsatz ist die Garantiekarte nur auf der Grundlage des Kaufbelegs (Quittung/Rechnung) gültig.
 3. Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Meldung des Mangels durch den Kunden bearbeitet.
 4. Fabrikationsfehler und Schäden, die während der Garantiezeit festgestellt werden, werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Lieferung der Ware an das Geschäft oder den Service kostenlos behoben.
 5. Wenn es notwendig ist, Teile aus dem Import zu importieren, kann sich der Zeitraum für die Durchführung der Garantiereparatur um die Zeit verlängern, die für den Import erforderlich ist, jedoch nicht länger als 40 Tage.
 6. Von der Garantie ausgeschlossen sind:
 - a. mechanische Beschädigungen und dadurch verursachte Mängel,
 - b. Schäden und Mängel, die sich aus unsachgemäßer bestimmungsgemäßer Verwendung und Lagerung, unsachgemäßer Montage und Wartung ergeben,
 - c. Beschädigung und Verschleiß von Verschleißteilen wie: Leinen, Gurte, Gummielemente, Schwammgriffe, Polsterung.
 - d. Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Montage und Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung in Eigenregie durchführen muss.
 7. Die Garantie gilt nicht in folgenden Fällen:
 - a. Ablauf der Gültigkeitsdauer,
 - b. Durchführung von selbstständigen Reparaturen und Modifikationen durch den Kunden unter Verwendung von nicht originalen Teilen,
 - c. wenn der entstandene Mangel auf einer fehlerhaften Installation oder auf der Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb beruht,
 - d. Verwendung für andere als den häuslichen Gebrauch,
 - e. Transportschäden.
8. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
 9. Im Rahmen der Garantie hat der Kunde das Recht, folgende Arten von kostenlos erbrachter Entschädigung zu verlangen:
 - a. Reparatur des Produkts,
 - b. Austausch des Produkts,
 - c. Preisminderung,
 - d. Auflösung des Vertrags und vollständige Rückerstattung der entstandenen Kosten.
 10. Um eine Reklamation einzureichen, müssen Sie:
 - a. Das Produkt oder einen Teil davon vorlegen, auf den sich die Garantie bezieht.
 - b. Ein Kaufbeleg mit Name und Adresse des Verkäufers, Kaufdatum und -ort, Art des Produkts oder eine gültige Garantiekarte mit Händlerstempel.
 - c. Wird ein verschmutztes Produkt geliefert, kann der Service dessen Annahme verweigern oder die Reinigung auf Kosten des Kunden nach dessen schriftlicher Zustimmung durchführen.
 11. Bei positiver Bearbeitung der Reklamation wird das Gerät repariert oder durch ein neues ersetzt, oder der Kunde erhält eine Rückerstattung. Die Transportkosten der Ware zum Kunden trägt der Herstellerservice.
 12. Im Falle der Ablehnung der Garantiereklamation erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der Entscheidung, und innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Zustellung der Entscheidung wird das Gerät auf Kosten des Kunden an diesen zurückgesandt.

ET Käsiraamat

Kasutaja, enne kokkupanemist lugege allpool toodud juhend läbi ja enne seadme esimest kasutamist. See juhend sisaldab olulist teavet seadme ohutu kasutamise ja hoolduse kohta. Hoidke see alles, et saaksite kasutada hooldus- või varuosade tellimise teavet.

TEHNILISED ANDMED

Kaal	21,7 kg
Kasutustemperatuur	0°C kuni +40°C
Säilitustemperatuur	-10°C kuni +60°C
Maksimaalne kasutaja kaal	110 kg
Maksimaalne koormus (kokku)	150 kg
Kasutusklass	Klass H
Tootestandard (peamine)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Otstarve	Pink treening (reguleeritav) koduseks kasutamiseks

OHUTUS

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

- Seade on projekteeritud ja valmistatud lähtudes uusimatest ohutusalaalastest teadmistest. Ohtlikud elemendid, mis võivad potentsiaalselt ohustada vigastusi, on kõrvaldatud või suhteliselt kaitstud.
- Omavolilised remondid ja muudatused on keelatud.
- Kontrollige üks või kaks korda kuus kruvide, poltide ja mutrite pingutamise õigsust.
- Ohutuse tagamiseks kontrollige ja hooldage seadmeid regulaarselt (st üks kord aastas) selles spetsialiseeritud müügipunktis.
- Kõik seadme muudatused, mida ei ole kirjeldatud käesolevas juhendis, võivad põhjustada kahjustusi või otseselt ohustada treenija tervist ja elu. Seadme muudatusi võivad teha ainult tootja teenindustöötajad või nende poolt selleks koolitatud isikud.
- Kõiki seadmeid uuendatakse pidevalt, et tagada kõrge kvaliteet. Sel põhjusel jätab tootja endale õiguse teha tehnilisi muudatusi.
- Kõigi seadmega seotud küsimuste või kahtluste korral pöörduge spetsialiseeritud müügipunkti.

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

TÄHELEPANU! Enne treeningu alustamist konsulteerige arstiga veendumaks, et teil ei ole seadmega treenimiseks mingeid tervislikke vastunäidustusi. Lähtudes spetsialisti arvamusest saate välja töötada oma treeninguplaani. Valesti valitud programm või ülemäärane treening võib olla ohtlik teie tervisele ja elule.

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

TÄHELEPANU! Järgige rangelt käesolevas juhendis toodud treeningu juhiseid.

- Treeningukoha valimisel veenduge, et teil on võimalikest takistustest ohutu kaugus. Ärge asetage seadmeid teede, väravate, käikude jne lähedusse.
- Seadme kasutamine seinale lähedal on keelatud. Ohutusala on 2000 mm ja vähemalt sama lai kui seade.

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

JÄÄKRISK

- Kui kukkumiskaitset ei kasutata või kui seda kasutatakse, kuid valesti, on olemas jääkrisk, st inimese kukkumine, mis põhjustab nahakahjustusi, verevalumeid, luumurde või halvemat juhu surm.

- On olemas jääkrisk, et treenija koormatakse vale kasutamise tõttu tahtmatult üle.
- Jääkriski lämbumisohtu ei saa välistada.
- Riski saab vähendada, järgides teavet kasutusjuhendis toodud ohutuse kohta.
- Ei saa välistada, et tahtmatu või lubamatu kasutamine põhjustab muid, arvesse võtmata riske, ja arvesse võetud riski on valesti hinnatud.

Riski analüüsis tehti hindamine lähtuvalt „seadme hetkeseisundist“. Läbiviidud toote hindamise ja kontrolli tulemusena on lubamatu riski tekkimise tõenäosus väga madal. Seade (selle ehitus, tööpõhimõte ja kasutusala) ei põhjusta — tavatingimustes — põhjendamatu riski treenijale ega kolmandatele isikutele.

KÄSITSEMISE MÄRGISTUS TRANSPORTPAKENDIL



- 1 – See pool ülespoole. Mitte ümber lükata.
 - 2 - Kaitsta kukkumise eest.
 - 3 - Kaitsta niiskuse eest.
 - 4 - Tooteid tuleb ladustada maksimaalselt pakendil näidatud arv kihte.
- Käesolevas juhendis esitatud väärtus on näitlik.
- 5 – Seadmed tuleb viia taaskasutuspunkti.
 - 6 – Raske toode.

Pakend on märgistatud sümbolitega, mis näitavad õiget utiliseerimismeetodit:



KESKKOND

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

KASUTAMINE

Enne treeningu alustamist veenduge, et seade on õigesti paigaldatud.

- Enne esimese treeningu alustamist tutvuge kõigi seadme funktsioonide ja reguleerimisvõimalustega.
- Seadmel on elemente, mis võivad olla avatud korrosioonile. Sel põhjusel ei ole soovitatav seda jätta niiskesse ruumi. Samuti tuleb hoolitseda selle eest, et seade ei puutuks kokku vee, jookide, higi jms.
- Seade on mõeldud kasutamiseks ainult täiskasvanutele ja ei ole mingil juhul laste mänguasi. Kui lubate lastel seda omal vastutusel kasutada, juhendage neid kindlasti õige kasutamise osas ja jälgige neid pidevalt.
- Seade ei sobi terapeutiliseks kasutamiseks.
- Enne iga treeningu alustamist kontrollige kaitsemeetmete ning kruvi- ja pistikühenduste korrektsust.

SEADME HOOLDUS

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

- Kontrollige selliste elementide seisukorda nagu kruvid ja mutrid. Veenduge, et need on korralikult kinni keeratud.
- Pärast iga treeningut pühkige seadmelt higi.
- Seadme puhastamiseks kasutage ainult vett koos 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 taaskasutada. Visake need materjalid vastavatesse värvilistesse konteineritesse, mis on ette nähtud selektiivseks kogumiseks.

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

Palume teil aktiivselt aidata kaasa loodusvarade säästlikule majandamisele ja looduskeskkonna kaitsele, viies kasutatud seadme jäätmekäitluspunkti

KOKKUPANEK

Seadme kokkupaneku peab hoolikalt läbi viima täiskasvanu. Kui teil on kahtlusi, paluge abi kellelki, kellel on selles valdkonnas rohkem kogemusi.

- Enne kokkupaneku alustamist veenduge, et komplekt seadmega sisaldab kõiki elemente alates osade loendist ja kas mõni element ei ole transpordi käigus kahjustatud saanud. Elementide puudumisel või kaebuste korral võtke ühendust müüjaga.
- Tutvuge jooniste ja selgitustega ning tehke kokkupanek vastavalt juhendis toodud järjestusele koostamisjuhend.
- Olge kokkupanemisel ettevaatlik. Tööriistade ja elementide kasutamisel on vigastuste oht.
- Pidage meeles ohutu keskkonna säilitamist. Ärge asetage tööriistu ja montaažielemente kaootiliselt. Pidage meeles, et plastkilest ja -kottidest tuleneb lastele lämbumisoht.
- Montaažielemendid, mis on vajalikud antud sammu sooritamiseks koostamisjuhend on esitatud joonistel ja selgitustes. Kasutage näidatud elemente paigaldusjuhend.
- Paigalduse algaasis ärge pingutage osi lõpuni kinni. Tehke seda pärast kõigi osade paigaldamist ja veendumist, et need on õigesti paigutatud.
- Tootja jätab endale õiguse mõningaid elemente eelnevalt kokku panna.

PAIGALDUSKEEM (→ Vaata lehekülge 2)

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

OSADE LOETELU

Nr	Kirjeldus	Kogus
1	Tagumine põhikarkass	1
2	Eesmine tugitoru	1
3	Padik seljatugi	1
4	Pingi tugitoru	2
5	Eesmine tugijalg	1
6	Tagumine tugijalg	1
7	Istepadja regulaator	1
8	Käepideme toru	1
9	Käsiptu toru	2
10	Õõitsev toru	1
11	Ühendusrihm	1
12	Seibi alusplaat poltidega	2
13	Rõngastoru sisemine otsakork	2
14	Pedaal	2
15	Vaht	2
16	Nupp	2
17	Nupp	1
18	Otsakork	1
19	Polt M10×115	2
20	Polt M10×70	4
21	Polt M10×60	3
22	Seib D8	2
23	Vedruseib D8	2
24	Polt M8×30	4
25	Polt M8×20	2
26	Polt M8×60	4
27	Mutter M10	9
28	Kaarjas seib D8	4
29	Mutter Kappe M8	4
30	Unterlegscheibe D10	9

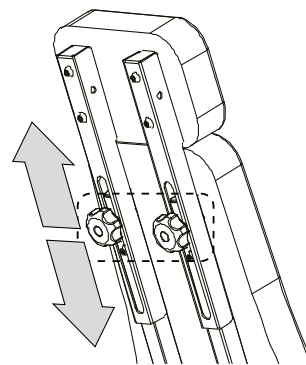
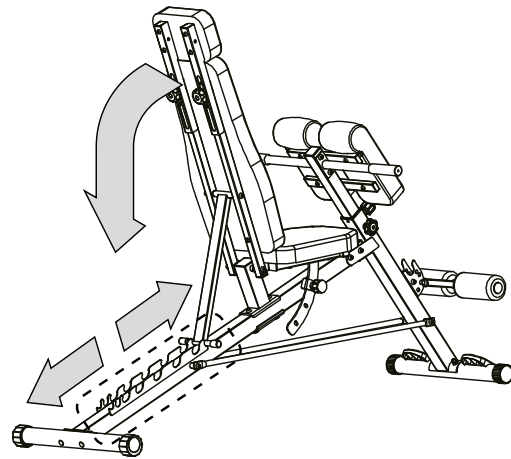
MONTAGEANLEITUNG (→ Siehe Seite 2)

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

EINSTELLUNGSANLEITUNG

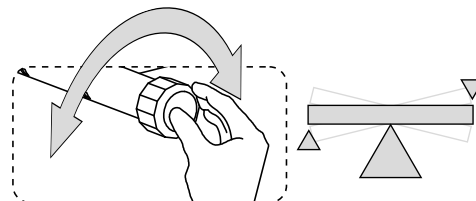
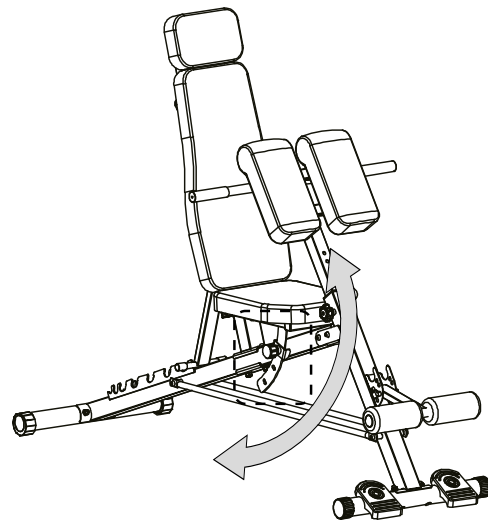
Einstellbare Rückenlehne

Am hinteren Hauptrahmen befinden sich 7 Löcher. Um den Neigungswinkel der Rückenlehne einzustellen, heben Sie die Rückenlehne an und platzieren Sie die Basis des Rückenkissens im entsprechenden Loch am hinteren Hauptrahmen, und setzen Sie dann den Verstellmechanismus sicher im Rahmen ein.



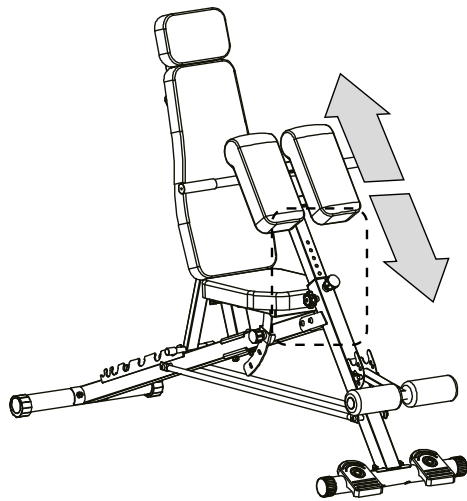
Einstellbare Sitzfläche

Am Rohr, das das Sitzkissen befestigt, befinden sich 3 Einstelllöcher. Um den Neigungswinkel des Sitzkissens einzustellen, ziehen Sie den Federstift manuell heraus und positionieren Sie das Kissen dann im entsprechenden Einstellloch.



Einstellbare Kissen stützende

Am vorderen Einstellrohr befinden sich 7 Einstelllöcher. Um das Stützkissen einzustellen, heben Sie das Ellbogenstützkissen an, ziehen Sie dann den Federstift manuell heraus, stellen Sie das Kissen auf die entsprechende Höhe ein und drücken Sie den Federstift wieder in das Einstellloch.



TRAINING UND ÜBUNGSPHASEN

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

GRUNDLEGENDE TRAININGARTEN

MUSKELAUFBAU

Training zur Steigerung der Muskelgröße und -kraft. Mit zunehmender 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 verwendeten Widerstands,
- durch Ändern der Anzahl der durchgeführten Wiederholungen oder Sätze von Übungen.

Die richtige Höhe des Widerstands für jede Übung hängt individuell vom Benutzer ab. Sie müssen Ihre Einschränkungen beurteilen ja vali vastupanu, mis on Sulle sobiv.

Alusta 3 seeriaga, igaühes 8 kordust iga harjutuse kohta.

Puhka 3 minutit pärast iga seeriat.

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

TONISEERIMINE

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

Lihaseid saab toniseerida, rakendades tasakaalustatud treeningut.

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

Puhka 1 minut pärast iga seeriat.

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

KAALU KAOTUS

Kaalu kaotamiseks 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 aeroobse treeningu kombinatsioon vormib ja tugevdab keha.

Näide tasakaalustatud treeningprogrammist:

- Jõutreeningu tegemine ülepäeviti.
- Ülejäänud päevadel 20-30 minuti aeroobse treeningu tegemine, nt. jooksmine jooksulindil, jalgrattaga sõitmine statsionaarsel või elliptilisel treenajõõril.
- Vähemalt ühe päeva eraldamine treeningutest puhkamiseks, et kehal oleks aega taastuda.

TREENINGU KOHANDAMINE

Iga treeningu täpse kestuse ning sooritatud korduste ja treeningseeriade arvu määramine on individuaalne. Tuleb areneda

omas tempos ja olla tundlik oma keha signaalide suhtes. Valu või pearingluse korral treeningu ajal tuleb see kohe katkestada ja enne treeningute jätkamist konsulteerida arstiga.

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 soojenduseks. Soojendus valmistab Sinu keha ette intensiivsemateks harjutusteks, suurendades vereringet, tõstes kehatemperatuuri ja varustades lihaseid rohkem hapnikuga. See vähendab ka krampide ja vigastuste tekkimise riski.

Kui tunned valu, lõpeta treenimine või vähenda liikumise ulatust.

REIE SISEMISTE LIHASTE VENITAMINE

Istu tasasel pinnal painutatud jalgadega ja põlved väljapoole suunatud. Ühenda jalatallad ja too need üksteisele nii lähedale kui võimalik. Vajuta õrnalt põlvedele, suunates need põranda suunas ja hoi seda asendit 15 sekundit.

REIE VENITAMINE

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

PEA PÖÖRDED

Hoi pead otse vaadates ettepoole. Ilma õlgu liigutamata pööra pead paremale ja siruta, seejärel pööra vasakule ja siruta.

KÄTE TÕSTMINE

Tõsta vasak käsi võimalikult kõrgele üles ja hoi mõni sekund. Korda tegevust parema käega.

ACHILLEUSE KÕÕLUSE VENITAMINE

Seisa näoga seina poole, lükka vasak jalg ette ja painuta kergelt põlvest. Hoi paremat jalga taga – sirgena, kannaga tasapinnaliselt maapinnal. Hoi mõlemad kannad tasapinnaliselt maapinnal ja suru puusad seina suunas. Hoi seda asendit 30 sekundit. Korda tegevust ette lükatud parema jalaga. Pea meeles, et treeningu ajal ei tohi selga kaardu painutada.

KUMMARDUSED

Seisa jalad koos. Tee ettepoole kummardus, püüdes rindkere võimalikult palju põlvedele lähendada. Hoi 15 sekundit. Pea meeles, et põlvi ei tohi painutada.

2. TREENING

Iga treening peaks sisaldama 6 kuni 10 erinevat harjutust.

Eesmärgil tasakaalustada ja mitmekesisendada treeningut, muuda harjutusi seansist seansi. Planeeri treeningud kellajaale, mil sinu energiatase on kõige kõrgem.

Treeninguplaan peaks sisaldama harjutusi igale peamisele lihasgrupile, pannes rõhku piirkondadele, mida soovid kõige rohkem arendada.

Harjutuste õige sooritamine on väga oluline. See nõuab õigete liigutuste tegemist ja ainult õigete kehaosade liigutamist.

Kontrollimatud liigutused põhjustavad väsimust ja võivad kaasa aidata vigastuste tekkimisele.

Kordused igas seerias peaksid olema sooritatud sujuvalt ja ilma pausideta.

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

Pärast iga seeriat puhka lühikese aja jooksul.

3. LÕÕGASTUSFAAS

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

MOTIVATSIOON

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

Salvesta igapäevased tulemused, et jälgida oma edusamme

GARANTII

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

Garantiikaart asub viimasel lehel.

GARANTII TINGIMUSED

1. Pretensioonidele ja garantiile kuuluvad ainult varjatud defektid, mis on tekkinud tootja süül.
2. Garantiit kehtib kaupluses või teeninduses pärast seda, kui klient on esitanud:
 - a. kehtiva, loetava ja korrektselt täidetud garantiikaardi koos müügitempli ja müüja allkirjaga,
 - b. kehtiva seadme ostutõendi koos müügi kuupäevaga,
 - c. reklameeritud kauba või defektse osa.Kaugmüügi korral kehtib garantiikaart ainult ostutõendi (kviitung / arve) alusel.
3. Pretensioon vaadatakse läbi 14 päeva jooksul alates Kliendi poolt defekti teatamisest.
4. Tehasevad ja kahjustused, mis ilmnevad garantiiajal, parandatakse tasuta hiljemalt 21 päeva jooksul alates kauba tarnimisest kauplusesse või teenindusse.
5. Kui on vaja importida varuosi, võib garantiiremondi tähtaeg pikeneda ajavahemiku võrra, mis on vajalik nende importimiseks, kuid mitte rohkem kui 40 päeva.
6. Garantiit ei kata:
 - a. mehaanilised kahjustused ja nendest põhjustatud defektid,
 - b. kahjustused ja defektid, mis on tekkinud ebaõige kasutamise ja hoiustamise, ebaõige paigaldamise ja hooldamise tagajärjel,
 - c. kahjustused ja kulumine selliste elementide nagu: trossid, rihmad, kummidetallid, käsnkäepidemed, polsterdus.
 - d. tegevused, mis on seotud paigaldamise, hooldamisega, mida kasutaja on vastavalt kasutusjuhendile kohustatud iseseisvalt tegema.
7. Garantiit ei kehti järgmistel juhtudel:
 - a. kehtivusaja lõppemine,
 - b. kliendi poolt iseseisvalt teostatud remondid ja modifikatsioonid, kasutades mitteoriginaalosi,
 - c. kui tekkinud defekt tuleneb ebaõigest paigaldamisest või kasutusjuhendis kirjeldatud õige kasutamise reeglite eiramisest,
 - d. kasutamine muul otstarbel kui kodukasutus,
 - e. transpordil tekkinud kahjustused.
8. Garantiikaardi duplikaate ei väljastata.
9. Garantiit raames on kliendil õigus nõuda järgmisi tasuta pakutavaid hüvitise liike:
 - a. toote remont,
 - b. toote asendamine,
 - c. hinna alandamine,
 - d. lepingu lõpetamine ja kantud kulude täielik tagastamine.
10. Pretensiooni esitamiseks tuleb:
 - a. Esitada toode või selle osa, millele garantiit kehtib.
 - b. Ostutšekk, mis määrab müüja nime ja aadressi, ostukuupäeva ja -koha, toote tüübi või kehtiva garantiikaardi poe templiga.
 - c. Kui toode on määratud, võib teenindus selle vastuvõtmisest keelduda või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
11. Pretensiooni rahuldamise korral seade kas parandatakse, asendatakse uuega või tagastatakse kliendile raha. Tootja teenindus katab kauba kliendile transportimise kulud.
12. Garantiinõude tagasilükkamise korral saab klient üksikasjaliku põhjenduse tehtud otsuse kohta ja hiljemalt 14 päeva jooksul alates otsuse teatavakstegemisest saadetakse seade kliendile tagasi tema kulul.

ES Manual de usuario

Usuario,

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

DATOS TÉCNICOS

Peso	21,7 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)	150 kg
Clase de aplicación	Clase H
Norma del producto (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Finalidad	Banco de entrenamiento (ajustable) 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 un uso indebido del dispositivo.

- El dispositivo ha sido diseñado y fabricado basándose en los conocimientos de seguridad más recientes. Los elementos peligrosos que podrían representar un riesgo de lesión han sido eliminados o protegidos en la medida de lo posible.
- No se permiten reparaciones ni modificaciones por cuenta propia.
- Una vez cada uno o dos meses, compruebe que los tornillos, pernos y tuercas estén bien apretados.
- Para garantizar la seguridad a largo plazo, revise y mantenga el equipo regularmente (es decir, una vez al año) en un centro comercial especializado.
- Cualquier modificación del dispositivo que no esté descrita en este manual puede provocar daños o poner en peligro directo la salud y la vida de la persona que se ejercita. Las modificaciones en el dispositivo sólo pueden ser realizadas por el personal de servicio del fabricante o por personas capacitadas por éste para ello.
- Todos los dispositivos están sujetos a constantes innovaciones para garantizar una alta calidad. Por este motivo, el fabricante se reserva el derecho a realizar modificaciones técnicas.
- Dirija cualquier pregunta o duda relacionada con el equipo a un centro 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 a un médico para asegurarse de que no tiene ninguna contraindicación médica para realizar entrenamientos 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! La fatiga durante el ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

¡ATENCIÓN! Siga estrictamente las notas sobre la realización del entrenamiento que figuran en este manual.

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

RIESGO RESIDUAL

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

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

MARCAS DE MANIPULACIÓN EN LOS EMBALAJES DE TRANSPORTE



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

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



MEDIO AMBIENTE

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

MANEJO

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

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

MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

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

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

MEDIO AMBIENTE

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

Proteja el medio ambiente y no tire las baterías 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 su ayuda activa para la gestión económica de los recursos naturales y la protección del medio ambiente natural entregando el dispositivo usado a un punto de almacenamiento de materias primas secundarias

MONTAJE

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

- Antes de comenzar el montaje, asegúrese de que el conjunto con el dispositivo contiene todos los elementos de la lista de piezas y si algún elemento ha sido dañado durante el transporte. En caso de que falten elementos o tenga alguna objeción, póngase en contacto con el vendedor.
- Familiarícese con los dibujos y las 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 usar herramientas y elementos.
- Recuerde mantener un entorno seguro. No coloque herramientas y elementos de montaje de forma caótica. Recuerde que las láminas y bolsas de plástico representan un peligro de asfixia para los niños.
- Los elementos de montaje necesarios para realizar un paso determinado de las instrucciones de montaje se han presentado en los dibujos y explicaciones. Utilice los elementos indicados en instrucciones de montaje.
- En las primeras fases del montaje, no apriete las piezas por completo. Hágalo después de colocar todas y asegurarse de que estén correctamente asentadas.
- El fabricante se reserva el derecho a preensamblar algunos elementos.

ESQUEMA DE MONTAJE (→ Ver página 2)

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

LISTA DE PIEZAS

Nº	Descripción	Cantidad
1	Estructura principal trasera	1
2	Tubo de soporte delantero	1
3	Cojín de l respaldo	1
4	Tubo de soporte del banco	2
5	Pata de soporte delantera	1
6	Pata de soporte trasera	1
7	Regulador del cojín del asiento	1
8	Tubo de soporte del mango	1
9	Tubo de barandilla	2
10	Tubo oscilante	1
11	Correa de conexión	1
12	Arandela de soporte con tornillos	2
13	Tapón interno del tubo anular	2
14	Pedal	2
15	Espuma	2
16	Perilla	2
17	Perilla	1
18	Tapón	1
19	Tornillo M10×115	2
20	Tornillo M10×70	4
21	Tornillo M10×60	3
22	Arandela D8	2
23	Arandela de resorte D8	2
24	Tornillo M8×30	4
25	Tornillo M8×20	2

26	Tornillo M8×60	4
27	Tuerca M10	9
28	Arandela curvada D8	4
29	Tuerca ciega M8	4
30	Arandela D10	9

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (→ Véase la página 2)

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

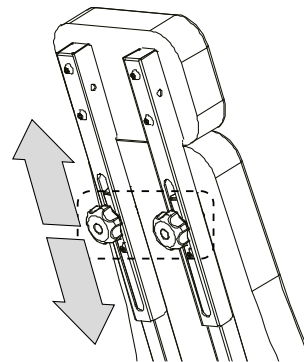
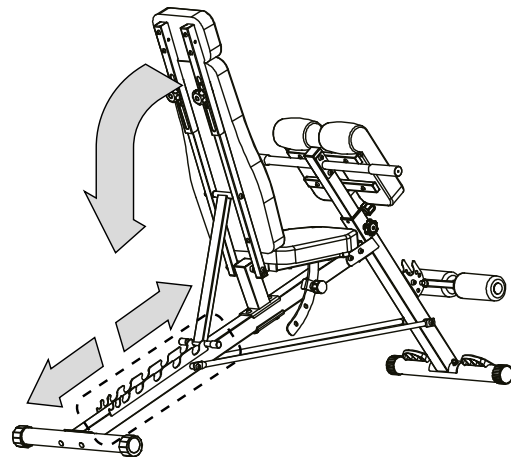
Prepare suficiente espacio libre para el montaje del aparato.

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

INSTRUCCIONES DE AJUSTE

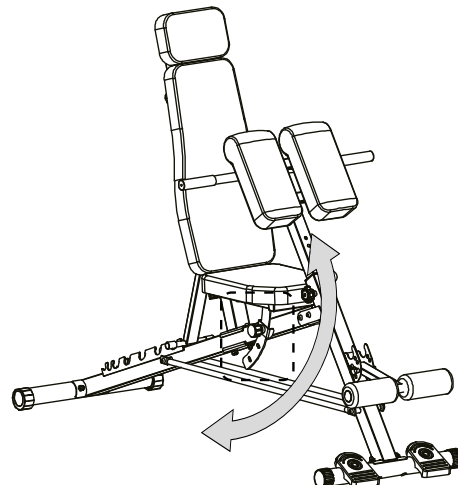
Ajuste del respaldo

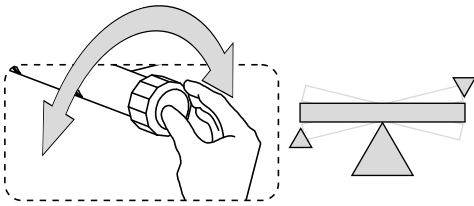
En el marco principal trasero hay 7 agujeros. Para ajustar el ángulo de inclinación del respaldo, levante el respaldo y coloque la base del cojín del respaldo en el agujero correspondiente del marco principal trasero, y luego fije de forma segura el mecanismo de ajuste en el marco.



Ajuste del asiento

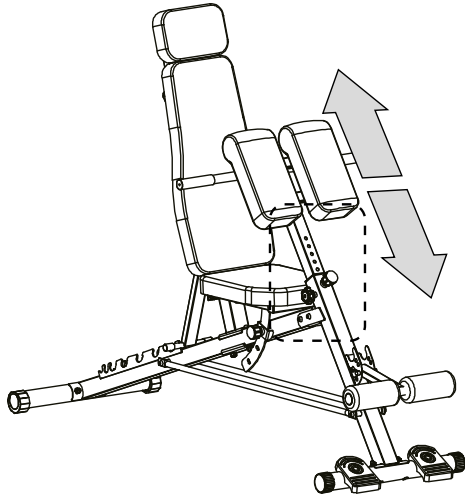
En el tubo que sujeta el cojín del asiento hay 3 agujeros de ajuste. Para ajustar el ángulo de inclinación del cojín del asiento, tire manualmente del pasador de resorte y, a continuación, coloque el cojín en el agujero de ajuste correspondiente.





Ajuste del cojín de apoyo

En el tubo de ajuste delantero hay 7 agujeros de ajuste. Para ajustar el cojín de apoyo, levante el cojín de apoyo para los codos, luego tire manualmente del pasador de resorte, coloque el cojín a la altura adecuada y vuelva a insertar el pasador de resorte en el orificio de ajuste.



ENTRENAMIENTO Y FASES DE EJERCICIO

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

TIPOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO

CONSTRUCCIÓN DE MÚSCULO

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

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

El tamaño adecuado de la resistencia para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Debe evaluar sus limitaciones y elegir la resistencia que sea adecuada para 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 simultáneamente estilizar el cuerpo y resaltar la masa muscular.

Los músculos se pueden tonificar, aplicando 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 y no aplicando mucha resistencia.

PÉRDIDA DE PESO

Para adelgazar, usa poca resistencia y aumenta gradualmente el número de repeticiones en cada serie. Realiza el entrenamiento de 20 a 30 minutos, con descansos no superiores a 30 segundos entre series.

ENTRENAMIENTO CRUZADO

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

Ejemplo de un programa de entrenamiento equilibrado:

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

PERSONALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Determinar la duración exacta de cada entrenamiento y el número de repeticiones y series de ejercicios realizadas es una cuestión individual. Debes desarrollarte a tu propio ritmo y ser sensible a las señales de tu cuerpo. En caso de que aparezca dolor o mareos durante los ejercicios, debes interrumpirlos inmediatamente y ponerte en contacto con un médico antes de reanudar los entrenamientos. Debes recordar que el descanso y una dieta adecuada son factores importantes en cualquier programa de ejercicios.

1. CALENTAMIENTO

Comienza cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros para calentar. El calentamiento prepara tu cuerpo para ejercicios más intensos al aumentar la circulación, elevar la temperatura corporal y proporcionar más oxígeno a los músculos. También reduce el riesgo de calambres y lesiones. Si sientes dolor, deja de hacer ejercicio o disminuye 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. Une 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 la acción con la pierna izquierda.

GIROS DE CABEZA

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

ELEVACIÓN DE BRAZOS

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

ESTIRAMIENTO DE LOS TENDONES DE AQUILES

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

INCLINACIONES

Ponte de pie con los pies juntos. Inclínate hacia adelante tratando de acercar el pecho a las rodillas lo máximo posible. Mantén la posición durante 15 segundos. Recuerda no doblar las rodillas.

2. ENTRENAMIENTO

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

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

Realizar los ejercicios correctamente es fundamental. Esto requiere realizar los movimientos apropiados y mover solo las partes correctas del cuerpo. Los movimientos incontrolados provocan fatiga y pueden contribuir a la formación de lesiones.

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

Es importante respirar correctamente. La exhalación debe ocurrir durante la fase de esfuerzo de cada repetición y la inhalación durante el regreso. Nunca contenga la respiración. Después de cada serie, 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 esforzar demasiado los músculos.

MOTIVACIÓN

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

GARANTÍA

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

La tarjeta de garantía se encuentra en la última página.

CONDICIONES DE LA GARANTÍA

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

EL Εγχειρίδιο χρήσης

Χρήστη,
Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση της συσκευής. 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	21,7 kg
Θερμοκρασία λειτουργίας	0°C έως +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	-10°C έως +60°C
Μέγιστο βάρος χρήστη	110 kg
Μέγιστο φορτίο (συνολικό)	150 kg
Κατηγορία εφαρμογής	Κλάση H
Πρότυπο προϊόντος (κύριο)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Προορισμός	Πάγκος προπόνησης (ρυθμιζόμενος) για οικιακή χρήση

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

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

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με βάση τις πιο πρόσφατες γνώσεις στον τομέα της ασφάλειας. Τα επικίνδυνα στοιχεία που ενδέχεται να αποτελούν κίνδυνο τραυματισμού έχουν εξαιρεθεί ή σχετικά ασφαλιστεί.
- Δεν επιτρέπονται επισκευές και αλλαγές μεμονωμένα.
- Ελέγχετε τη σωστή σύσφιξη των βιδών, των κοχλιών και των περικοχλιών μία φορά κάθε ένα ή δύο μήνες.
- Για να διασφαλίσετε μόνιμα την ασφάλεια, ελέγχετε και συντηρείτε τακτικά τον εξοπλισμό (δηλαδή μία φορά το χρόνο) σε εξειδικευμένο κατάστημα.
- Όλες οι αλλαγές στη συσκευή που δεν περιγράφονται στις παρούσες οδηγίες μπορεί 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 υπαλλήλους σέρβις του κατασκευαστή ή από άτομα που έχουν εκπαιδευτεί από αυτούς στον τομέα αυτό.
- Όλες οι συσκευές υπόκεινται σε συνεχή καινοτομία για τη διασφάλιση υψηλής ποιότητας.
- Για το λόγο αυτό, ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να κάνει τεχνικές αλλαγές.
- Απευθύνετε τυχόν ερωτήσεις ή αμφιβολίες σχετικά με τον εξοπλισμό σε ένα εξειδικευμένο κατάστημα.

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

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

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

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

- Όταν επιλέγετε ένα μέρος για να κάνετε την προπόνηση, φροντίστε να διασφαλίσετε ασφαλείς αποστάσεις από πιθανά εμπόδια. Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό κοντά σε διαδρόμους επικοινωνίας (δρόμοι, πύλες, περάσματα κ.λπ.).
- Απαγορεύεται η χρήση του εξοπλισμού σε κοντινή απόσταση από τον τοίχο. Η ζώνη ασφαλείας είναι 2000 mm και τουλάχιστον όσο το πλάτος της συσκευής.

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

ΥΠΟΛΕΙΜΜΑΤΙΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Σε μια κατάσταση όπου δεν χρησιμοποιείται προστασία από πτώση ή χρησιμοποιείται, αλλά εσφαλμένα, υπάρχει ένας υπολειμματικός κίνδυνος, δηλαδή μια πτώση ενός ατόμου που προκαλεί εκδορές, μώλωπες, κατάγματα ή στη χειρότερη περίπτωση, θάνατος.
- Υπάρχει ένας υπολειμματικός κίνδυνος ακούσιας υπερφόρτωσης του ασκούμενου που προκαλείται από ακατάλληλο χειρισμό.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ο υπολειμματικός κίνδυνος ασφυξίας.
- Ο κίνδυνος μπορεί να μειωθεί ακολουθώντας τις πληροφορίες ασφαλείας που περιέχονται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί το ενδεχόμενο ακούσιας ή μη εξουσιοδοτημένης χρήσης να προκαλέσει άλλους, μη συνυπολογισμένους κινδύνους, και ο συνυπολογισμένος κίνδυνος έχει υπολογιστεί εσφαλμένα.

Στην ανάλυση κινδύνου, η αξιολόγηση έγινε με βάση την «τρέχουσα κατάσταση της συσκευής». Η αξιολόγηση και ο έλεγχος του προϊόντος δείχνουν

ότι η πιθανότητα εμφάνισης अपαράδεκτου κινδύνου είναι πολύ χαμηλή. Η συσκευή (η κατασκευή, η λειτουργία και η χρήση της) δεν προκαλεί - υπό κανονικές συνθήκες - αδικαιολόγητο κίνδυνο για τον ασκούμενο ή τρίτους.

ΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ



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

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



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

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

ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ

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

- Πριν ξεκινήσετε την πρώτη σας προπόνηση, εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και τις δυνατότητες ρύθμισης της συσκευής.
- Η συσκευή διαθέτει στοιχεία που μπορεί να εκτεθούν στη διάβρωση. Για το λόγο αυτό, δεν συνιστάται να παραμένει σε υγρό δωμάτιο. Πρέπει επίσης να διασφαλιστεί ότι ο εξοπλισμός δεν εκτίθεται σε επαφή με νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.
- Η συσκευή προορίζεται μόνο για προπόνηση μόνο από ενήλικες και σε καμία περίπτωση δεν είναι παιχνίδι για παιδιά. Εάν με δική σας ευθύνη επιτρέψετε στα παιδιά να τη χρησιμοποιήσουν, να τα καθοδηγήσετε απολύτως για τη σωστή χρήση και να τα επιβλέπετε συνεχώς.
- Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Πριν ξεκινήσετε κάθε προπόνηση, ελέγξτε τη σωστή ασφάλεια και τις συνδέσεις βιδών και βυσμάτων.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

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

- Ελέγξτε την κατάσταση στοιχείων όπως βίδες και παξιμάδια. Βεβαιωθείτε ότι είναι καλά σφικμένα.
- Σκουπίστε τον ιδρώτα από τη συσκευή μετά από κάθε προπόνηση.
- 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 μη επεξεργασμένες πρώτες ύλες και μπορούν να είναι ανακυκλωθούν. Απορρίψτε αυτά τα υλικά στους κατάλληλους χρωματιστούς κάδους που προορίζονται για διαλογή.

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

Σας ζητούμε ενεργή βοήθεια στην οικονομική διαχείριση των φυσικών πόρων και στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, παραδίδοντας τη χρησιμοποιημένη συσκευή σε σημείο αποθήκευσης ανακυκλώσιμων υλικών

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

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

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

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε σελίδα 2)

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

ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

Nr		
1	Πίσω κύριο πλαίσιο	1
2	Μπροστινός σωλήνας στήριξης	1
3	Μαξιλάρι/Πο πλάτης	1
4	Σωλήνας στήριξης πάγκου	2
5	Μπροστινό πόδι στήριξης	1
6	Πίσω πόδι στήριξης	1
7	Ρυθμιστής μαξιλαριού καθίσματος	1
8	Σωλήνας λαβής χειρολαβής	1
9	Σωλήνας χειρολαβής	2
10	Ταλαντευόμενος σωλήνας	1
11	Συνδετικός ιμάντας	1
12	Υποστήριγμα στήριξης με βίδες	2
13	Εσωτερικό πάμα σωλήνα δακτυλίου	2
14	Πεντάλ	2
15	Αφρός	2
16	Πόμολο	2
17	Πόμολο	1
18	Τάπα	1
19	Βίδα M10×115	2
20	Βίδα M10×70	4

21	Βίδα M10×60	3
22	Ροδέλα D8	2
23	Ελατηριωτή ροδέλα D8	2
24	Βίδα M8×30	4
25	Βίδα M8×20	2
26	Βίδα M8×60	4
27	Παξιμάδι M10	9
28	Κυρτή ροδέλα D8	4
29	Παξιμάδι τυφλό M8	4
30	Ροδέλα D10	9

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε σελίδα 2)

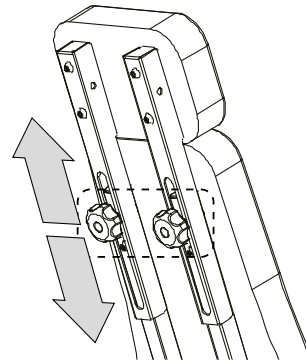
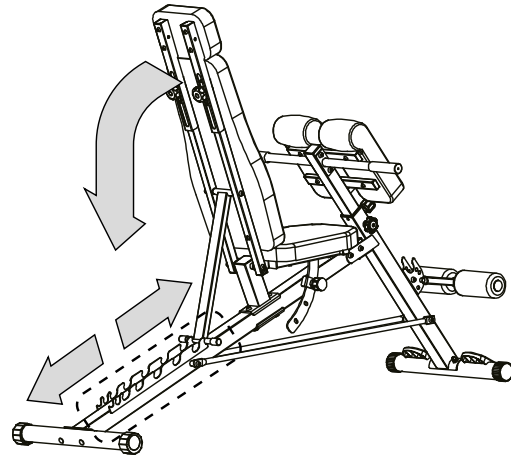
ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά τη συναρμολόγηση, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα και χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που περιλαμβάνονται στο προϊόν.

Ετοιμάστε αρκετό ελεύθερο χώρο για την εγκατάσταση της συσκευής. Λόγω του μεγάλου βάρους ορισμένων εξαρτημάτων, συνιστάται η συναρμολόγηση από δύο άτομα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ

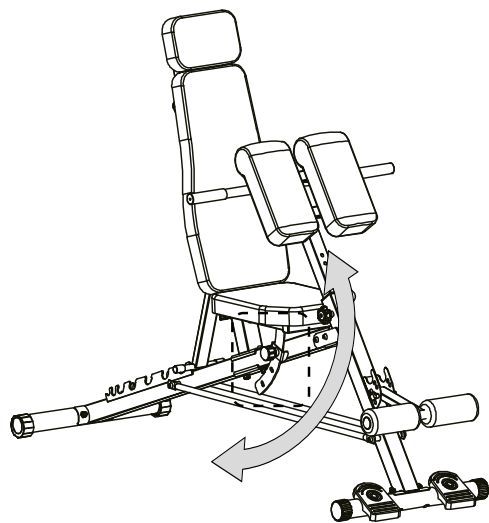
Ρυθμιζόμενο πλάτης

Στο πίσω κύριο πλαίσιο υπάρχουν 7 οπές. Για να ρυθμίσετε τη γωνία κλίσης της πλάτης, σηκώστε την πλάτη και τοποθετήστε τη βάση του μαξιλαριού πλάτης στην κατάλληλη οπή στο πίσω κύριο πλαίσιο και, στη συνέχεια, στερεώστε με ασφάλεια τον μηχανισμό ρύθμισης στο πλαίσιο.



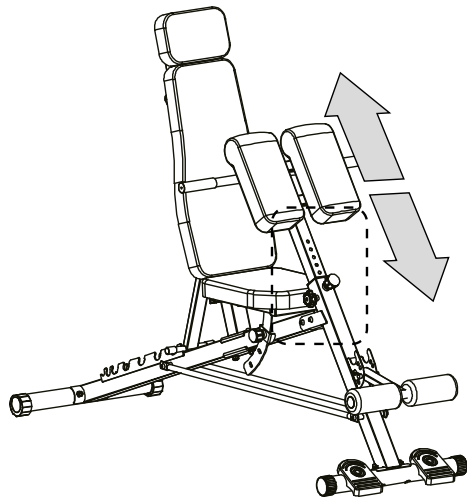
Ρυθμιζόμενο κάθισμα

Στον σωλήνα που συγκρατεί το μαξιλάρι του καθίσματος υπάρχουν 3 οπές ρύθμισης. Για να ρυθμίσετε τη γωνία κλίσης του μαξιλαριού του καθίσματος, τραβήξτε χειροκίνητα τον πείρο ελατηρίου και, στη συνέχεια, τοποθετήστε το μαξιλάρι στην κατάλληλη οπή ρύθμισης.



Ρυθμιζόμενο μαξιλάρι υποστήριξης

Στον μπροστινό σωλήνα ρύθμισης υπάρχουν 7 οπές ρύθμισης. Για να ρυθμίσετε το μαξιλάρι στήριξης, σηκώστε το μαξιλάρι στήριξης του αγκώνα και, στη συνέχεια, τραβήξτε χειροκίνητα τον πείρο ελατηρίου, τοποθετήστε το μαξιλάρι στο κατάλληλο ύψος και πιέστε ξανά τον πείρο ελατηρίου στην οπή ρύθμισης.



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

ΒΑΣΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΜΥΩΝ

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

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

Το σωστό μέγεθος αντίστασης για κάθε άσκηση εξαρτάται ατομικά από τον χρήστη. Πρέπει να αξιολογήσετε τους περιορισμούς σας και να επιλέξετε την αντίσταση που είναι κατάλληλη για εσάς. Ξεκινήστε με 3 σετ των 8 επαναλήψεων για κάθε άσκηση.

Ξεκουραστείτε για 3 λεπτά μετά από κάθε σετ. Όταν μπορείτε να εκτελέσετε 3 σετ των 12 επαναλήψεων χωρίς δυσκολία, αυξήστε την αντίσταση.

ΤΟΝΩΣΗ

Τόνωση είναι ασκήσεις που επικεντρώνονται στη σύσφιξη και την ταυτόχρονη λεπύτωση 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 μύς εκτελώντας περισσότερα σετ ασκήσεων και όχι χρησιμοποιώντας μεγάλη αντίσταση.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

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

ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

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

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

Παράδειγμα ενός ισορροπημένου προγράμματος προπόνησης:

- Πραγματοποίηση προπόνησης δύναμης κάθε δεύτερη μέρα.
- Τις υπόλοιπες ημέρες, εκτελέστε 20-30 λεπτά αερόβιας άσκησης, π.χ. τρέξιμο σε διάδρομο, ποδηλασία στατικό ή ελλειπτικό.
- Διάθεση τουλάχιστον μιας ημέρας για ανάπαυση από τις προπονήσεις, έτσι ώστε το σώμα να έχει χρόνο να ανακάμψει.

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ο καθορισμός της ακριβούς διάρκειας κάθε προπόνησης και του αριθμού των επαναλήψεων και των σετ ασκήσεων, είναι ατομική υπόθεση. Πρέπει να αναπτυχθεί με τον δικό σας ρυθμό και να είστε ευαίσθητοι στα σήματα του σώματός σας. Σε περίπτωση πόνου ή ζάλης κατά τη διάρκεια της άσκησης, διακόψτε αμέσως και επικοινωνήστε με έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε ξανά την προπόνηση.

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

1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

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

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

ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια με λυγισμένα πόδια και γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Ενώστε τα πέλματα των ποδιών και φέρτε τα όσο το δυνατόν πιο κοντά μεταξύ τους. Πιέστε απαλά τα γόνατα κατευθύνοντας τα προς το έδαφος και μείνετε σε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΜΗΡΩΝ

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

ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΕΦΑΛΙΟΥ

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

ΑΝΥΨΩΣΗ ΧΕΡΙΩΝ

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

ΔΙΑΤΑΣΗ TENONΤΑ ΑΧΙΛΛΕΑ

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

ΣΚΥΨΙΜΑΤΑ

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

2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

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

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

Το 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. Αυτό απαιτεί την εκτέλεση των κατάλληλων κινήσεων και την κίνηση μόνο των σωστών μερών του σώματος. Οι ανεξέλεγκτες κινήσεις προκαλούν κόπωση και μπορεί να συμβάλουν σε τραυματισμούς.

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

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

Μετά από κάθε σετ, ξεκουραστείτε για ένα σύντομο χρονικό διάστημα..

3. ΦΑΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

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

ΚΙΝΗΤΡΟ

Η επίτευξη των καλύτερων αποτελεσμάτων είναι ευκολότερη εάν η προπόνηση είναι ένα τακτικό και ευχάριστο μέρος της καθημερινής ζωής. Καταγράψτε τα καθημερινά 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 περί προστασίας των καταναλωτών.

Η κάρτα εγγύησης βρίσκεται στην τελευταία σελίδα.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

- Οι αξιώσεις και οι εγγυήσεις καλύπτουν μόνο κρυφά ελαττώματα που προκαλούνται από υπαιτιότητα του κατασκευαστή.
- Η εγγύηση θα τηρηθεί από το κατάστημα ή το σέρβις μετά την υποβολή από τον πελάτη:
 - έγκυρη, ευανάγνωστη και σωστά συμπληρωμένη κάρτα εγγύησης με σφραγίδα πώλησης και υπογραφή του πωλητή,
 - έγκυρη απόδειξη αγοράς του εξοπλισμού με ημερομηνία πώλησης,
 - του προϊόντος που διαφημίζεται ή του ελαττωματικού μέρους.

Σε περίπτωση αγοράς εξ αποστάσεως, η κάρτα εγγύησης ισχύει μόνο βάσει του εγγράφου αγοράς (απόδειξη / τιμολόγιο).
- Η αξίωση θα διεκπεραιωθεί εντός 14 ημερών από τη στιγμή που ο πελάτης αναφέρει το ελάττωμα.
- Τα εργοστασιακά ελαττώματα και οι ζημιές που αποκαλύπτονται κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης θα επισκευαστούν δωρεάν εντός 21 ημερών από την ημερομηνία παράδοσης των αγαθών στο κατάστημα ή στο σέρβις.

- Εάν είναι απαραίτητο να εισαχθεί ένα ανταλλακτικό, η περίοδος για την εκτέλεση της επισκευής εγγύησης μπορεί να παραταθεί κατά το χρόνο που απαιτείται για την εισαγωγή του, αλλά όχι περισσότερο από 40 ημέρες.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει:
 - μηχανικές βλάβες και ελαττώματα που προκαλούνται από αυτές,
 - ζημιές και ελαττώματα που προκύπτουν από ακατάλληλη χρήση και αποθήκευση, ακατάλληλη συναρμολόγηση και συντήρηση,
 - ζημιές και φθορά αναλώσιμων στοιχείων, όπως: καλώδια, ιμάντες, ελαστικά στοιχεία, λαβές σφουγγαριών, ταπετσαρίες.
 - δραστηριότητες που σχετίζονται με την εγκατάσταση, τη συντήρηση, τις οποίες ο χρήστης είναι υποχρεωμένος να εκτελέσει μόνος του σύμφωνα με τις οδηγίες λειτουργίας.
- Η εγγύηση δεν ισχύει στις ακόλουθες περιπτώσεις:
 - λήξη της περιόδου ισχύος,
 - πραγματοποίηση ανεξάρτητων επισκευών και τροποποιήσεων από τον πελάτη με τη χρήση μη γνήσιων ανταλλακτικών,
 - όταν το ελάττωμα προκύπτει από εσφαλμένη εγκατάσταση ή λόγω μη τήρησης των κανόνων ορθής λειτουργίας που περιγράφονται στο χειρίδιο λειτουργίας,
 - χρήση άλλη από οικιακή χρήση,
 - ζημιές που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά.
- Δεν θα εκδίδονται αντίγραφα της κάρτας εγγύησης.
- Στο πλαίσιο της εγγύησης, ο πελάτης έχει το δικαίωμα να ζητήσει τα ακόλουθα είδη δωρεάν αποκατάστασης:
 - επισκευή του προϊόντος,
 - αντικατάσταση του προϊόντος,
 - μείωση της τιμής,
 - ακύρωση της σύμβασης και πλήρης επιστροφή των εξόδων.
- Για να υποβάλετε μια αξίωση, θα πρέπει:
 - Να παρουσιάσετε το προϊόν ή ένα μέρος του 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 μια έγκυρη κάρτα εγγύησης με τη σφραγίδα του καταστήματος.
 - Σε περίπτωση παράδοσης βρώμικου προϊόντος, το σέρβις μπορεί να αρνηθεί να το παραλάβει ή να το καθαρίσει με έξοδα του πελάτη με τη γραπτή του συγκατάθεση.
- Σε περίπτωση θετικής εξέτασης της αξίωσης, η συσκευή θα επισκευαστεί ή θα αντικατασταθεί με καινούργια ή θα επιστραφούν τα χρήματα στον πελάτη. Το κόστος μεταφοράς των εμπορευμάτων στον πελάτη καλύπτεται από την υπηρεσία σέρβις του κατασκευαστή.
- Σε περίπτωση απόρριψης της αξίωσης εγγύησης, ο πελάτης θα λάβει λεπτομερή αιτιολόγηση της απόφασης και εντός 14 ημερών από τη στιγμή της κοινοποίησης της απόφασης, η συσκευή θα επιστραφεί στον πελάτη με δικά του έξοδα.

FI Käyttöohje

Hyvä käyttäjä,

Lue tämä ohje huolellisesti ennen asennuksen aloittamista ja laitteen ensimmäistä käyttökertaa. Tämä ohje sisältää tärkeitä tietoja laitteen turvallisesta käytöstä ja huollosta. Säilytä se, jotta voit myöhemmin tarkistaa huoltotiedot tai tilata varaosia.

TEKNISET TIEDOT

Paino	21,7 kg
Käyttölämpötila	0°C - +40°C
Säilytyslämpötila	-10°C - +60°C
Käyttäjän enimmäispaino	110 kg
Suurin sallittu kuorma (yhteensä)	150 kg
Käyttöluokka	Luokka H
Tuotestandardi (pääasiallinen)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Käyttötarkoitus	Penkki harjoitteluun (säädettävä) kotikäyttöön

TURVALLISUUS

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

- Laitte on suunniteltu ja rakennettu uusimman turvallisuusteknologian perusteella. Vaaralliset elementit, jotka voivat mahdollisesti aiheuttaa loukkaantumisaarua, on poistettu tai suojattu asianmukaisesti.
- Omien korjausten ja muutosten tekeminen on kielletty.
- Tarkista ruuvien, pulttien ja muttereiden kireys yhden tai kahden kuukauden välein.
- Turvallisuuden varmistamiseksi tarkasta ja huolla laitteet säännöllisesti (eli kerran vuodessa) in erikoistuneessa liikkeessä.
- Kaikki laitteeseen tehdyt muutokset, joita ei ole kuvattu tässä käyttöohjeessa, voivat aiheuttaa vaurioita tai vaarantaa suoraan harjoittelijan terveyden ja hengen. Laitteeseen saa tehdä muutoksia ainoastaan 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 on osoitettava erikoistuneelle liikkeelle.

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

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

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

HUOMIO! Noudata ehdottomasti tässä käyttöohjeessa annettuja harjoittelua koskevia huomautuksia.

- Valitessasi harjoittelupaikkaa varmista turvalliset etäisyydet mahdollisiin esteisiin. Älä sijoita laitetta kulkureittien (teiden, porttien, käytävien jne.) lähelle.
- Laitteen käyttö lähellä seinää on kielletty. Turva-alue on 2000 mm ja vähintään yhtä leveä kuin laite.

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

JÄLJELLE JÄÄVÄ RISKI

- Jos putoamissuojaa ei käytetä tai sitä käytetään, mutta virheellisesti, on olemassa jäljellä oleva riski, eli henkilön putoaminen, joka aiheuttaa ihon hankaamia, mustelmia, murtumia tai pahimmassa tapauksessa kuoleman.
- On olemassa jäljellä oleva riski harjoittelijan tahattomasta ylikuormituksesta, joka johtuu virheellisestä käytöstä.
- Tukehtumisriskiä ei voida sulkea pois.
- Riskiä voidaan pienentää noudattamalla tietoja käyttöohjeessa olevista turvallisuustiedoista.
- Ei voida sulkea pois, että tahaton tai luvaton käyttö aiheuttaa muita, huomiotta jätettyjä riskejä, ja että huomioitu riski on arvioitu virheellisesti.

Riskianalysissä arviointi on tehty "laitteen nykytilan" perusteella. Suoritetun tuotearviointin ja -tarkastuksen perusteella on todennäköisyys, että kohtuuton riski toteutuu, hyvin pieni. Laitte (sen rakenne, toimintatapa ja käyttötarkoitus) ei aiheuta -normaaleissa olosuhteissa - kohtuutonta riskiä harjoittelijalle tai kolmansille osapuolille.

KÄSITTELYMERKIT KULJETUSPAKKAUKSISSA



- 1 - Tämä puoli ylöspäin. Ei saa kaataa.
- 2 - Suojaa putoamiselta.
- 3 - Suojaa kosteudelta.
- 4 - Tuote on varastoitava enintään pakkauksessa ilmoitettu määrä kerroksia. Tässä ohjeessa annettu arvo on vain esimerkki.
- 5 - Laitteet on toimitettava kierrätyspisteeseen.
- 6 - Painava tuote.

Pakkaus on merkitty symboleilla, jotka osoittavat oikean hävitystavan:



YMPÄRISTÖ

Laitte toimitetaan pakkauksessa suojaamaan mahdollisilta kuljetusvaurioilta. Pakkaukset ovat raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Hävitä nämä materiaalit asianmukaisesti väriilisiin säiliöihin, jotka on tarkoitettu lajittelua varten.

KÄYTTÖ

Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on asennettu oikein.

- Ennen ensimmäisen harjoituksen aloittamista tutustu kaikkiin laitteen toimintoihin ja säätömahdollisuuksiin.
- Laitteessa on osia, jotka voivat olla alttiina korroosiolle. Siksi ei ole suositeltavaa jättää sitä kosteaan huoneeseen. On myös huolehdittava siitä, että laite ei ole kosketuksissa 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.
- Laitte ei sovellu terapeuttiseen käyttöön.
- Tarkista ennen jokaista harjoitusta suojalaitteiden sekä ruuvi- ja pistoliitosten oikeellisuus.

LAITTEEN HUOLTO

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

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

YMPÄRISTÖ

Laitte toimitetaan pakkauksessa suojaamaan mahdollisilta kuljetusvaurioilta. Pakkaukset ovat raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Hävitä nämä materiaalit asianmukaisesti väriilisiin säiliöihin, jotka on tarkoitettu lajittelua varten. Suojele ympäristöä äläkä heitä käytettyjä paristoja kotitalousjätteeseen. Palauta ne ostopaikkaan tai toimita 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 joltain, jolla on enemmän kokemusta alalta.

- Varmista ennen asennuksen aloittamista, että sarja laitteen kanssa sisältää kaikki osat osaluettelosta ja että mitään osia ei ole vaurioitunut kuljetuksen aikana. Jos osia puuttuu tai sinulla on valituksia, ota yhteyttä myyjään.
- Tutustu piirustuksiin ja selityksiin ja suorita asennus asennusohjeessa olevassa järjestyksessä asennusohjeessa.
- Ole varovainen asennuksen aikana. Työkalujen ja osien käytössä on loukkaantumisvaara.
- Muista pitää ympäristö turvallisena. Älä levitä työkaluja ja asennusosia kaaottisesti. Muista, että muovikalvot ja -pussit ovat tukeutumisaara lapsille.
- Asennusosat, joita tarvitaan tietyn vaiheen suorittamiseen asennusohjeissa on esitetty piirustuksissa ja selityksissä. Käytä ilmoitettuja osia Asennusohjeet.
- Älä kiristä osia kokonaan asennuksen alkuvaiheessa. Tee se vasta, kun kaikki osat ovat paikoillaan ja olet varmistanut, että ne ovat oikein asennettu.
- Valmistaja pidättää oikeuden esiasentaa joitain osia.

ASENNUSKAAVIO (→ Katso sivu 2)

HUOMIO! On kiellettyä käyttää muita kuin valmistajan toimittamia osia.

OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	Määrä
1	Taka päärunko	1
2	Etuputki	1
3	Selkätuki selkänojalle	1
4	Penkin tukiputki	2
5	Etu tukijalka	1
6	Taka tukijalka	1
7	Istuimen säätö	1
8	Käsi kahvan putki	1
9	Kaideputki	2
10	Keinuvipu	1
11	Yhdistävä hihna	1
12	Tukilevy ruuveilla	2
13	Rengasputken sisätulppa	2
14	Poljin	2
15	Vaahto	2
16	Nuoli	2
17	Nuoli	1
18	Päätykappale	1
19	Ruuvit M10×115	2
20	Ruuvit M10×70	4
21	Ruuvit M10×60	3
22	Aluslevy D8	2
23	Jousialuslevy D8	2
24	Ruuvit M8×30	4
25	Ruuvit M8×20	2
26	Ruuvit M8×60	4
27	Mutterit M10	9
28	Kaareva aluslevy D8	4
29	Mutteri tulppa M8	4
30	Aluslevy D10	9

ASENNUSOHJE (→ Katso sivu 2)

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

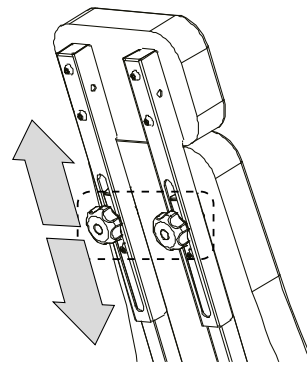
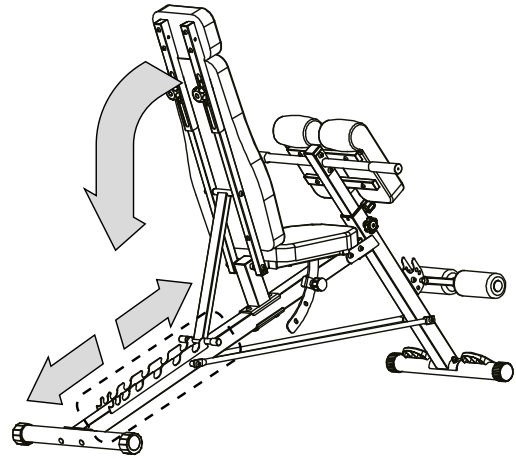
Varaa riittävästi vapaata tilaa laitteen asentamista varten.

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

SÄÄTÖOHJE

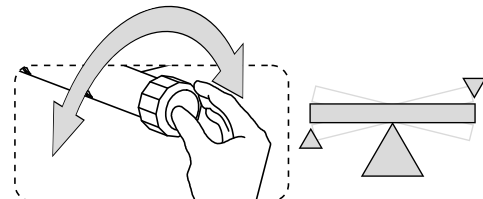
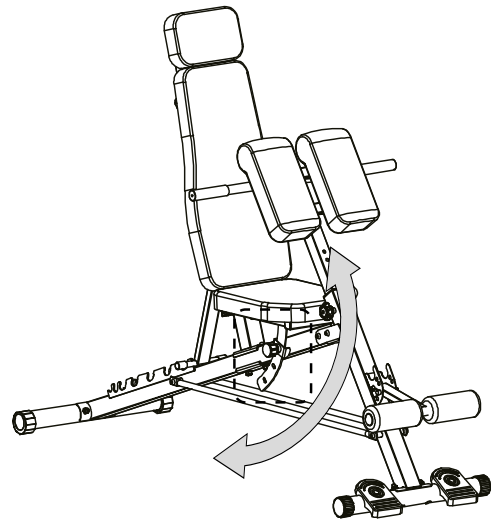
Säädettävä selkänöjan

Päärunkorungossa on 7 reikää. Selkänöjan kaltevuuden säätämiseksi nosta selkänöjaa ja aseta selkänöjan tyynyn pohja päärunkorungon vastaavaan reikään ja kiinnitä sitten säätömekanismi tukevasti runkoon.



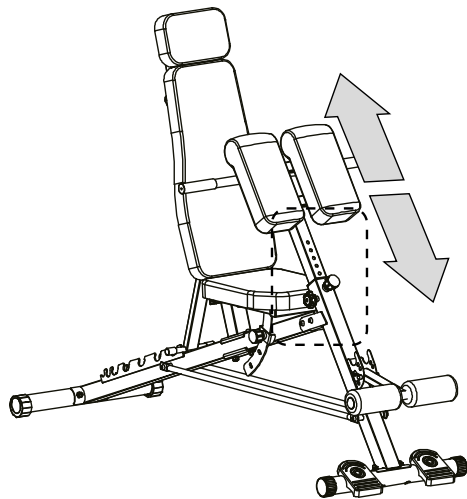
Säädettävä istuimen

Istuimen tyynyn kiinnitysputkessa on 3 säätöreikää. Istuimen tyynyn kaltevuuden säätämiseksi vedä jousitappi ulos käsin ja aseta tyyny vastaavaan säätöreikään.



Säädettävä tyynyn tukevan

Etuosan säätöputkessa on 7 säätöreikää. Tukityynyn säätämiseksi nosta kynnärpäätukityynyä ja vedä sitten jousitappi ulos käsin, aseta tyyny oikealle korkeudelle ja työnnä jousitappi takaisin säätöreikään.



HARJOITTELU JA HARJOITUSVAIHEET

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

PERUSTAVAT HARJOITUSTYYPIT

LIHASTEN RAKENTAMINEN

Harjoittelu, jonka tavoitteena on lisätä lihasten kokoa ja voimaa. Harjoitusten asteittaisen lisäämisen myötä intensiteettiä lihaksen sopeutuvat rasitukseen ja lisäävät voimaa. Harjoitusten intensiteetin lisääminen on mahdollista saavuttaa kahdella tavalla:

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

Oikea vastuksen suuruus kullekin harjoitukselle riippuu yksilöllisesti käyttäjästä. Sinun on arvioitava omat rajoitukseti ja valitse vastus, joka sopii sinulle. Aloita 3 sarjalla, joissa on 8 toistoa kutakin harjoitusta kohden. Lepää 3 minuuttia jokaisen sarjan jälkeen. Kun pystyt tekemään 3 sarjaa, joissa on 12 toistoa, ilman vaikeuksia, lisää vastusta.

KIINTEYTYSLIIKUNTA

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

Lihaksia voidaan kiinteyttää, käyttämällä tasapainoista harjoittelua. Valitse kohtuullinen vastus ja lisää toistojen määrää jokaisessa sarjassa. Tee niin monta sarjaa 15–20 toistolla kuin mahdollista ilman epämukavuutta. Lepää 1 minuutti jokaisen sarjan jälkeen. Työskentele lihasten kanssa tekemällä enemmän sarjoja harjoituksia kuin käyttämällä suurta vastusta.

PAINONPUDOTUS

Laihduttaaksesi käytä pientä vastusta ja lisää asteittain toistojen määrää jokaisessa sarjassa. Tee harjoitusta 20–30 minuuttia ja pidä sarjojen välillä enintään 30 sekunnin taukoja.

MONIPUOLINEN HARJOITTELU

Monipuolinen harjoittelu on tehokas tapa saada aikaan täydellinen ja tasapainoinen harjoitusohjelma. Voimaharjoittelun ja aerobisen harjoittelun yhdistelmä muokkaa ja vahvistaa vartaloa.

Esimerkki tasapainoisesta harjoitusohjelmasta:

- Tee voimaharjoittelua joka toinen päivä.
- Tee muina päivinä 20–30 minuuttia aerobista harjoittelua, esim. juoksua juoksumatolla, pyöräilyä kuntopyörällä tai crosstrainerilla.
- Varaa vähintään yksi päivä lepoa harjoittelusta, jotta keho ehtii palautua.

HARJOITTELU YKSILÖINTI

Kunkin harjoituksen tarkan keston sekä toistojen ja sarjojen määrän määrittäminen on yksilöllistä. Kehity omaan tahtiin ja ole herkkä kehosi signaaleille. Jos harjoituksen aikana ilmenee kipua tai

huimausta, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä 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 kevyellä harjoittelulla lämmitteläkseen. Lämmittely valmistaa kehosi intensiivisempään harjoitteluun lisäämällä verenkiertoa, nostamalla kehon lämpötilaa ja toimittamalla enemmän happea lihaksiin. Se myötä vähentää kramppeja ja vammojen riskiä.

Jos tunnet kipua, lopeta harjoittelu tai vähennä liikerataa.

SISÄREIDEN VENYTTELY

Istu tasaisella alustalla jalat koukussa ja polvet ulospäin. Yhdistä jalkapohjat ja tuo ne niin lähelle toisiaan kuin mahdollista. Paina polvia varovasti kohti lattiaa ja pidä tässä asennossa 15 sekuntia.

REISIEN VENYTTELY

Istu tasaisella alustalla. Suorista oikea jalka ja aseta vasemman jalan pohja oikean reiden sisäpuolelle. Kurkota oikealla kädellä kohti oikean jalan varpaita niin pitkälle kuin mahdollista. Pidä 15 sekuntia. Toista vasemmalla jalalla.

PÄÄN KIERROT

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

KÄSIEN NOSTOT

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

AKILLESJÄNTEEN VENYTTELY

Seiso kasvat seinään päin, vie vasen jalka eteen ja taivuta sitä hieman polvesta. Pidä oikea jalka takana – suorana, kantapää litteänä lattiaa vasten. Pidä molemmat kantapäät litteänä lattiaa vasten ja paina lantiota seinää kohti. Pidä tässä asennossa 30 sekuntia. Toista oikealla jalalla. Muista, että selkää ei saa kaartaa harjoituksen aikana.

KUMARRUKSET

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

2. HARJOITTELU

Jokaisen harjoituksen tulisi sisältää 6–10 erilaista liikettä. Jotta tasapainottaa ja monipuolistaa harjoittelua, vaihda liikkeitä harjoituskertojen välillä. Suunnittele harjoitukset sille vuorokaudenajalle, jolloin energiatasosi on korkeimmillaan. Harjoittelusuunnitelman tulisi sisältää liikkeitä jokaiselle päälihasryhmälle, painottaen alueita, joita haluat eniten kehittää. Liikkeiden suorittaminen oikealla tavalla on olennaista. Se edellyttää oikeiden liikkeiden tekemistä ja vain oikeiden kehonosien liikuttamista. Hallitsemattomat liikkeet aiheuttavat väsymystä ja voivat edistää vammojen syntymistä. Toistot jokaisessa sarjassa tulisi suorittaa sujuvasti ja ilman taukoja.

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

3. LOPPUHEHDYT

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

MOTIVAATIO

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

TAKUU

Myyjä takaa Takuunantajan puolesta tuotteelle 24 kuukauden takuun myyntipäivästä lukien Suomen tasavallan alueella. Myydyn tavaran takuu ei poista, rajoita tai keskeytä ostajan oikeuksia, jotka johtuvat kuluttajansuojalaista.

Takuukortti on viimeisellä sivulla.

TAKUU EHDOT

1. Valitukset ja takuu koskevat vain piileviä vikoja, jotka ovat syntyneet valmistajan virheestä.
2. Takuu on voimassa kaupassa tai huollossa, kun asiakas esittää:
 - a. voimassa olevan, selkeästi ja oikein täytetyn takuukortin, jossa on myyntileima ja myyjän allekirjoitus,
 - b. voimassa olevan ostotositteen laitteesta, jossa on myyntipäivä,
 - c. valituksen kohteena olevan tuotteen tai viallisen osan.Etämyynnissä takuukortti on voimassa vain ostotositteen (kuitti / lasku) perusteella.
3. Valitus käsitellään 14 päivän kuluessa siitä, kun asiakas on ilmoittanut viasta.
4. Tehdasviat ja vauriot, jotka ilmenevät takuuajana, korjataan maksutta enintään 21 päivän kuluessa tavaran toimittamisesta kauppaan tai huoltoon.
5. Jos varaosia on tuotava maahan, takuukorjauksen toteutusaika voi pidentyä sen tuontiin tarvittavan ajan, kuitenkin enintään 40 päivällä.
6. Takuu ei kata:
 - a. mekaanisia vaurioita ja niiden aiheuttamia vikoja,
 - b. vaurioita ja vikoja, jotka johtuvat virheellisestä käytöstä ja varastoinnista, virheellisestä asennuksesta ja huollosta,
 - c. kuluvien osien vaurioita ja kulumista, kuten: vaijerit, hihnat, kumiosat, vaahtomuovikahvat, verhoilu.
 - d. asennukseen ja huoltoon liittyviä toimintoja, jotka käyttäjän on käyttöohjeen mukaisesti suoritettava itse.
7. Takuu ei ole voimassa seuraavissa tapauksissa:
 - a. voimassaoloajan päättymistä,
 - b. asiakkaan tekemiä omatoimisia korjauksia ja muutoksia käyttäen muita kuin alkuperäisiä osia,
 - c. jos syntynyt vika johtuu virheellisestä asennuksesta tai käyttöohjeessa kuvattujen oikean käytön periaatteiden noudattamatta jättämisestä,
 - d. muuta kuin kotitalouskäyttöä,
 - e. kuljetuksessa syntyneitä vaurioita.
8. Takuukortista ei myönnetä kaksoiskappaleita.
9. Takuun puitteissa asiakkaalla on oikeus vaatia seuraavia maksutta tarjottavia hyvityksiä:
 - a. tuotteen korjausta,
 - b. tuotteen vaihtoa,
 - c. hinnan alennusta,
 - d. sopimuksen purkamista ja aiheutuneiden kustannusten täyttä palautusta.
10. Valituksen tekemiseksi on:
 - a. Esitettävä tuote tai sen osa, jota takuu koskee.
 - b. Ostosite, jossa määritellään myyjän nimi ja osoite, ostopäivä ja -paikka, tuotetyyppi tai voimassa oleva takuukortti myymälän leimalla.
 - c. Jos tuote toimitetaan likaisena, huolto voi kieltäytyä sen vastaanottamisesta tai puhdistaa sen asiakkaan kustannuksella tämän kirjallisella suostumuksella.
11. Jos reklamaatio hyväksytään, laite korjataan tai vaihdetaan uuteen, tai asiakkaalle palautetaan rahat. Tuotteen kuljetuskustannukset asiakkaalle maksaa valmistajan huolto.
12. Jos takuunalainen reklamaatio hylätään, asiakas saa yksityiskohtaisen perustelun päätökselle ja 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksi antamisesta laite lähetetään takaisin asiakkaalle hänen kustannuksellaan.

FR Manuel d'utilisation

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

DONNÉES TECHNIQUES

Poids	21,7 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)	150 kg
Classe d'application	Classe H
Norme du produit (principale)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destination	Banc d'entraînement (réglable) pour un 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 fabriqué 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 protégés.
- Les réparations et modifications non autorisées sont interdites.
- Vérifiez le serrage correct des vis, des boulons et des écrous une fois tous les un à deux mois.
- Afin d'assurer une sécurité durable, vérifiez et entretenez régulièrement l'équipement (c'est-à-dire une fois par an) dans un établissement spécialisé.
- Toute modification de l'appareil qui n'est pas décrite dans ce manuel peut endommager ou menacer directement la santé et la vie de l'utilisateur. Les modifications de l'appareil ne peuvent être effectuées que par le personnel de service du fabricant ou par des personnes formées par celui-ci à cet effet.
- Tous les appareils sont soumis à des activités d'innovation constantes afin de garantir une haute qualité. Pour cette raison, le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications techniques.
- Pour toute question ou doute concernant l'équipement, veuillez vous adresser à un établissement spécialisé.

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

ATTENTION ! Avant de commencer l'exercice, consultez un médecin afin de vous assurer que vous n'avez 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 impérativement les consignes d'entraînement contenues dans ce manuel.

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

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

RISQUE RÉSIDUEL

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

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

que la probabilité d'un risque inacceptable est très faible. L'appareil (sa construction, son fonctionnement et son utilisation) 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 groupé. La valeur indiquée dans ce manuel est donnée à titre d'exemple.
- 5 - Il est nécessaire de rapporter l'équipement usagé à un point de recyclage.
- 6 - Produit lourd.

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



ENVIRONNEMENT

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

MANIPULATION

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

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

MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT

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

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

ENVIRONNEMENT

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

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

Nous vous demandons de contribuer activement à la gestion économe des ressources naturelles et à la protection de l'environnement naturel en remettant l'appareil usagé à un point de collecte de 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'absence d'éléments 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 pour effectuer une étape donnée des instructions de montage ont été présentés dans les dessins et les explications. Utilisez les éléments indiqués dans instructions de montage.
- Dans les premières phases de montage, ne serrez pas complètement les pièces. Faites-le après avoir placé toutes les pièces et vous être assuré qu'elles sont correctement positionnées.
- Le fabricant se réserve le droit d'effectuer le prémontage de certains éléments.

SCHÉMA DE MONTAGE (→ Voir page 2)

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

LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Quantité
1	Cadre principal arrière	1
2	Tube de support avant	1
3	Coussin de dossier	1
4	Tube de support de banc	2
5	Pied de support avant	1
6	Pied de support arrière	1
7	Réglage du coussin de siège	1
8	Tube de support de la poignée	1
9	Tube de la balustrade	2
10	Tube oscillant	1
11	Bande de connexion	1
12	Rondelle de support avec vis	2
13	Bouchon interne du tube annulaire	2
14	Pédale	2
15	Mousse	2
16	Bouton	2
17	Bouton	1
18	Capuchon	1
19	Vis M10×115	2
20	Vis M10×70	4

21	Vis M10×60	3
22	Rondelle D8	2
23	Rondelle élastique D8	2
24	Vis M8×30	4
25	Vis M8×20	2
26	Vis M8×60	4
27	Écrou M10	9
28	Rondelle incurvée D8	4
29	Écrou borgne M8	4
30	Rondelle D10	9

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (→ Voir page 2)

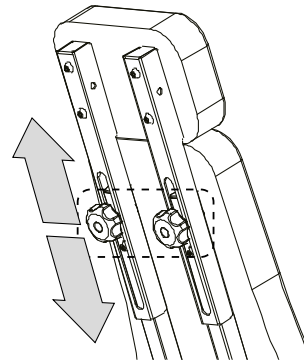
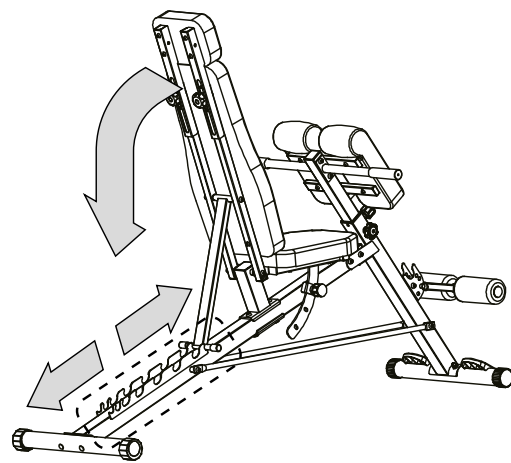
ATTENTION ! Pendant le montage, respectez les étapes suivantes et utilisez les outils fournis avec le produit.

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.

INSTRUCTIONS DE RÉGLAGE

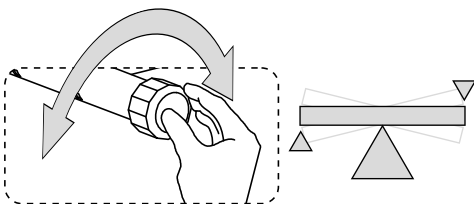
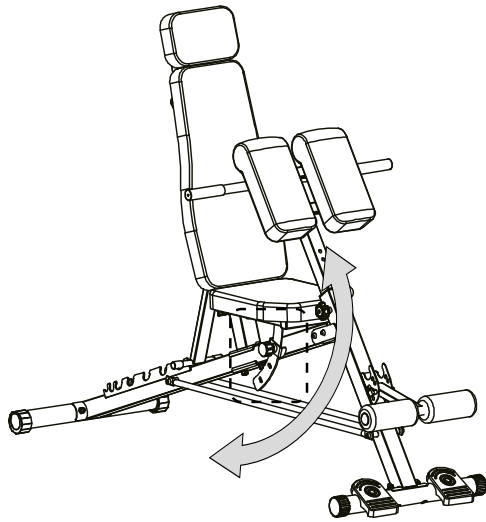
Réglable du dossier

Il y a 7 trous dans le cadre principal arrière. Pour régler l'angle d'inclinaison du dossier, soulevez le dossier et placez la base du coussin de dossier dans le trou approprié sur le cadre principal arrière, puis fixez solidement le mécanisme de réglage dans le cadre.



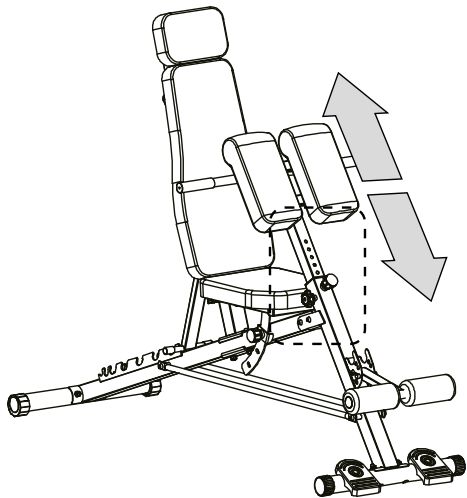
Réglable de l'assise

Il y a 3 trous de réglage sur le tube fixant le coussin de siège. Pour régler l'angle d'inclinaison du coussin de siège, retirez manuellement le boulon à ressort, puis placez le coussin dans le trou de réglage approprié.



Réglable du coussin de soutien

Il y a 7 trous de réglage sur le tube de réglage avant. Pour régler le coussin de soutien, soulevez le coussin de soutien des coudes, puis retirez manuellement le boulon à ressort, placez le coussin à la hauteur appropriée et enfoncez à nouveau le boulon à ressort dans le trou de réglage.



ENTRAÎNEMENT ET PHASES D'EXERCICE

L'utilisation de l'appareil vous apportera de nombreux avantages. Tout d'abord, il améliorera votre condition physique, renforcera les muscles, et en combinaison avec 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 changeant la résistance utilisée pour une résistance plus importante,
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries d'exercices effectuées.

La taille appropriée de la résistance pour chaque exercice dépend individuellement de l'utilisateur. Vous devez évaluer vos limites et choisissez 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 êtes capable de faire 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez la résistance.

TONIFICATION

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

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

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

Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série.

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

PERTE DE POIDS

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

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

CROSS TRAINING

Le cross training est un moyen efficace d'obtenir un programme complet et bien équilibré.

La combinaison d'entraînement de force et d'exercices aérobiques façonne et renforce le corps.

Exemple de programme d'entraînement équilibré :

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

PERSONNALISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

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

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 corporelle et en fournissant plus d'oxygène aux muscles. Il réduit également le risque de crampes et de blessures. Si vous ressentez de la douleur, arrêtez de vous entraîner 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 la plante des pieds et rapprochez-les le plus possible. Appuyez doucement sur les genoux en les dirigeant vers le sol et maintenez cette position pendant 15 secondes.

ÉTIREMENT DES CUISSES

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

ROTATIONS DE LA TÊTE

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

LEVÉE DES BRAS

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

ÉTIREMENT DES TENDONS D'ACHILLE

Tenez-vous face à un mur, avancez la jambe gauche et pliez-la légèrement au niveau du genou. Maintenez la jambe droite derrière - tendue, avec

le talon posé à plat sur le sol. Gardez les deux talons à plat sur le sol et appuyez les hanches contre le mur. Maintenez cette position pendant 30 secondes. Répétez l'opération avec la jambe droite avancée. N'oubliez pas de ne pas cambrier le dos pendant l'exercice.

FLEXIONS

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

2. ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait comprendre de 6 à 10 exercices différents.

Afin de l'équilibrer et de varier l'entraînement, changez d'exercices d'une séance à l'autre. Planifiez vos entraînements au moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus élevé.

Un plan d'entraînement devrait inclure 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 de manière fluide et sans pause.

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

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

3. PHASE DE DÉTENTE

Cette phase permet de calmer la circulation et de détendre les muscles.

Il s'agit d'une répétition des exercices d'échauffement. Terminez chaque entraînement par 5 à 10 minutes de ces exercices. N'oubliez pas de ne pas surmener vos muscles.

MOTIVATION

Il est plus facile d'obtenir les meilleurs résultats si l'entraînement est une partie régulière et agréable de la vie quotidienne.

Enregistrez vos résultats quotidiens pour suivre vos progrès

GARANTIE

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

La carte de garantie se trouve à la dernière page.

CONDITIONS DE GARANTIE

1. Seuls les défauts cachés résultant de la faute du fabricant sont couverts par la réclamation et la garantie.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le service après-vente sur 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. le produit réclamé 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 (ticket de caisse / facture).
3. La réclamation sera examinée 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 révélés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison du produit au magasin ou au service après-vente.
5. En cas de nécessité d'importer des pièces, le délai de réparation sous garantie peut être prolongé du temps nécessaire à son importation, mais pas plus de 40 jours.
6. La garantie ne couvre pas :
 - a. les dommages mécaniques et les défauts qui en résultent,
 - b. les dommages et les défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés à l'usage prévu, 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 de la période de validité,
 - b. effectuation par le client de réparations et de modifications indépendantes avec l'utilisation de pièces non originales,
 - c. lorsque le défaut résulte d'une installation incorrecte ou du non-respect des règles d'utilisation correcte 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 délivrés.
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. échange du produit,
 - c. réduction du prix,
 - d. résiliation du contrat et remboursement intégral des frais encourus.
10. Pour déposer une réclamation, vous devez :
 - a. Présenter le produit ou la partie de celui-ci faisant l'objet de la garantie.
 - b. Une preuve d'achat indiquant le nom et l'adresse du vendeur, la date et le lieu d'achat, le type de produit ou une carte de garantie valide avec le cachet du magasin.
 - c. Si le produit est livré 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 à la charge du service après-vente du fabricant.
12. En cas de rejet de la réclamation de garantie, le client recevra une justification détaillée de la décision prise et dans un délai de 14 jours à compter de la date de la communication de la décision, l'appareil sera renvoyé au client à ses frais.

HR Vodič za upotrebu

Poštovani korisniče,
Prije početka montaže, pročitajte sljedeće upute i prvog korištenja uređaja. Ove upute sadrže važne informacije o sigurnosti korištenja i održavanja opreme. Sačuvajte ih za korištenje informacija o održavanju ili naručivanju zamjenskih dijelova.

TEHNIČKI PODACI

Težina	21,7 kg
Temperatura korištenja	0°C do +40°C
Temperatura skladištenja	-10°C do +60°C
Maksimalna težina korisnika	110 kg
Maksimalno opterećenje (ukupno)	150 kg
Klasa primjene	Klasa H
Norma proizvoda (glavna)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Namjena	Klupa za vježbanje (podesiva) za kućnu upotrebu

SIGURNOST

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

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

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

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

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

PAŽNJA! Obavezno se pridržavajte napomena o izvođenju treninga sadržanih u ovim uputama.

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

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

PREOSTALI RIZIK

- U situaciji kada se zaštita od pada ne primijeni ili se primijeni, ali nepravilno, postoji preostali rizik, odnosno pad osobe koji

uzrokuje ogrebotine, 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 netočno.

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

MANIPULATIVNI ZNAKOVI NA TRANSPORTNIM PAKIRANJIMA



- 1 – Ova strana gore. Ne prevrtati.
- 2 – Zaštititi od pada.
- 3 – Zaštititi od vlage.
- 4 – Proizvod se mora skladištiti najviše u broju slojeva navedenom na zbirnom pakiranju. Vrijednost navedena u ovim uputama je samo primjer.
- 5 – Potrebno je odnijeti istrošenu opremu u reciklažno dvorište.
- 6 – Težak proizvod.

Pakiranje je označeno simbolima koji informiraju o pravilnom načinu odlaganja:



OKOLIŠ

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

UPRAVLJANJE

Prije početka treninga provjerite je li uređaj pravilno montiran.

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

ODRŽAVANJE OPREME

Redovito održavajte uređaj. Sljedeće aktivnosti 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. Nemojte koristiti 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. Ambalaža je neprerađena sirovina i može se reciklirati. Bacite ove materijale u odgovarajuće šarene spremnike namijenjene selektivnom prikupljanju. Zaštitite okoliš i ne bacajte istrošene baterije u kućni otpad. Vratite ih na mjesto kupnje ili ih predajte u poseban punkt za prikupljanje sekundarnih sirovina.

Molimo vas da aktivno pomognete u štednji prirodnih resursa i zaštiti okoliša predajom rabljenog uređaja na mjesto prikupljanja sekundarnih sirovina

MONTAŽA

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

- Prije početka montaže provjerite sadrži li komplet s uređajem sve elemente s popisa dijelova te jesu li neki elementi oštećeni tijekom transporta. U slučaju nedostatka elemenata ili pritužbi, obratite se prodavaču.
- Upoznajte se s crtežima i objašnjenjima i 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. Nemojte kaotično raspoređivati alate i elemente za montažu. Zapamtite da folije i plastične vrećice predstavljaju opasnost od gušenja za djecu.
- Elementi za montažu potrebni za izvođenje određenog koraka uputa za montažu prikazani su na crtežima i objašnjenjima. Koristite elemente navedene u upute za montažu.
- U prvim fazama montaže nemojte pritezati dijelove do kraja. Učinite to nakon što postavite sve i uvjerite se da su pravilno postavljeni.
- Proizvođač zadržava pravo na preliminarnu montažu nekih elemenata.

DIJAGRAM MONTAŽE (→ Vidi stranicu 2)

PAŽNJA! Zabranjeno je korištenje dijelova koji ne potječu od proizvođača.

POPIS DIJELOVA

Br.	Opis	Količina
1	Stražnji glavni okvir	1
2	Prednja potporna cijev	1
3	Jastukza naslona	1
4	Potporna cijev klupe	2
5	Prednja potporna noga	1
6	Stražnja potporna noga	1
7	Regulator jastuka sjedala	1
8	Cijev ručke	1
9	Cijev rukohvata	2
10	Klatna cijev	1
11	Spojna traka	1
12	Potporna podloška s vijcima	2
13	Unutarnji čep prstenaste cijevi	2
14	Pedala	2
15	Pjena	2
16	Gumb	2
17	Gumb	1
18	Čep	1
19	Vijak M10×115	2
20	Vijak M10×70	4
21	Vijak M10×60	3
22	Podloška D8	2
23	Opružna podloška D8	2
24	Vijak M8×30	4
25	Vijak M8×20	2
26	Vijak M8×60	4
27	Matica M10	9
28	Zakrivljena podloška D8	4
29	Matica ukrasna M8	4
30	Podloška D10	9

UPUTE ZA MONTAŽU (→ Vidi stranicu 2)

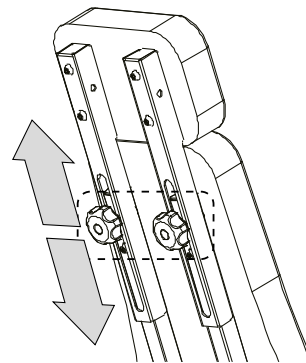
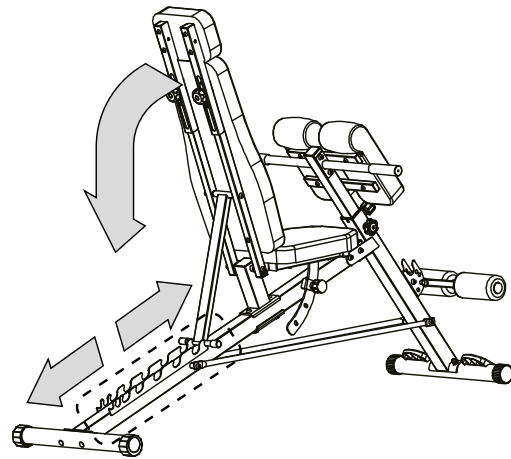
PAŽNJA! Tijekom montaže pridržavajte se sljedećih koraka i koristite alate koji su priloženi uz proizvod.

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

UPUTE ZA PODEŠAVANJE

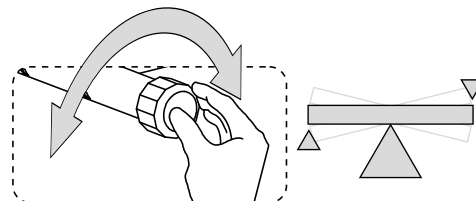
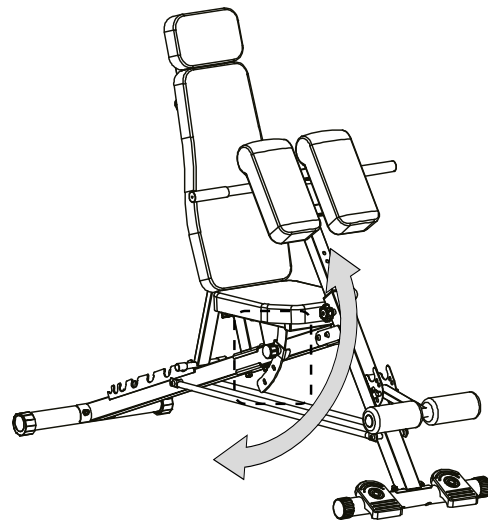
Podešavanje naslona

Na stražnjem glavnom okviru nalazi se 7 otvora. Za podešavanje kuta nagiba naslona, podignite naslon i postavite bazu jastuka naslona u odgovarajući otvor na stražnjem glavnom okviru, a zatim sigurno umetnite mehanizam za podešavanje u okvir.



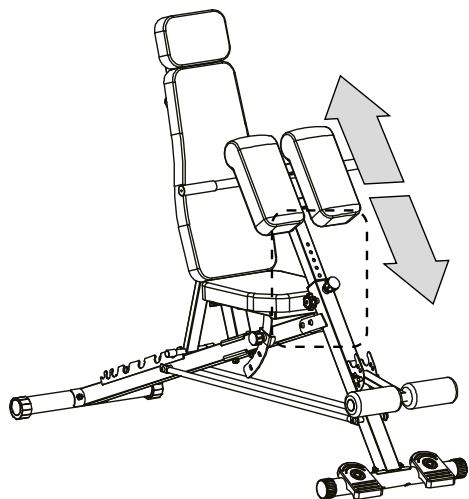
Podešavanje sjedala

Na cijevi za pričvršćivanje jastuka sjedala nalaze se 3 otvora za podešavanje. Za podešavanje kuta nagiba jastuka sjedala, ručno izvucite opružni zatik, a zatim postavite jastuk u odgovarajući otvor za podešavanje.



Podešavanje jastuka podupirućeg

Na prednjoj cijevi za podešavanje nalazi se 7 otvora za podešavanje. Za podešavanje jastuka za potporu, podignite jastuk koji podupire laktove, zatim ručno izvucite opružni zatik, postavite jastuk na odgovarajuću visinu i ponovno pritisnite opružni zatik u otvor za podešavanje.



TRENING I FAZE VJEŽBANJA

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

OSNOVNE VRSTE TRENINGA

IZGRADNJA MIŠIĆA

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

Povećanje intenziteta vježbanja može se postići na dva načina:

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

Ispravna veličina otpora za svaku vježbu ovisi individualno o korisniku.

Morate procijeniti svoja ograničenja

i odaberite otpor koji vam odgovara.

Započnite s 3 serije po 8 ponavljanja za svaku vježbu.

Odmorite se 3 minute nakon svake serije.

Kada budete mogli izvesti 3 serije po 12 ponavljanja

bez poteškoća, povećajte otpor.

TONIRANJE

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

Mišići se mogu tonirati, primjenom uravnoteženog treninga.

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

Odmorite se 1 minutu nakon svake serije.

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

GUBITAK TEŽINE

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

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

CROSS TRENING

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

Kombinacija treninga snage i aerobnih vježbi oblikuje i jača tijelo.

Primjer uravnoteženog programa treninga:

- Izvođenje treninga snage svaki drugi dan.
- U preostale dane izvođenje 20-30 minuta aerobnih vježbi, npr. trčanje na traci, vožnja bicikla sobnog ili eliptičnog.
- Odvojite barem jedan dan za odmor od treninga kako bi se tijelo imalo vremena oporaviti.

PERSONALIZACIJA TRENINGA

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

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

1. ZAGRIJAVANJE

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

Ako osjećate bol, prestanite vježbati ili smanjite opseg pokreta.

ISTEZANJE UNUTARNJIH MIŠIĆA BEDARA

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

ISTEZANJE BEDARA

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

ZASUCI GLAVE

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

PODIZANJE RUKU

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

ISTEZANJE AHILOVE TETIVE

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

PRETKLONI

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

2. TRENING

Svaki trening treba sadržavati od 6 do 10 različitih vježbi.

U svrhu uravnoteženja i raznolikosti treninga, mijenjajte vježbe iz sesije u sesiju. Planirajte treninge za doba dana kada vam je razina energije najviša.

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

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

Nakon svakog seta odmarajte se kratko vrijeme..

3. FAZA OPUŠTANJA

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

MOTIVACIJA

Postizanje najboljih rezultata je lakše ako je trening redoviti i ugodni 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 se nalazi na posljednjoj stranici.

UVJETI JAMSTVA

1. Reklamacije i jamstvo podliježu isključivo skrivenim nedostacima nastalim krivnjom proizvođača.
2. Jamstvo će se poštitivati u trgovini ili servisu nakon što kupac 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 Kupca.
4. Tvornički nedostaci i oštećenja otkrivena tijekom jamstvenog roka bit će popravljena besplatno u roku ne duljem od 21 dana od datuma dostave robe u trgovinu ili servis.
5. U slučaju potrebe za uvozom dijela, rok za provedbu jamstvenog popravka može se produljiti za vrijeme potrebno za njegov uvoz, ali ne dulje od 40 dana.
6. Jamstvo ne pokriva:
 - a. mehanička oštećenja i kvarove uzrokovane njima,
 - b. oštećenja i kvarove nastale uslijed nepravilne uporabe i skladištenja, nepravilne montaže i održavanja,
 - c. oštećenja i trošenje potrošnih dijelova kao što su: sajle, remeni, gumeni dijelovi, ručke od spužve, presvlake.
 - d. radnje vezane uz montažu, održavanje, koje je korisnik dužan izvršiti samostalno u skladu s uputama za uporabu.
7. Jamstvo se ne primjenjuje u sljedećim slučajevima:
 - a. isteka roka valjanosti,
 - b. ako je kupac samostalno izvršio popravke i preinake koristeći neoriginalne dijelove,
 - c. kada je nastali kvar posljedica nepravilne instalacije ili zbog nepridržavanja pravila pravilnog korištenja opisanih u uputama za uporabu,
 - d. korištenja koje nije kućna uporaba,
 - e. oštećenja nastala tijekom transporta.
8. Duplikati jamstvenog lista neće se izdavati.
9. U okviru jamstva, kupac 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. U svrhu podnošenja reklamacije potrebno je:
 - a. Predočiti proizvod ili njegov dio na koji se jamstvo odnosi.
 - b. Dokaz o kupnji koji specificira naziv i adresu prodavatelja, datum i mjesto kupnje, vrstu proizvoda ili valjanu jamstvenu karticu s pečatom trgovine.
 - c. U slučaju dostave prljavog proizvoda, servis može odbiti njegovo zaprimanje ili, na trošak klijenta, uz njegovu pismenu suglasnost, izvršiti čišćenje.
11. U slučaju pozitivnog rješenja reklamacije, uređaj će biti popravljen ili zamijenjen novim, ili će klijentu biti vraćen novac. Troškove transporta robe do klijenta pokriva servis proizvođača.
12. U slučaju odbijanja jamstvenog zahtjeva, klijent će dobiti detaljno obrazloženje donesene odluke te u roku od 14 dana od trenutka prijenosa odluke, uređaj će biti poslan natrag klijentu na njegov trošak.

HU Használati útmutató

Felhasználó,

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

MŰSZAKI ADATOK

Súly	21,7 kg
Üzemi hőmérséklet	0°C és +40°C
Tárolási hőmérséklet	-10°C és +60°C
Maximális felhasználói súly	110 kg
Maximális terhelés (teljes)	150 kg
Alkalmazási osztály	H osztály
Termékszabvány (fő)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Rendeltetés	Pad edző (állítható.) háztartási használatra

BIZTONSÁG

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

- A készüléket a biztonságtechnika legújabb ismeretei alapján tervezték és építették meg a legújabb biztonságtechnikai ismeretek alapján. A veszélyes elemek, amelyek potenciálisan sérülésveszélyt jelenthetnek, ki lettek küszöbölve vagy megfelelően védettek.
- A javítások és változtatások saját felelősségre nem megengedettek.
- Havonta egyszer vagy kétszer ellenőrizze a csavarok, facsavarok és anyák meghúzását.
- A tartós biztonság érdekében rendszeresen (évente egyszer) ellenőrizze és karbantartsa a berendezést egy szak kereskedelmi egységben.
- A berendezésen végzett minden olyan változtatás, amelyet nem írtak le ebben az útmutatóban, károkok okozhat vagy közvetlen veszélyt jelenthet a gyakorló személy egészségére és életére. A berendezésen csak a gyártó szervizének alkalmazottai vagy az általuk képzett személyek végezhetnek változtatásokat.
- Minden berendezés folyamatos innovációs tevékenységnek van alávetve a magas minőség biztosítása érdekében. Emiatt a gyártó fenntartja a jogot műszaki változtatások bevezetésére.
- A berendezéssel kapcsolatos kérdéseket vagy kétségeket irányítsa egy szakkereskedelmi egységhez.

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

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

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

FIGYELEM! Feltétlenül tartsa be az edzés vezetésére vonatkozó, jelen útmutatóban található megjegyzéseket.

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

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

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

MARADÉKVESZÉLY

- Abban az esetben, ha az esés elleni védelem nincs alkalmazva, vagy alkalmazva van, de helytelenül, fennáll a maradékveszély, azaz a személy esése, amely bőrsérüléseket, zúdódásokat, töréseket okoz vagy legrosszabb esetben halált.
- Fennáll a maradékveszély a gyakorló személy véletlen túlterhelése miatt, amelyet helytelen kezelés okoz.
- A fulladás maradékveszélye nem zárható ki.
- A kockázat csökkenthető a következő információk betartásával a használati útmutatóban található biztonsági információk.
- Nem zárható ki, hogy a véletlen vagy tiltott használat más, figyelembe nem vett kockázatot okoz, a figyelembe vett kockázatot helytelenül értékelték.

A kockázatelemzésben az értékelés a „berendezés jelenlegi állapota” alapján történt. A termék elvégzett értékelése és ellenőrzése azt mutatja, hogy a nem elfogadható kockázat előfordulásának valószínűsége nagyon alacsony. A berendezés (szerkezete, működése és alkalmazása) normál körülmények között nem okoz indokolatlan kockázatot a gyakorló személy vagy harmadik felek számára.

KEZELÉSI JELEK A SZÁLLÍTÁSI CSOMAGOLÁSON



- 1 - Ezzel az oldallal felfelé. Ne fordítsa fel.
- 2 - Óvja az eséstől.
- 3 - Óvja a nedvességtől.
- 4 - A terméket a gyújtócsomagoláson feltüntetett rétegek maximális számában kell tárolni. A jelen útmutatóban megadott érték példaként szolgál.
- 5 - A használt berendezést a hulladékudvarba kell vinni.
- 6 - Nehéz termék.

A csomagoláson a megfelelő ártalmatlanítási módszerekre utaló szimbólumok találhatóak:



KÖRNYEZETVÉDELEM

A készüléket csomagolásban szállítjuk, hogy megvédjük a szállítás közbeni esetleges sérülésektől. A csomagolás feldolgozatlan nyersanyag, és lehet újrahasznosított. A hulladékot a szelektív hulladékgyűjtésre szolgáló megfelelő színű tartályokba dobja.

HASZNÁLAT

A edzés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a készülék megfelelően van-e összeszerelve.

- Az első edzés megkezdése előtt ismerkedjen meg a készülék összes funkciójával és beállítási lehetőségével.
- A készülék olyan alkatrészeket tartalmaz, amelyek ki lehetnek téve korrózióknak. Ezért nem ajánlott, hogy nedves helyiségben tárolja. Ügyeljen arra is, hogy a berendezés ne érintkezzen vízzel, italokkal, izzadsággal stb.
- A készülék kizárólag felnőttek általi használatra készült, és semmiképpen sem gyermekjáték. Ha saját felelősségre megengedi, hogy gyermekek használják, feltétlenül oktassa ki őket a helyes használatra, és folyamatosan felügyelje őket.
- A berendezés nem alkalmas terápiás célokra.
- Minden edzés megkezdése előtt ellenőrizze a biztonsági berendezések, a csavaros és dugaszolható kötések helyességét.

A BERENDEZÉS KARBANTARTÁSA

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

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

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

KÖRNYEZETVÉDELEM

A készüléket csomagolásban szállítjuk, hogy megvédjük a szállítás közbeni esetleges sérülésektől. A csomagolás feldolgozatlan nyersanyag, és lehet újrahasznosított. A hulladékot a szelektív hulladékgyűjtésre szolgáló megfelelő színű tartályokba dobja. Óvja a környezetet, és ne dobja a használt elemeket a háztartási szemétkébe. Adja le őket a vásárlás helyén, vagy vigye el egy elkülönített hulladékgyűjtő helyre.

Kérjük, segítsen aktívan a természeti erőforrásokkal való takarékos gazdálkodásban és a természeti környezet védelmében azáltal, hogy a használt készüléket eljuttatja egy hulladékgyűjtő helyre

SZERELÉS

A készülék összeszerelését gondosan, felnőtt személynek kell elvégeznie. Kétség esetén kérje valaki segítségét, akinek nagyobb tapasztalata van ezen a területen.

- A összeszerelés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a készlet a készülékkel együtt tartalmazza a alkatrészlistáján található összes elemet, és hogy a szállítás során nem sérültek-e meg alkatrészek. Alkatrészhiány vagy észrevétel esetén forduljon az eladóhoz.
- Ismerkedjen meg a rajzokkal és a magyarázatokkal, és az összeszerelést a következő sorrendben végezze el az összeszerelési útmutatóban.
- Legyen óvatos a szerelés során. A szerszámok és alkatrészek használata közben fennáll a sérülés veszélye.
- Ne feledkezzen meg a biztonságos környezetről. Ne szórja szét kaotikusan a szerszámokat és a szerelési alkatrészeket. Ne feledje, hogy a fóliák és a műanyag zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyermekek számára.
- Az adott lépéshez szükséges szerelési elemek az összeszerelési útmutatóban a rajzokon és a magyarázatokban találhatóak. Használja a összeszerelési útmutatót.
- Az összeszerelés első fázisaiban ne húzza meg teljesen az alkatrészeket. Ezt csak azután tegye meg, ha mindet elhelyezte, és megbizonyosodott arról, hogy megfelelően illeszkednek.
- A gyártó fenntartja a jogot, hogy egyes elemeket előre összeszereljen.

ÖSSZESZERELÉSI ÁBRA (→ Lásd az oldalt: 2)

FIGYELEM! Tilos a gyártótól eltérő forrásból származó alkatrészek használata.

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Sz.	Leírás	Mennyiség
1	Hátsó főkeret	1
2	Első tartócső	1
3	Háttámpárn	1
4	Padot tartó cső	2
5	Első tartóláb	1
6	Hátsó tartóláb	1
7	Üléspárna beállító	1
8	Fogantyúcső	1
9	Korlátrúd	2
10	Lengőcső	1
11	Összekötő szíj	1
12	Alátét csavarokkal	2
13	Belső gyűrűcső-dugó	2
14	Pedál	2
15	Hab	2
16	Gomb	2
17	Gomb	1
18	Dugó	1
19	M10×115 csavar	2
20	M10×70 csavar	4
21	M10×60 csavar	3
22	D8 alátét	2
23	D8 rugós alátét	2
24	M8×30 csavar	4
25	M8×20 csavar	2
26	M8×60 csavar	4
27	M10 anya	9
28	D8 ívelt alátét	4
29	Záróanya kupakos M8	4
30	Alátét D10	9

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (→ Lásd a 2)

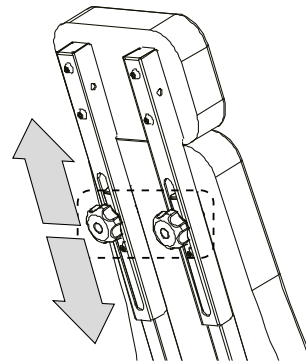
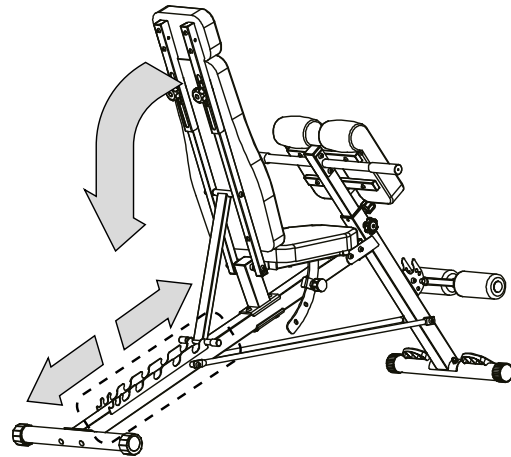
FIGYELEM! A szerelés során tartsa be az alábbi lépéseket, és használja a termékhez mellékelt eszközöket.

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

BEÁLLÍTÁSI ÚTMUTATÓ

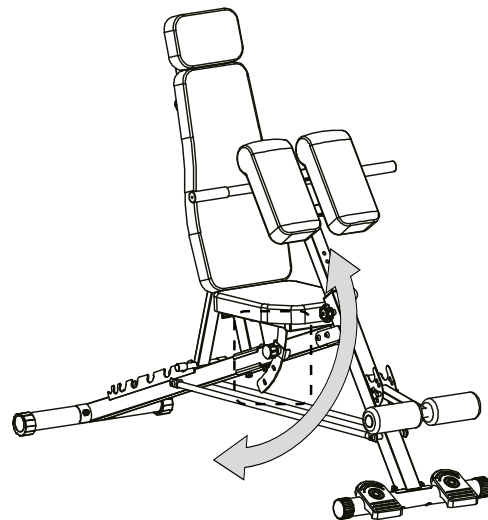
Állítható háttámla

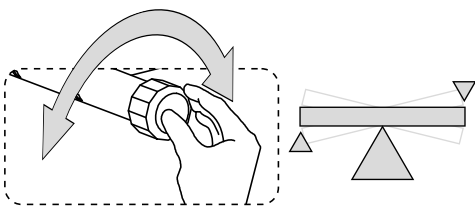
A hátsó főkereten 7 lyuk található. A háttámla dőlésszögének beállításához emelje fel a háttámlát, és helyezze a háttámla párnájának alapját a hátsó főkereten lévő megfelelő lyukba, majd rögzítse biztonságosan a beállító mechanizmust a keretben.



Állítható ülés

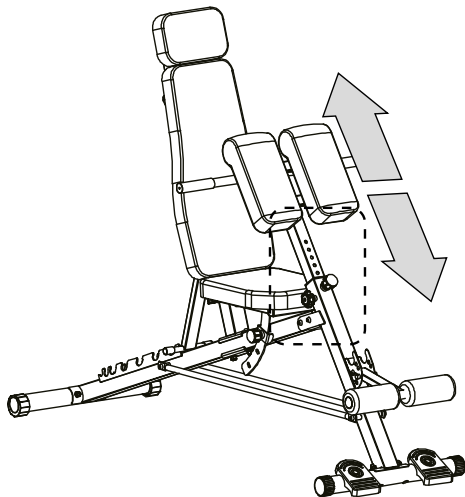
Az üléspárnát rögzítő csövön 3 állítólyuk található. Az üléspárna dőlésszögének beállításához kézzel húzza ki a rugós csapot, majd helyezze a párnát a megfelelő állítólyukba.





Állítható párnát támasztó

Az elülső állítócsövön 7 állítólyuk található. A támasztópárna beállításához emelje fel a könyöktámasztó párnát, majd kézzel húzza ki a rugós csapot, helyezze a párnát a megfelelő magasságba, és nyomja vissza a rugós csapot az állítólyukba.



EDZÉS ÉS GYAKORLATI FÁZISOK

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

ALAPVETŐ EDZÉSTÍPUSOK

IZOMÉPÍTÉS

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

A gyakorlatok intenzitásának növelése elérhető kétféleképpen:

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

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

Kezdje 3 sorozattal, sorozatonként 8 ismétléssel minden gyakorlatnál.

Pihenjen 3 percet minden sorozat után.

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

IZOMDEFINIÁLÁS

Izomdefiniálás az a gyakorlat, amely a feszesítésre összpontosít és egyidejűleg karcsúsítja a testet, valamint hangsúlyozza az izomtömeget.

Az izmok definiálhatók, alkalmazva kiegyensúlyozott edzést.

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

Pihenjen 1 percet minden sorozat után.

Dolgozzon az izmain több sorozat gyakorlattal, ne pedig nagy ellenállással.

SÚLYVESZTÉS

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

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

KÖRÉDZÉS

A körédzés 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 nap.
- A többi napon 20-30 perc aerob gyakorlat végzése, pl. futás futópádon, kerékpározás szobakerékpáron vagy elliptikus tréneren.
- Legalább egy napot szánjon a pihenésre az edzésekből, hogy a szervezetnek legyen ideje regenerálódni.

EDZÉS SZEMÉLYRE SZABÁSA

Az egyes edzések pontos időtartamának, valamint az elvégzett ismétlések és sorozatok számának meghatározása egyéni kérdés. Saját tempójában kell fejlődnie, és figyelnie kell a teste jelzéseire. Ha fájdalom vagy szédülés jelentkezik a gyakorlatok során, azonnal abba kell hagynia, és orvoshoz kell fordulnia az edzések folytatása előtt. Ne feledje, hogy a pihenés és a megfelelő étrend fontos tényezők minden edzésprogramban.

1. BEEMELEGÍTÉS

Minden edzést kezdjen 5-10 perc nyújtással és könnyű gyakorlatokkal a bemelegítéshez. A bemelegítés felkészíti a testét az intenzívebb gyakorlatokra 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 COMB MUSZKULÁINK NYÚJTÁSA

Üljön le egy sík felületre behajlított lábakkal és kifelé néző térdekkel.

Érintse össze a talpakat, és hozza őket minél közelebb egymáshoz.

Óvatosan nyomja lefelé a térdeket

a talaj felé, és tartsa ki ebben a helyzetben 15 másodpercig.

A COMB NYÚJTÁSA

Üljön le egy sík felületre. Nyújtsa ki a jobb lábát, és helyezze a bal láb talpát a jobb combjára. Nyújtsa ki a jobb kezét

a jobb láb ujjai felé, amilyen messzire csak lehetséges. Tartsa ki 15 másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a bal lábbal.

FEJFORGATÁSOK

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

KARFELVONÁSOK

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

ACHILLES-ÍN NYÚJTÁSA

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

HAJLÁSOK

Álljon összeczárt lábakkal. Hajoljon előre, próbálja meg a mellkasát a lehető legközelebb vinni a térdeihez. Tartsa ki 15 másodpercig. Ne feledje, hogy ne hajlítsa be a térdeit.

2. EDZÉS

Minden edzésnek 6-10 különböző gyakorlatot kell tartalmaznia.

A kiegyensúlyozás és az edzés változatosabbá tétele érdekében változtassa a gyakorlatokat edzésről edzésre. Az edzéseket a nap azon szakaszára tervezze, amikor az energiaszintje a legmagasabb.

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

A gyakorlatok helyes végrehajtása kulcsfontosságú. Ez megköveteli a megfelelő mozdulatok végrehajtását és csak a test megfelelő részeinek mozgását. A nem kontrollált mozgások fáradtságot okoznak és hozzájárulhatnak sérülésekhez.

Az ismétléseket minden sorozatban folyamatosan és szünet nélkül kell végrehajtani.

Fontos a helyes légzés. A kilégzésnek minden ismétlés erőfeszítési fázisa alatt, a belégzésnek pedig a visszatérés során kell megtörténnie. Soha ne tartsa vissza a lélegzetét.

Minden sorozat után pihenjen rövid ideig.

3. RELAXÁCIÓS FÁZIS

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

MOTIVÁCIÓ

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

GARANCIA

A Szállító a Garanciavállaló nevében a Magyar Köztársaság területére a vásárlás dátumától számított 24 hónapra garanciát vállal. Az eladott árura vonatkozó garancia nem zárja ki, nem korlátozza és nem függeszti fel a Vevőnek a fogyasztói jogokról szóló törvényből eredő jogait.

A garanciakártya 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 elfogadja, ha az ügyfél bemutatja:
 - a. az érvényes, olvasható és helyesen kitöltött garanciakártyát az eladás bélyegzőjével és az eladó aláírásával,
 - b. a berendezés érvényes vásárlási bizonylatát az eladás dátumával,
 - c. a reklamált terméket vagy a hibás alkatrészt. Távvásárlás esetén a garanciakártya csak a vásárlási dokumentum (nyugta / számla) alapján érvényes.
3. A reklamációt a Vevő által a hiba bejelentésétől számított 14 napon belül bírálják el.
4. A jótállási időszakban feltárt gyári hibákat és sérüléseket díjmentesen megjavítják a termék üzletbe vagy szervizbe történő szállításától számított 21 napon belül.
5. Amennyiben alkatrészt kell behozni, a jótállási javítás teljesítési ideje meghosszabbodhat a behozatalhoz szükséges idővel, de legfeljebb 40 nappal.
6. A garancia nem vonatkozik:
 - a. mechanikai sérülések és az azok által okozott hibák,
 - b. helytelen használatból és tárolásból, helytelen összeszerelésből és karbantartásból eredő sérülések és hibák,
 - c. a kopóalkatrészek sérülései és kopása, mint például: kötelek, szíjak, gumielemelek, szivacsfogantyúk, kárpit.
 - d. az összeszereléssel, karbantartással kapcsolatos tevékenységek, amelyeket a használati utasítás szerint a felhasználó köteles saját költségén elvégezni.
7. A garancia a következő esetekben nem érvényes:
 - a. a lejáratú idő lejárt,
 - b. ha az ügyfél saját maga végzett javításokat és módosításokat nem eredeti alkatrészek felhasználásával,
 - c. ha a keletkezett hiba helytelen telepítésből vagy a használati utasításban leírt helyes üzemeltetési szabályok be nem tartásából ered,
 - d. nem háztartási használat,
 - e. szállítás közben keletkezett sérülések.
8. A garanciakártyáról másolatot nem állítunk ki.
9. A garancia keretében az ügyfél jogosult a következő típusú ingyenes kompenzációt kérni:
 - a. a termék javítása,
 - b. a termék cseréje,
 - c. árleszállítás,
 - d. a szerződés felbontása és a felmerült költségek teljes visszatérítése.
10. A reklamáció bejelentéséhez:
 - a. Mutassa be a terméket vagy annak a részét, amelyre a garancia vonatkozik.
 - b. A vásárlást igazoló bizonylat, amely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás dátumát és helyét, a termék típusát vagy egy érvényes garancialevelet az üzlet bélyegzőjével.
 - c. Ha a termék szennyezett állapotban kerül leadásra, a szerviz megtagadhatja annak átvételét, vagy a vevő költségére, annak írásos beleegyezésével elvégezheti a tisztítást.
11. A reklamáció pozitív elbírálása esetén a készüléket megjavítják vagy újra cserélik, vagy a vevőnek visszatérítik a pénzt. A termék vevőhöz történő szállításának költségeit a gyártó szervize fedezi.
12. A garanciális reklamáció elutasítása esetén a vevő részletes indoklást kap a meghozott döntésről, és legkésőbb 14 napon belül a döntés közlésétől számítva a készüléket visszaküldik a vevőnek annak költségére.

IT Manuale d'uso

Utente,

Si prega di leggere le seguenti istruzioni prima di iniziare il montaggio e del 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	21,7 kg
Temperatura di esercizio	0°C a +40°C
Temperatura di stoccaggio	-10°C a +60°C
Peso massimo dell'utente	110 kg
Carico massimo (totale)	150 kg
Classe di applicazione	Classe H
Norma del prodotto (principale)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destinazione d'uso	Panca da allenamento (regolabile) per uso domestico

SICUREZZA

ATTENZIONE! Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente per lo scopo previsto, ovvero per l'allenamento da parte di adulti. Qualsiasi altro utilizzo del dispositivo potrebbe essere pericoloso. Il produttore non può essere ritenuto responsabile per danni causati da un uso improprio del dispositivo.

- L'apparecchio è stato progettato e costruito in base alle più recenti conoscenze in materia di sicurezza. Gli elementi pericolosi che potrebbero potenzialmente rappresentare un rischio di lesioni sono stati eliminati o adeguatamente protetti.
- Non sono ammesse riparazioni e modifiche fai da te.
- Una volta ogni uno o due mesi, verificare il corretto serraggio di viti, bulloni e dadi.
- Per garantire la sicurezza a lungo termine, controllare e mantenere regolarmente (cioè una volta all'anno) l'attrezzatura presso un centro commerciale specializzato.
- Tutte le modifiche all'apparecchio che non sono state descritte nel presente manuale possono causare danni o mettere direttamente in pericolo la salute e la vita della persona che si allena. Le modifiche all'apparecchio possono essere eseguite esclusivamente da personale del servizio di assistenza del produttore o da persone da esso formate in tal senso.
- Tutti i dispositivi sono soggetti a continue innovazioni per garantire un'alta qualità. Per questo motivo, il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.
- Per qualsiasi domanda o dubbio relativo all'attrezzatura, rivolgersi a un centro commerciale specializzato.

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

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

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

ATTENZIONE! Rispettare rigorosamente le istruzioni per l'allenamento contenute nel presente manuale.

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

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

RISCHIO RESIDUO

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

Nell'analisi del rischio, la valutazione è stata effettuata sulla base dello "stato attuale del dispositivo". Dalla valutazione e dal controllo del prodotto risulta che la probabilità che si verifichi un rischio inaccettabile è molto bassa. Il dispositivo (la sua costruzione, il suo funzionamento e la sua applicazione) non comporta — in condizioni normali — un rischio ingiustificato per la persona che si allena o per terzi.

SIMBOLI DI MANIPOLAZIONE SUGLI IMBALLAGGI DI TRASPORTO



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

L'imballaggio è stato contrassegnato con simboli che informano sul corretto smaltimento:



AMBIENTE

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

FUNZIONAMENTO

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

- Prima di iniziare il primo allenamento, familiarizzare con tutte le funzioni e le opzioni di regolazione del dispositivo.
- Il dispositivo ha elementi che possono essere esposti alla corrosione. Per questo motivo, non è consigliabile lasciarlo in un ambiente umido. Si prega inoltre di garantire 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 permetti ai bambini di usarlo a tuo rischio e pericolo, istruiscili assolutamente sul corretto utilizzo e supervisiona costantemente.
- L'attrezzatura non è adatta per scopi terapeutici.
- Prima di iniziare ogni allenamento, controllare la corretta funzionalità delle protezioni e dei collegamenti a viti e a innesto.

MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

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

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

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

AMBIENTE

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

Vi preghiamo di aiutarci attivamente a gestire le risorse naturali in modo efficiente e a proteggere l'ambiente naturale consegnando il dispositivo usato a un punto di raccolta differenziata

MONTAGGIO

L'assemblaggio del dispositivo deve essere eseguito con cura da un adulto. In caso di dubbi, chiedere aiuto a qualcuno con più esperienza in questo campo.

- Prima di iniziare l'assemblaggio, assicurarsi che il set con il dispositivo contenga tutti gli elementi dell'elenco delle parti e che nessun elemento sia stato danneggiato durante il trasporto. In caso di elementi mancanti o obiezioni, contattare il venditore.
- Familiarizzare con i disegni e le spiegazioni ed eseguire l'assemblaggio nell'ordine indicato nelle istruzioni di montaggio.
- Prestare attenzione durante l'assemblaggio. Esiste il rischio di lesioni durante l'utilizzo di utensili ed elementi.
- Ricordarsi di mantenere un ambiente sicuro. Non disporre in modo caotico utensili ed elementi di montaggio. Ricordare che pellicole e sacchetti di plastica rappresentano un rischio di soffocamento per i bambini.
- Gli elementi di montaggio necessari per eseguire una determinata fase delle istruzioni di montaggio sono mostrati nei disegni e nelle spiegazioni. Utilizzare gli elementi indicati in istruzioni di montaggio.
- Nelle prime fasi del montaggio, non serrare completamente le parti. Fatelo dopo aver posizionato tutto e esservi assicurati che siano correttamente inseriti.
- Il produttore si riserva il diritto di preassemblare alcuni elementi.

SCHEMA DI MONTAGGIO (→ Vedere pagina 2)

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

LISTA DEI COMPONENTI

N.	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale posteriore	1
2	Tubo di supporto anteriore	1
3	Cuscino dello schienale	1
4	Tubo di supporto della panca	2
5	Piede di supporto anteriore	1
6	Piede di supporto posteriore	1
7	Regolatore del cuscino del sedile	1
8	Tubo dell'impugnatura	1
9	Tubo del corrimano	2
10	Tubo oscillante	1
11	Cinghia di collegamento	1
12	Rondella di supporto con viti	2
13	Tappo interno del tubo ad anello	2
14	Pedale	2
15	Schiuma	2
16	Manopola	2
17	Manopola	1
18	Tappo	1
19	Vite M10×115	2
20	Vite M10×70	4
21	Vite M10×60	3
22	Rondella D8	2
23	Rondella elastica D8	2
24	Vite M8×30	4
25	Vite M8×20	2
26	Vite M8×60	4
27	Dado M10	9
28	Rondella curva D8	4
29	Dado a cappuccio M8	4
30	Rondella D10	9

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

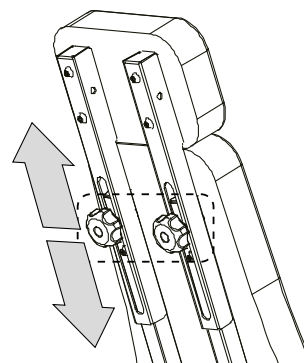
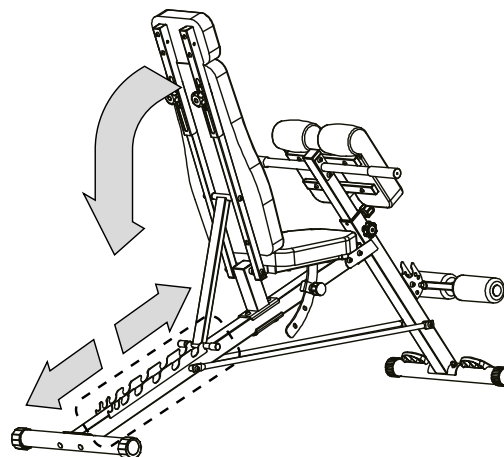
ATTENZIONE! Durante il montaggio, seguire i passaggi seguenti e utilizzare gli strumenti forniti con il prodotto.

Preparare uno spazio libero sufficiente per il montaggio del dispositivo. A causa del peso elevato di alcuni elementi, si raccomanda il montaggio in due persone.

ISTRUZIONI DI REGOLAZIONE

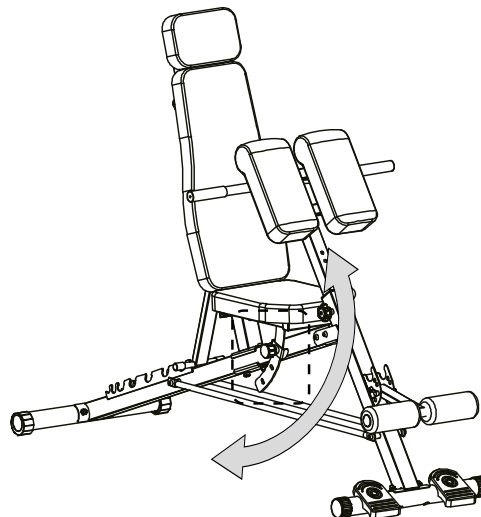
Regolazione dello schienale

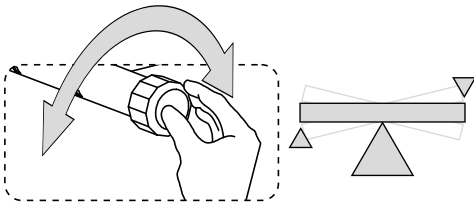
Sul telaio principale posteriore sono presenti 7 fori. Per regolare l'angolo di inclinazione dello schienale, sollevare lo schienale e posizionare la base del cuscino dello schienale nel foro appropriato sul telaio principale posteriore, quindi fissare saldamente il meccanismo di regolazione nel telaio.



Regolazione del sedile

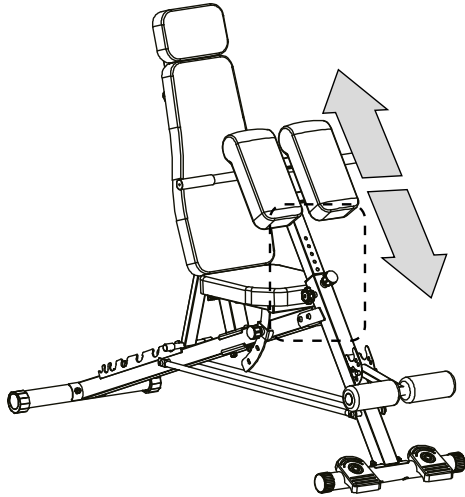
Sul tubo di fissaggio del cuscino del sedile sono presenti 3 fori di regolazione. Per regolare l'angolo di inclinazione del cuscino del sedile, estrarre manualmente il perno a molla, quindi posizionare il cuscino nel foro di regolazione appropriato.





Regolazione del cuscino di supporto

Sul tubo di regolazione anteriore sono presenti 7 fori di regolazione. Per regolare il cuscino di supporto, sollevare il cuscino di supporto del gomito, quindi estrarre manualmente il perno a molla, posizionare il cuscino all'altezza desiderata e reinserire il perno a molla nel foro di regolazione.



ALLENAMENTO E FASI DI ESERCIZIO

L'utilizzo del dispositivo vi offrirà molti vantaggi. Soprattutto, migliorerà la vostra condizione fisica, rafforzerà i muscoli, e in combinazione con una dieta adeguata, vi 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 l'aumento graduale dell'intensità dell'esercizio, i muscoli si adattano allo sforzo e aumentano la forza. L'aumento dell'intensità dell'esercizio può essere ottenuto in due modi:

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

La corretta quantità di resistenza per ogni esercizio dipende individualmente dall'utente. Dovete valutare i vostri limiti e scegliere la resistenza più adatta a te. Inizia con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio. Riposa per 3 minuti dopo ogni serie. Quando sarai in grado di eseguire 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, aumenta la resistenza.

TONIFICAZIONE

Tonificazione sono esercizi mirati a rassodare e snellire il corpo, evidenziando 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 più serie possibili da 15 a 20 ripetizioni, finché ti senti a tuo agio. Riposa per 1 minuto dopo ogni serie. Lavora sui muscoli eseguendo più serie di esercizi invece di usare una forte resistenza.

PERDITA DI PESO

Per perdere peso, usa 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 programma completo e ben bilanciato di esercizi. La combinazione di allenamento della forza ed esercizi aerobici modella e rafforza il corpo.

Esempio di un programma di allenamento bilanciato:

- Esecuzione dell'allenamento della forza a giorni alterni.
- Nei giorni rimanenti, esegui 20-30 minuti di esercizi aerobici, ad esempio correre sul tapis roulant, andare in bicicletta stazionaria o ellittica.
- Dedicare almeno un giorno al riposo dagli allenamenti, in modo che il corpo abbia il tempo di rigenerarsi.

PERSONALIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

La determinazione della durata esatta di ogni allenamento e il numero di ripetizioni e serie di esercizi eseguiti è una questione individuale. Bisogna svilupparsi al proprio ritmo ed essere sensibili ai segnali del proprio corpo. In caso di dolore o vertigini durante l'esercizio, interrompere immediatamente e consultare un medico prima di riprendere l'allenamento. È importante ricordare che il riposo e una corretta alimentazione sono fattori importanti in qualsiasi programma di esercizi.

1. RISCALDAMENTO

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

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

STRETCHING DEI MUSCOLI INTERNI DELLA COSCIA

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

STRETCHING DELLE COSCE

Siediti su una superficie piana. Stendi la gamba destra e appoggia la pianta del piede sinistro sulla coscia destra. Allunga la mano destra verso le dita del piede destro il più lontano possibile. Mantieni 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, quindi ruotala a sinistra e raddrizzala.

SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA

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

STRETCHING DEI TENDINI DI ACHILLE

Mettiti di fronte al muro, porta avanti la gamba sinistra e piegala leggermente nel ginocchio. Tieni la destra dietro - dritta, con il tallone appoggiato a terra. Tieni entrambi i talloni appoggiati a terra e premi 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

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

2. ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Al fine di equilibrio e variare l'allenamento, cambia gli esercizi di volta in volta. Pianifica gli allenamenti per il momento della giornata in cui il tuo livello di energia è più alto.

Un piano di allenamento dovrebbe includere esercizi per ogni principale gruppo muscolare, concentrandosi sulle aree che desideri sviluppare maggiormente.

Esegui gli esercizi nel modo corretto è fondamentale. Ciò richiede di eseguire i movimenti appropriati e di muovere solo le parti del corpo corrette. I movimenti incontrollati causano affaticamento e possono contribuire a lesioni.

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

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

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

3. FASE DI RILASAMENTO

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

MOTIVAZIONE

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

Annota i risultati quotidiani per monitorare i tuoi progressi

GARANZIA

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

La scheda di garanzia si trova nell'ultima pagina.

CONDIZIONI DI GARANZIA

1. Sono soggetti a reclamo e garanzia solo i difetti nascosti causati dalla colpa del produttore.
 2. La garanzia sarà rispettata dal negozio o dal servizio di assistenza dopo la presentazione da parte del cliente di:
 - a. una scheda di garanzia valida, leggibile e compilata correttamente con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - b. una prova di acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita,
 - c. la merce reclamata o la parte difettosa.
 In caso di acquisto a distanza, la scheda di garanzia è valida solo sulla base del documento di acquisto (scontrino / fattura).
 3. Il reclamo sarà esaminato entro 14 giorni dalla segnalazione del difetto da parte del Cliente.
 4. I difetti di fabbrica e i danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un periodo non superiore a 21 giorni dalla data di consegna della merce al negozio o al servizio di assistenza.
 5. In caso di necessità di importare parti, il periodo di riparazione in garanzia può essere esteso del tempo necessario per la sua importazione, ma non superiore a 40 giorni.
 6. La garanzia non copre:
 - a. danni meccanici e difetti causati da essi,
 - b. danni e difetti derivanti da uso e stoccaggio impropri, montaggio e manutenzione impropri,
 - c. danni e usura di elementi di consumo come: cavi, cinghie, elementi in gomma, impugnature in spugna, rivestimenti.
 - d. attività relative al montaggio, alla manutenzione, che l'utente è tenuto a eseguire da solo secondo le istruzioni per l'uso.
 7. La garanzia non si applica nei seguenti casi:
 - a. scadenza del periodo di validità,
 - b. effettuazione da parte del cliente di riparazioni e modifiche autonome con l'uso di parti non originali,
 - c. quando il difetto è derivato da un'installazione errata o dal mancato rispetto delle norme di corretta operatività descritte nelle istruzioni per l'uso,
 - d. uso diverso dall'uso domestico,
 - e. danni causati durante il trasporto.
 8. Non saranno rilasciati duplicati della scheda di garanzia.
 9. Nell'ambito della garanzia, il cliente ha il diritto di richiedere i seguenti tipi di risarcimento fornito gratuitamente:
 - a. riparazione del prodotto,
 - b. sostituzione del prodotto,
 - c. riduzione del prezzo,
 - d. risoluzione del contratto e rimborso completo dei costi sostenuti.
 10. Per presentare un reclamo è necessario:
 - a. Presentare il prodotto o la sua parte oggetto della garanzia.
 - b. Prova d'acquisto specificante il nome e l'indirizzo del venditore, la data e il luogo di acquisto, il tipo di prodotto o una valida scheda di garanzia con il timbro del negozio.
 - c. In caso di consegna di un prodotto sporco, il servizio di assistenza può rifiutare l'accettazione oppure, a
- spese del cliente e con il suo consenso scritto, provvedere alla pulizia.
 11. In caso di esito positivo del reclamo, l'apparecchio verrà riparato o sostituito con uno nuovo oppure al cliente verrà rimborsato l'importo pagato. I costi di trasporto della merce al cliente sono a carico del servizio di assistenza del produttore.
 12. In caso di rigetto del reclamo in garanzia, il cliente riceverà una motivazione dettagliata della decisione presa e entro 14 giorni dalla data di comunicazione della decisione, l'apparecchio verrà rispedito al cliente a sue spese.

LT Naudojimo instrukcija

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

TECHNINIAI DUOMENYS

Svoris	21,7 kg
Naudojimo temperatūra	0°C iki +40°C
Laikymo temperatūra	-10°C iki +60°C
Maksimalus naudotojo svoris	110 kg
Maksimali apkrova (bendra)	150 kg
Taikymo klasė	H klasė
Gaminio standartas (pagrindinis)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Paskirtis	Suoliukas treniruoklis (reguliuojamas) skirtas naudoti namuose

SAUGA

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

- Prietaisas buvo suprojektuotas ir pagamintas remiantis naujausiomis saugos žiniomis. Pavojingi elementai, kurie potencialiai gali kelti pavojų susižeisti, buvo pašalinti arba atitinkamai apsaugoti.
- Negalima savarankiškai atlikti remonto ir keitimų.
- Kartą per vieną ar du mėnesius patikrinkite, ar tinkamai priveržti varžtai, sraigčiai ir veržlės.
- Siekiant užtikrinti ilgalaikį saugumą, reguliariai (t. y. kartą per metus) tikrinkite ir prižiūrėkite įrangą į specializuotą prekybos vietą.
- Visi prietaiso pakeitimai, kurie nebuvo aprašyti šioje instrukcijoje, gali sukelti gedimus arba tiesiogiai kelti grėsmę besitreniruojančio asmens sveikatai ir gyvybei. Prietaiso pakeitimus gali atlikti tik gamintojo serviso darbuotojai arba asmenys, apmokyti gamintojo.
- Visiems prietaisams nuolat taikomos inovatyvios priemonės, siekiant užtikrinti aukštą kokybę. Dėl šios priežasties gamintojas pasilieka teisę atlikti techninius pakeitimus.
- Visus klausimus ar abejones, susijusias su įranga, kreipkitės į specializuotą prekybos vietą.

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

DĖMESIO! Prieš pradėdami mankštintis, pasikonsultuokite su gydytoju kad įsitikintumėte, ar neturite jokių sveikatos kontraindikacijų treniruotėms su prietaisu. Remiantis specialisto nuomone, galite parengti savo treniruotės planą. Netinkamai parinkta programa arba per didelis krūvis gali būti pavojingi jūsų sveikatai ir gyvybei.

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

DĖMESIO! Būtinai laikykitės treniruotės rekomendacijų, pateiktų šioje instrukcijoje.

- Pasirinkdami vietą treniruotei, atsižvelkite į saugų atstumą nuo galimų kliūčių užtikrinimą. Nestatykite įrangos šalia komunikacijos linijų (kelių, vartų, perėjų ir kt.).
- Draudžiama naudoti įrangą arti sienos. Saugos zona yra 2000 mm ir bent jau tokio paties pločio kaip prietaisas.

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

LIEKAMOJI RIZIKA

- Jei apsauga nuo kritimo nenaudojama arba naudojama, bet netinkamai, yra likutinė rizika, t. y. asmens kritimas, sukeliantis odos įbrėžimus, mėlynės, lūžius arba blogiausiai atveju - mirtį.
- Yra likutinė rizika, kad besitreniruojantis asmuo bus netyčia perkrautas dėl netinkamo naudojimo.
- Negalima atmesti likutinės užduosimo 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 buvo atlikti remiantis „dabartine prietaiso būkle“. Atlikus produkto įvertinimą 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.

MANIPULIACINIAI ŽENKLAI ANT TRANSPORTO PAKUOČIŲ



1 – Šia puse į viršų. Neapversti.

2 – Saugoti nuo kritimo.

3 – Saugoti nuo drėgmės.

4 – Produktą laikykite ne daugiau kaip nurodyta ant pakuotės sluoksnių skaičių. Šioje instrukcijoje pateikta vertė yra tik pavyzdinė.

5 – Būtina atiduoti panaudotą įrangą į perdirbimo punktą.

6 – Sunkus produktas.

Pakuotė pažymėta simboliais, nurodančiais teisingą utilizavimo būdą:



APLINKA

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

PRIEŽIŪRA

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, kad jis liktų drėgnoje patalpoje. Taip pat reikia pasirūpinti, kad įranga nebūtų veikiamas vandens, gėrimų, prakaito ir pan.
- Įrenginys skirtas treniruotėms tik suaugusiems asmenims ir jokių būdu nėra žaislas vaikams. Jei savo atsakomybe leisite vaikams juo naudotis, būtinai instruktukite 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.

- Kontroluokite 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 valiklių.
- Laikykite įrenginį sausoje ir šiltoje vietoje.
- Saugokite įrenginį nuo tiesioginių saulės spindulių.

APLINKA

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

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

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

MONTAVIMAS

Įrenginio montavimą turi atlikti kruopščiai suaugęs asmuo. Jei abejojate, paprašykite pagalbos ko nors, turinčio 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 atlikite montavimą pagal eilės tvarką, nurodytą montavimo instrukcijoje.
- Būkite atsargūs montuodami. Naudojant įrankius ir elementus, yra rizika susižeisti.
- Nepamirškite pasirūpinti saugia aplinka. Neišdėliokite chaotiškai įrankių ir montavimo elementų. Atminkite, kad plėvelės ir plastikiniai maišeliai kelia pavojų vaikams uždusti.
- Montavimo elementai, reikalingi atlikti tam tikrą žingsnį montavimo instrukcijoje yra pateikti brėžiniuose ir paaiškinimuose. Naudokite elementus, nurodytus surinkimo instrukcijos.
- Pradiniuose surinkimo etapuose nepriveržkite dalių iki galo. Tai padarykite įdėję visas dalis ir įsitikinę, kad jos tinkamai įstatytos.
- Gamintojas pasilieka teisę iš anksto sumontuoti kai kuriuos elementus.

SURINKIMO SCHEMĄ (→ Žr. puslapį 2)

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

DALIŲ SĄRAŠAS

Nr.	Aprašymas	Kiekis
1	Galinis pagrindinis rėmas	1
2	Priekinis atraminis vamzdis	1
3	Atlošas atlošas	1
4	Suoliuko atraminis vamzdis	2
5	Priekinė atraminė pėda	1
6	Galinė atraminė pėda	1
7	Sėdynės pagalvėlės reguliatorius	1
8	Rankenos vamzdis	1
9	Turėklo vamzdis	2
10	Siūbavimo vamzdis	1
11	Jungiamasis diržas	1
12	Palaikymo poveržlė su varžtais	2
13	Vidinė žiedinio vamzdžio galinė mova	2
14	Pedalas	2
15	Putplastis	2
16	Rankenėlė	2
17	Rankenėlė	1
18	Galinė mova	1
19	Varžtas M10×115	2
20	Varžtas M10×70	4
21	Varžtas M10×60	3
22	Poveržlė D8	2
23	Spyruoklinė poveržlė D8	2
24	Varžtas M8×30	4
25	Varžtas M8×20	2
26	Varžtas M8×60	4
27	Veržlė M10	9
28	Išlenkta poveržlė D8	4
29	Veržlė gaubtinė M8	4
30	D10 poveržlė	9

SURINKIMO INSTRUKCIJA (→ Žr. psl. 2)

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

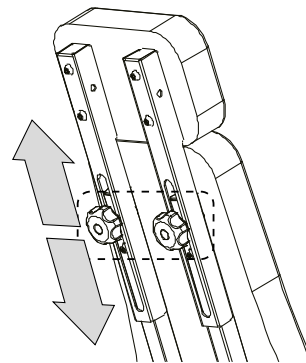
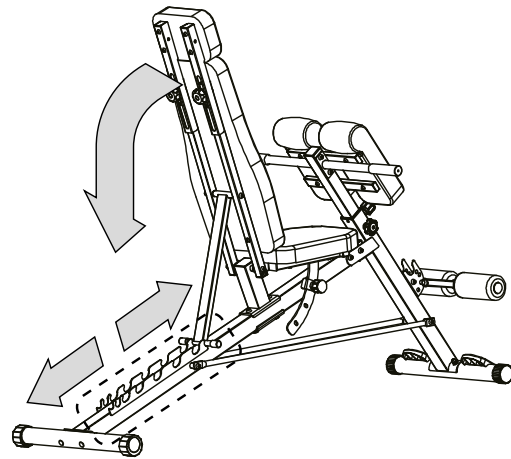
Paruoškite pakankamai laisvos vietos įrenginiui surinkti.

Dėl didelio kai kurių elementų svorio rekomenduojama surinkti dviem asmenims.

REGULIAVIMO INSTRUKCIJA

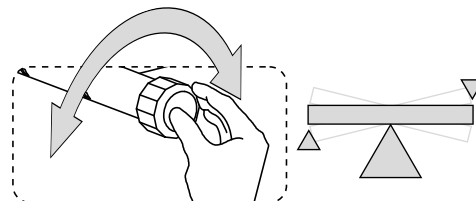
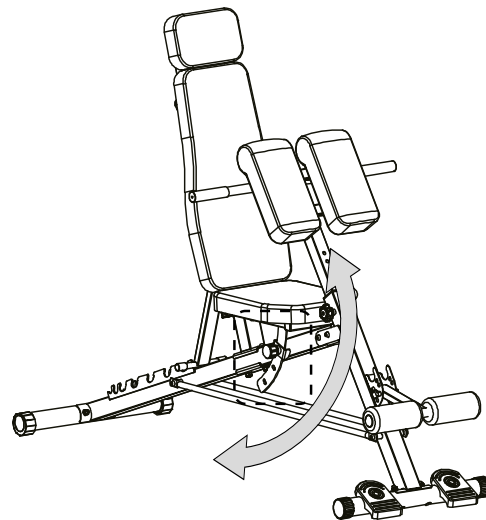
Reguliuojamos atlošo

Ant galinio pagrindinio rėmo yra 7 skyklės. Norėdami reguliuoti atlošo pasvirimo kampą, pakelkite atlošą ir atlošo pagalvės pagrindą įstatykite į atitinkamą angą ant galinio pagrindinio rėmo, tada saugiai įstatykite reguliavimo mechanizmą į rėmą.



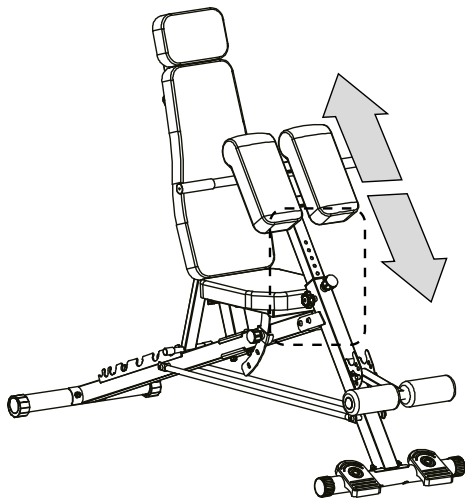
Reguliuojamo sėdynės

Ant sėdynės pagalvę tvirtinančio vamzdžio yra 3 reguliavimo angos. Norėdami reguliuoti sėdynės pagalvės pasvirimo kampą, rankiniu būdu ištraukite spyruoklinį kaištį, tada nustatykite pagalvę atitinkamoje reguliavimo angoje.



Reguliuojama pagalvėlės atraminė

Ant priekinio reguliavimo vamzdžio yra 7 reguliavimo angos. Norėdami reguliuoti atraminę pagalvę, pakelkite alkūnes atremiamą pagalvę, tada rankiniu būdu ištraukite spyruoklinį kaištį, nustatykite pagalvę reikiamame aukštyje ir vėl įstumkite spyruoklinį kaištį į reguliavimo angą.



TRENIUOTĖS IR PRATIMŲ ETAPAI

Naudodamiesi įrenginiu gausite daug naudos. Visų pirma, pagerinsite savo būklę, sustiprinsite raumenis, a kartu su tinkama mityba leis sudėginti nereikalingus riebalus.

PAGRINDINIAI TRENIUOČIŲ TIPAI

RAUMENŲ AUGINIMAS

Treniruotės, skirtos padidinti raumenų dydį ir jėgą. Palaipsniui didinant intensyvumą pratimus, raumenys prisitaiko prie krūvio ir didina jėgą. 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 naudotojo. Turite įvertinti savo apribojimus ir pasirinkite jums tinkamą pasipriešinimą. Pradėkite nuo 3 serijų po 8 pakartojimus kiekvienam pratimui. Po kiekvienos serijos ilsėkitės 3 minutes. Kai galėsite atlikti 3 serijas po 12 pakartojimų be sunkumų, padidinkite pasipriešinimą.

TONUSO ATKŪRIMAS

Tonuso atkūrimas – 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 taikydami didelį pasipriešinimą.

SVORIO METIMAS

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

KRYŽMINIS TRENIHAVIMAS

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

Subalansuotos treniruočių programos pavyzdys:

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

TRENIUOČIŲ PERSONALIZAVIMAS

Tikslius kiekvienos treniruotės trukmės bei atliktų pakartojimų ir pratimų serijų skaičius yra individualus dalykas. Reikia tobulėti savo tempu ir būti jautriems savo kūno siunčiamiems signalams. Atsiradus skausmui ar galvos svaigimui mankštinantis, reikia nedelsiant nutraukti mankštą ir pasikonsultuoti su gydytoju 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 apšilimui. 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 ŠLAUNŲ RAUMENŲ TAMPYMAS

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

ŠLAUNŲ TAMPYMAS

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 SUKIOJIMAI

Laikykite galvą tiesiai žiūrėdami į priekį. Nejudindami pečių pasukite ją į dešinę ir ištieskite, o paskui pasukite į kairę ir ištieskite.

RANKŲ KĖLIMAS

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

ACHILO SAUSYGSLIŲ TAMPYMAS

Atsistokite veidu į sieną, ištieskite kairę koją į priekį ir šiek tiek sulenkite keliu. Laikykite dešinę koją už savęs – ištiesintą, kulną padėję plokščiai ant grindų. Laikykite abu kulnus plokščiai ant grindų ir spauskite klubus sienos link. Išlaikykite šią poziciją 30 sekundžių. Pakartokite veiksmą ištiesę dešinę koją. Atminkite, kad mankštos metu negalima išlenkti nugaros.

LANKSTYMAI

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

2. TRENIUOTĖ

Kiekvienoje treniruotėje turėtų būti nuo 6 iki 10 skirtingų pratimų. Siekdamį subalansuoti ir pajvairinti treniruotę, keiskite pratimus iš vienos sesijos į kitą. Suplanuokite treniruotes tokiu dienos metu, kai jūsų energijos lygis yra aukščiausias. Treniruočių plane turėtų būti pratimų kiekvienai pagrindinei raumenų grupei, akcentuojant tas sritis, kurias norite labiausiai išvystyti. Labai svarbu taisyklingai atlikti pratimus. Tai reikalauja atlikti tinkamus judesius ir judinti tik tinkamas kūno dalis. Nekontrijuojami judesiai sukelia nuovargį ir gali prisidėti prie traumų atsiradimo. Pakartojimai kiekviename rinkinyje turėtų būti atliekami sklandžiai ir be pauzių.

Svarbu taisyklingai kvėpuoti. Iškvėpti reikia kiekvieno pakartojimo pastangų fazės metu, o įkvėpti – grįžtant. Niekada nesulaikykite kvėpavimo.

Po kiekvieno rinkinio trumpai pailsėkite laikotarpi.

3. ATSPALIAIDAVIMO FAZĖ

Ši fazė leidžia nuraminti kraujotaką ir atpalaiduoti raumenis. Tai apšilimo pratimų pakartojimas. Kiekvieną treniruotę užbaikite 5–10 minučių tokių pratimų. Reikia atsiminti, kad nepervargintumėte raumenų.

MOTYVACIJA

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

GARANTIJA

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

Garantijos kortelė yra paskutiniame puslapyje.

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Skundai ir garantijos taikomos tik paslėptiems defektams, atsiradusiems dėl gamintojo kaltės.

2. Garantija bus pripažinta parduotuvėje ar servise klientui pateikus:
 - a. galiojančią, įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - b. galiojantį įrangos pirkimo įrodymą su pardavimo data,
 - c. reklamuojamą prekę arba sugedusią dalį.
Perkant nuotoliniu būdu, garantijos kortelė galioja tik pirkimo dokumento (čekio / sąskaitos faktūros) pagrindu.
3. Skundas bus išnagrinėtas per 14 dienų nuo tos dienos, kai Klientas pranešė apie defektą.
4. Gamykliniai defektai ir pažeidimai, nustatyti garantiniu laikotarpiu, bus nemokamai pašalinti per ne daugiau kaip 21 dieną nuo prekės pristatymo į parduotuvę ar servisą datos.
5. Jei reikia importuoti dalis, garantinio remonto laikotarpis gali būti pratęstas tiek, kiek reikia joms importuoti, bet ne ilgiau kaip 40 dienų.
6. Garantija netaikoma:
 - a. mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - b. pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo, netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - c. pažeidimams ir susidėvėjimui eksploatacinių dalių, tokių kaip: trosai, diržai, guminiai elementai, rankenos iš kempinės, apmušalai.
 - d. veiksams, susijusiems su surinkimu, priežiūra, kuriuos, pagal naudojimo instrukciją, vartotojas privalo atlikti savo lėšomis.
7. Garantija netaikoma šiais atvejais:
 - a. pasibaigus galiojimo laikui,
 - b. jei klientas savarankiškai atliko remontą ir modifikacijas naudodamas neoriginalias dalis,
 - c. jei defektas atsirado dėl netinkamo įrengimo arba dėl to, kad nebuvo laikomasi teisingo naudojimo taisyklių, aprašytų naudojimo instrukcijoje,
 - d. naudojimo kitu tikslu nei naudojimas namuose,
 - e. pažeidimams, atsiradusiems transportavimo metu.
8. Garantijos kortelės dublikatai nebus išduodami.
9. Pagal garantiją klientas turi teisę reikalauti šių rūšių neatlygintino atlyginimo:
 - a. produkto taisymo,
 - b. produkto pakeitimo,
 - c. kainos sumažinimo,
 - d. sutarties nutraukimo ir visiško patirtų išlaidų grąžinimo.
10. Norėdami pateikti skundą, turite:
 - a. Pateikti produktą arba jo dalį, kuriai taikoma garantija.
 - b. Pirkimo įrodymas, nurodantis pardavėjo pavadinimą ir adresą, pirkimo datą ir vietą, produkto tipą arba galiojantį garantinį taloną su parduotuvės antspaudu.
 - c. Jei pristatomas nešvarus produktas, aptarnavimo centras gali atsisakyti jį priimti arba kliento sąskaita, gavęs raštišką jo sutikimą, jį išvalyti.
11. Jei pretenzija patenkinama, įranga bus suremontuota arba pakeista nauja, arba klientui bus grąžinti pinigai. Prekės transportavimo klientui išlaidas apmoka gamintojo servisas.
12. Atsisakymo patenkinti garantinę pretenziją atveju klientas gaus išsamų priimto sprendimo paaiškinimą ir per 14 dienų nuo sprendimo perdavimo momento įranga bus išsiųsta klientui atgal jo sąskaita.

LV Lietošanas pamācība

Lietotāj,

Pirms montāžas uzsākšanas iepazīstieties ar tālāk sniegto instrukciju un pirmo ierīces lietošanu. Šajā rokasgrāmatā ir svarīga informācija par iekārtas drošību un apkopi. Saglabājiet to, lai varētu piekļūt informācijai par apkopi vai rezerves daļu pasūtīšanu.

TEHNISKIE DATI

Svars	21,7 kg
Lietošanas temperatūra	0°C līdz +40°C
Uzglabāšanas temperatūra	-10°C līdz +60°C
Maksimālais lietotāja svars	110 kg
Maksimālā slodze (kopējā)	150 kg
Pielietojuma klase	H klase
Izstrādājuma norma (galvenā)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Mērķis	Sols treniņiem (regulējams) priekš lietošanai mājas apstākļos

DROŠĪBA

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

- Ierīce ir projektēta un izstrādāta pamatojoties uz jaunākajām zināšanām drošības jomā. Bīstamie elementi, kas potenciāli var radīt savainojumu risku, ir likvidēti vai atbilstoši aizsargāti.
- Pašrocīga remontēšana un izmaiņas nav atļautas.
- Reizi vienā vai divos mēnešos pārbaudiet skrūvju, stiprinājumu un uzgriežņu pievilkšanas pareizību.
- Lai pastāvīgi nodrošinātu drošību, regulāri (t.i., reizi gadā) pārbaudiet un apkopiet aprīkojumu specializētā tirdzniecības vietā.
- Visas ierīces izmaiņas, kas nav aprakstītas šajā instrukcijā, var izraisīt bojājumus vai tieši apdraudēt vingrojošās personas veselību un dzīvību. Ierīces izmaiņas var veikt tikai ražotāja servisa darbinieki vai personas, kuras viņi ir apmācījuši šajā jomā.
- Visas ierīces tiek pakļautas pastāvīgām inovācijām, lai nodrošinātu augstu kvalitāti. Šī iemesla dēļ ražotājs patur tiesības ieviest tehniskas izmaiņas.
- Visus jautājumus vai šaubas par aprīkojumu vērsieties specializētā tirdzniecības vietā.

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

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

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

UZMANĪBU! Beznosacījumu ievērojiet šajā instrukcijā ietvertos norādījumus par treniņu veikšanu.

- Izvēloties vietu treniņiem, ņemiet vērā drošu attālumu nodrošināšanu no iespējamiem šķēršļiem. Nenovietojiet aprīkojumu komunikāciju ceļu (ceļu, vārtu, pāreju utt.) tuvumā.
- Ir aizliegts lietot aprīkojumu tuvu sienai. Drošības zona ir 2000 mm un vismaz tikpat plata kā ierīce.

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

ATLIKUMA RISKS

- Situācijā, kad kritiena aizsardzība netiek piemērota vai tiek piemērota, bet nepareizi, pastāv atlikuma risks, tas ir, personas

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

- Pastāv atlikuma risks, ka vingrojošā persona tiek nejauši pārslogota nepareizas darbības dēļ.
- Nevar izslēgt atlikuma nosmakšanas risku.
- Risku var samazināt, ievērojot informāciju par drošību, kas ietverta lietošanas pamācībā.
- Nevar izslēgt, ka nejauša vai neatļauta lietošana izraisīs citus, neiekļautus riskus, un iekļautais risks ir novērtēts nepareizi.

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

MANIPULĀCIJAS ZĪMES TRANSPORTA IEPAKOJUMOS



1 - Ar šo pusi uz augšu. Negāzt.

2 - Sargāt no kritiena.

3 - Sargāt no mitruma.

4 - Produktu jāuzglabā maksimāli daudz slāņos, kā norādīts uz kolektīvā iepakojuma. Šajā instrukcijā norādītā vērtība ir paredzēta tikai kā piemērs.

5 - Nepieciešams nodot nolietoto aprīkojumu pārstrādes punktā.

6 - Smags produkts.

Iepakojums ir apzīmēts ar simboliem, kas informē par pareizu utilizācijas metodi:



VIDE

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

APKOPE

Pirms treniņa sākšanas pārliecinieties, vai ierīce ir pareizi uzstādīta.

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

IEKĀRTAS APKOPE

Regulāri veiciet ierīces apkopi. Veiciet šīs darbības vismaz reizi 20 darba stundās.

- Pārbaudiet tādu elementu stāvokli kā skrūves un uzgriežņi. Pārliecinieties, vai tie ir cieši pievilkti.
- Pēc katra treniņa noslaukiet sviedrus no ierīces.
- Ierīces tīrīšanai izmantojiet tikai ūdeni ar ziepēm. Neizmantojiet tīrīšanas līdzekļus.
- Glabājiet ierīci sausā un siltā vietā.
- Nepakļaujiet ierīci saules staru iedarbībai.

VIDE

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

Mēs lūdzam jūs aktīvi palīdzēt taupīt dabas resursus un aizsargāt dabas vidi, nododot izlietoto ierīci otrreizējo izejvielu uzglabāšanas vietā

MONTĀŽA

Ierīces montāža jāveic rūpīgi pieaugušajam. Ja rodas šaubas, lūdziet palīdzību kādam, kam ir lielāka pieredze šajā jomā.

- Pirms montāžas sākšanas pārliecinieties, vai komplektā ar ierīci ir visi elementi no detaļu saraksta un vai transportēšanas laikā kādi elementi nav bojāti. Ja trūkst elementu vai ir iebildumi, sazinieties ar pārdevēju.
- Iepazīstieties ar zīmējumiem un paskaidrojumiem un veiciet montāžu saskaņā ar kārtību, kas norādīta montāžas instrukcijā.
- Esiet uzmanīgi montāžas laikā. Lietojot instrumentus un elementus, pastāv savainošanās risks.
- Atcerieties par drošas vides uzturēšanu. Neizklājiet instrumentus un montāžas elementus haotiski. Atcerieties, ka plēves un plastmasas maisiņi rada nosmakšanas risku bērniem.
- Montāžas elementi, kas nepieciešami, lai veiktu noteiktu soli montāžas instrukcijā ir parādīti zīmējumos un paskaidrojumos. Izmantojiet elementus, kas norādīti Montāžas instrukcijas.
- Montāžas sākuma posmos nepievelciet detaļas līdz galam. Dariet to pēc tam, kad visas detaļas ir ievietotas un pārliecināts, ka tās ir pareizi novietotas.
- Ražotājs patur tiesības iepriekš samontēt dažus elementus.

MONTĀŽAS SHĒMA (→ Skatīt lapu 2)

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

DETALU SARAKSTS

Nr.	Apraksts	Daudzums
1	Aizmugurējais galvenais rāmis	1
2	Priekšējā atbalsta caurule	1
3	Atspilvens atzveltni	1
4	Soliņa atbalsta caurule	2
5	Priekšējā atbalsta pēda	1
6	Aizmugurējā atbalsta pēda	1
7	Sēdekļa spilvena regulators	1
8	Roktura caurule	1
9	Mārgas caurule	2
10	Šūpošanās caurule	1
11	Savienojošā silksna	1
12	Atbalsta paplāksne ar skrūvēm	2
13	Iekšējais gredzenveida caurules aizbāznis	2
14	Pedālis	2
15	Putas	2
16	Rokturis	2
17	Rokturis	1
18	Aizbāznis	1
19	Skrūve M10×115	2
20	Skrūve M10×70	4
21	Skrūve M10×60	3
22	Paplāksne D8	2
23	Atsperu paplāksne D8	2
24	Skrūve M8×30	4
25	Skrūve M8×20	2
26	Skrūve M8×60	4
27	Uzgrieznis M10	9
28	Izliekta paplāksne D8	4
29	Uzgrieznis aizbāznis M8	4
30	Paplāksne D10	9

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (→ Skatīt lapu 2)

UZMANĪBU! Montāžas laikā ievērojiet tālāk norādītās darbības un izmantojiet izstrādājumam pievienotos instrumentus.

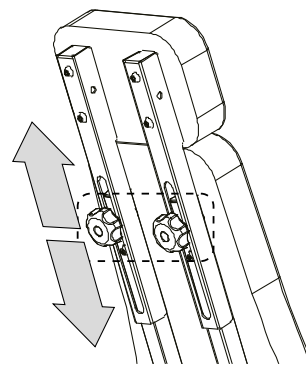
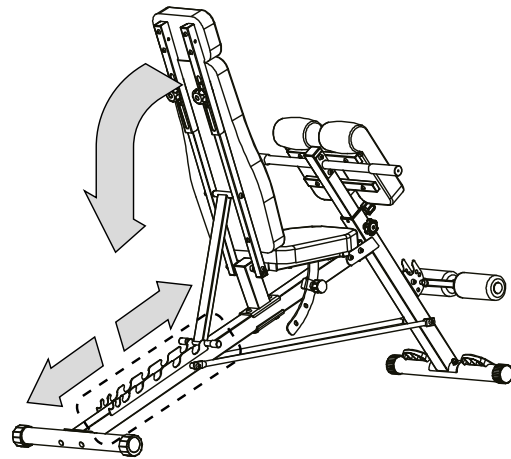
Sagatavojiet pietiekami daudz brīvas vietas ierīces montāžai.

Ņemot vērā dažu elementu lielo svaru, montāžu ieteicams veikt diviem cilvēkiem.

REGULĒŠANAS INSTRUKCIJA

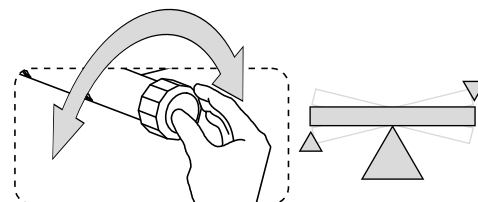
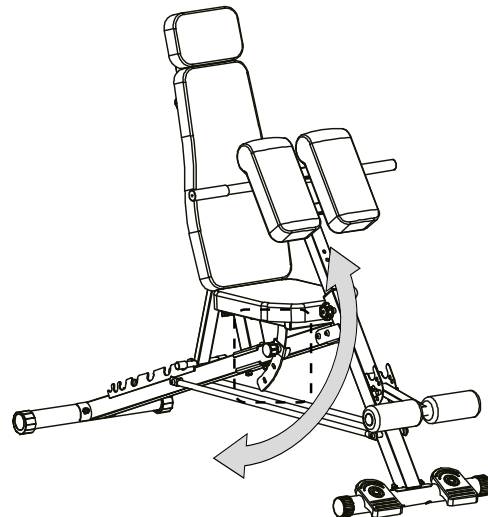
Regulējamsatbalsts

Aizmugurējā galvenajā rāmī ir 7 atveres. Lai regulētu atzveltnes leņķi, paceliet atzveltni un ievietojiet atzveltnes spilvena pamatni atbilstošajā atverē uz aizmugurējā galvenā rāmja un pēc tam droši ievietojiet regulēšanas mehānismu rāmī.



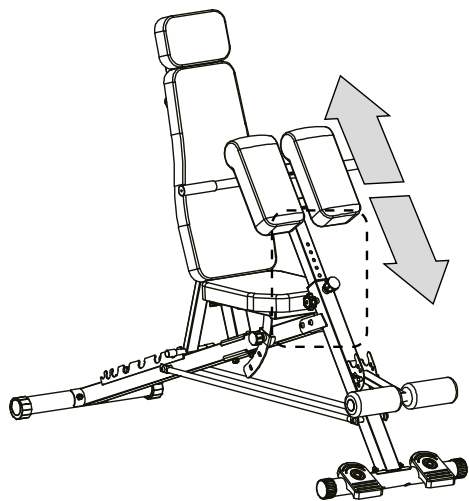
Regulējams sēdekļis

Uz caurules, kas piestiprina sēdekļa spilvenu, ir 3 regulēšanas atveres. Lai regulētu sēdekļa spilvena leņķi, manuāli izvelciet atsperes tapu un pēc tam iestatiet spilvenu atbilstošajā regulēšanas atverē.



Regulējams spilvens atbalstas

Uz priekšējās regulēšanas caurules ir 7 regulēšanas atveres. Lai regulētu atbalsta spilvenu, paceliet elkoņu atbalsta spilvenu un pēc tam manuāli izvelciet atsperes tapu, iestatiet spilvenu atbilstošā augstumā un atkal iespaidiet atsperes tapu regulēšanas atverē.



TREINĪŠ UN VINGRINĀJUMU FĀZES

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

PAMATA TREINĪŠU VEIDI

MUSKUĻU ATTĪSTĪBA

Trenings, kura mērķis ir palielināt muskuļu lielumu un spēku. Pakāpeniski palielinot intensitāti vingrinājumi, muskuļi pielāgojas slodzei un palielina spēku. Palielināt vingrinājumu intensitāti var panākt divos veidos:
- mainot izmantoto pretestību uz lielāku,
- mainot skaitu atkārtojumu vai vingrinājumu komplektu.

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

TONIZĒŠANA

Tonizēšana ir vingrinājumi, kas koncentrējas uz nostiprināšanu un vienlaicīgu ķermeņa slaidināšanu, kā arī muskuļu masas uzsveršanu.

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

SVARU 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 garāki par 30 sekundēm starp komplektiem.

KROSSA TREINĪŠ

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

Līdzsvarotas treniņu programmas piemērs:

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

TREIŅA PERSONALIZĀCIJA

Precīza katra treniņa ilguma, kā arī izpildīto atkārtojumu un vingrinājumu komplekta skaita noteikšana ir individuāls jautājums. Jums jāattīstās savā tempā un jābūt jutīgam pret sava ķermeņa

signāliem. Ja vingrošanas laikā rodas sāpes vai reibonis, nekavējoties pārtrauciet un konsultējieties ar ārstu pirms treniņu atsākšanas. Jāatceras, ka atpūta un pareizs uzturs ir svarīgi faktori jebkurā vingrojumu programmā.

1. IESILDĪŠANĀS

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

AUGŠDELMU IEKŠĒJO MUSKUĻU STIEPŠANA

Sēdēt uz līdzenas virsmas ar saliektām kājām un ceļgaliem vērstiem uz āru. Salieciet pēdu zoles un pietuviniet tās viena otrai, cik vien iespējams. Viegli nospiediet ceļgalus, virzot tos zemes virzienā un noturiet šo pozīciju 15 sekundes.

AUGŠDELMU STIEPŠANA

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

GALVAS PAGRIEZIENI

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

ROKU PACELŠANA

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

AHILEJA CĪPSLU STIEPŠANA

Stāviet ar seju pret sienu, kreiso kāju izvīrziet uz priekšu un nedaudz salieciet ceļi. Labo turiet aiz mugurē – iztaisnotu, ar papēdi plakaniski novietotu uz zemes. Turiet abus papēžus plakaniski uz zemes un spiediet gurnus sienas virzienā. Noturiet šo pozīciju 30 sekundes. Atkārtojiet darbību ar izvīrzīto labo kāju. Atcerieties, ka vingrinājuma laikā nedrīkst izlikt muguru lokā.

NOLIEKŠANĀS

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

2. TREIŅŠ

Katram treniņam jāietver no 6 līdz 10 dažādiem vingrinājumiem. Lai līdzsvarotu un dažādotu treniņu, mainiet vingrinājumus no sesijas uz sesiju. Plānojiet treniņus dienas laikā, kad jūsu enerģijas līmenis ir visaugstākais. Trennu plānā jāiekļauj vingrinājumi katrai galvenajai muskuļu grupai, uzsverot zonas, kuras vēlaties visvairāk attīstīt. Ir ļoti svarīgi veikt vingrinājumus pareizi. Tas prasa pareizu kustību veikšanu un tikai pareizo ķermeņa daļu kustināšanu. Nekonrolētas kustības izraisa nogurumu un var veicināt traumu rašanos. Atkārtojumi katrā komplektā jāveic vienmērīgi un bez pauzēm.

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

3. RELAKSĀCIJAS FĀZE

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

MOTIVĀCIJA

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

GARANTĪJA

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

Garantijas karte atrodas pēdējā lapā.

GARANTIJAS NOSACĪJUMI

1. Pretenzijām un garantijai ir pakļauti tikai slēpti defekti, kas radušies ražotāja vainas dēļ.
2. Garantija tiks ievērota veikalā vai servisā pēc tam, kad klients būs iesniedzis:
 - a. derīgu, skaidri un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - b. derīgu aprīkojuma iegādes apliecinājumu ar pārdošanas datumu,
 - c. reklamēto preci vai bojāto daļu.Ja pirkums tiek veikts attālināti, garantijas karte ir derīga tikai, pamatojoties uz pirkuma dokumentu (kvīts / rēķins).
3. Pretenzija tiks izskatīta 14 dienu laikā no brīža, kad Klients paziņojis par defektu.
4. Ražošanas defekti un bojājumi, kas atklāti garantijas laikā, tiks novērsti bez maksas ne ilgāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes datuma veikalam vai servisam.
5. Ja nepieciešams importēt detaļas, garantijas remonta izpildes laiks var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams, lai to importētu, bet ne ilgāk kā par 40 dienām.
6. Garantija neattiecas uz:
 - a. mehāniski bojājumi un to izraisīti defekti,
 - b. bojājumi un defekti, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas, nepareizas montāžas un apkopes rezultātā,
 - c. bojājumi un nodilums ekspluatācijas daļām, piemēram: troses, siksnas, gumijas elementi, sūkļa rokturi, apdare.
 - d. darbības, kas saistītas ar montāžu, apkopi, kuras saskaņā ar lietošanas instrukcijām lietotājam ir jāveic patstāvīgi.
7. Garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:
 - a. derīguma termiņa beigas,
 - b. ja klients ir veicis neatkarīgus remontdarbus un modifikācijas, izmantojot neoriģinālas detaļas,
 - c. ja radies defekts nepareizas uzstādīšanas vai lietošanas instrukcijā aprakstīto pareizas darbības noteikumu neievērošanas dēļ,
 - d. lietošana citiem mērķiem, nevis lietošana māsasaimniecībā,
 - e. bojājumi, kas radušies transportēšanas laikā.
8. Garantijas kartes dublikāti netiks izdoti.
9. Garantijas ietvaros klientam ir tiesības pieprasīt šādus bezmaksas kompensācijas veidus:
 - a. produkta remonts,
 - b. produkta nomaina,
 - c. cenas samazinājums,
 - d. līguma laušana un pilnīga radušos izmaksu atmaksā.
10. Lai iesniegtu pretenziju, jums jā:
 - a. iesniedziet produktu vai tā daļu, uz kuru attiecas garantija.
 - b. Pirkuma apliecinājums, kurā norādīts pārdevēja nosaukums un adrese, pirkuma datums un vieta, produkta veids vai derīga garantijas karte ar veikala zīmogu.
 - c. Ja tiek piegādāts netīrs produkts, servisa centrs var atteikties to pieņemt vai arī par klienta rēķinu un ar viņa rakstisku piekrišanu veikt tīrīšanu.
11. Ja pretenzija tiek apmierināta, iekārta tiks salabota vai nomainīta pret jaunu, vai klientam tiks atmaksāta nauda. Produkta transportēšanas izmaksas līdz klientam sedz ražotāja servisa centrs.
12. Ja garantijas pretenzija tiek noraidīta, klients saņems detalizētu pieņemtā lēmuma pamatojumu un termiņā līdz 14 dienām no lēmuma paziņošanas brīža iekārta tiks nosūtīta atpakaļ klientam uz viņa rēķina.

NL Gebruikershandleiding

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

TECHNISCHE GEGEVENS

Gewicht	21,7 kg
Gebruikstemperatuur	0°C tot +40°C
Opslagtemperatuur	-10°C tot +60°C
Maximaal gebruikersgewicht	110 kg
Maximale belasting (totaal)	150 kg
Toepassingsklasse	Klasse H
Productnorm (hoofd)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Bestemming	Bank training (verstelbaar) voor thuisgebruik

VEILIGHEID

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

- Het apparaat is ontworpen en geconstrueerd op basis van de meest recente kennis op het gebied van veiligheid. Gevaarlijke elementen die mogelijk een risico op letsel vormen, zijn geëlimineerd of relatief beschermd.
- Reparaties en wijzigingen op eigen houtje zijn niet toegestaan.
- Controleer eenmaal per één of twee maanden of de schroeven en moeren goed vastzitten.
- Om de veiligheid permanent te waarborgen, dient u de apparatuur regelmatig (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 alleen worden uitgevoerd door servicepersoneel van de fabrikant of personen die daartoe door hen zijn opgeleid.
- Alle apparaten zijn onderworpen aan voortdurende innovatieve acties om een hoge kwaliteit te waarborgen. Om deze reden behoudt de fabrikant zich het recht voor om technische wijzigingen aan te brengen.
- Alle vragen of twijfels over de apparatuur kunt u richten aan een gespecialiseerde winkel.

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

LET OP! Raadpleeg een arts voordat u met de oefeningen begint om er zeker van te zijn dat u geen gezondheidsbelemmeringen heeft om op het apparaat te trainen. Gebaseerd op 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! Oververmoeidheid tijdens het sporten kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich zwak voelt, stop dan onmiddellijk met sporten.

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

- Kies een locatie voor de training die veilige afstanden tot mogelijke obstakels garandeert. Plaats de apparatuur niet in de buurt van communicatieroutes (wegen, poorten, doorgangen, enz.).
- Het is verboden de apparatuur in de nabijheid te gebruiken van een muur. De veiligheidszone is 2000 mm en minstens zo breed als het apparaat.

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

RESTRISICO

- In een situatie waarin de valbeveiliging niet of verkeerd wordt gebruikt, is er een restrisico, d.w.z. een val van een persoon die schaafwonden, blauwe plekken, breuken veroorzaakt of in het ergste geval de dood.
- Er is een restrisico van onbedoelde overbelasting van de sporter als gevolg van onjuist gebruik.
- Het restrisico van verstikking kan niet worden uitgesloten.
- Het risico kan worden beperkt door de informatie te volgen over de veiligheid in de gebruiksaanwijzing.
- Het kan niet worden uitgesloten dat onbedoeld of ongeoorloofd gebruik andere, niet in aanmerking genomen risico's met zich meebrengt,

en de in aanmerking genomen risico's verkeerd zijn ingeschat. Bij de risicoanalyse is de beoordeling gebaseerd op de "huidige staat van het apparaat". Uit de uitgevoerde beoordeling en controle van het product blijkt

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

MANIPULATIETEKENEN OP TRANSPORTVERPAKKINGEN



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

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



MILIEU

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

GEBRUIK

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

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

ONDERHOUD VAN DE APPARATUUR

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

- Controleer de staat van elementen zoals schroeven en moeren. Zorg ervoor dat ze goed vastgedraaid zijn.
- Veeg na elke training het zweet van het apparaat.
- Gebruik alleen water en 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. Verpakkingen zijn onbewerkte grondstoffen en kunnen gerecycled worden. Gooi deze materialen in de juiste gekleurde containers die bestemd zijn voor gescheiden inzameling.

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

Wij vragen u om actief mee te helpen aan een zuinig beheer van 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 om hulp van iemand met meer ervaring op dit gebied.

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

MONTAGEHANDLEIDING (→ Zie pagina 2)

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

ONDERDELENLIJST

Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Achterframe hoofd	1
2	Voorste steunbuis	1
3	Kussen rugleuning	1
4	Steunbuis bank	2
5	Voorste steunvoet	1
6	Achterste steunvoet	1
7	Zitting kussen regulator	1
8	Handgreep buis	1
9	Reling buis	2
10	Schommelbuis	1
11	Verbindingsriem	1
12	Steuring met schroeven	2
13	Binnenste eindkap ringbuis	2
14	Pedaal	2
15	Schuim	2
16	Draaiknop	2
17	Draaiknop	1
18	Eindkap	1
19	Bout M10×115	2
20	Bout M10×70	4
21	Bout M10×60	3
22	Sluistring D8	2
23	Veerring D8	2
24	Bout M8×30	4
25	Bout M8×20	2
26	Bout M8×60	4

27	Moer M10	9
28	Gebogen sluitring D8	4
29	Moer blind M8	4
30	Sluistring D10	9

MONTAGEHANDLEIDING (→ Zie pagina 2)

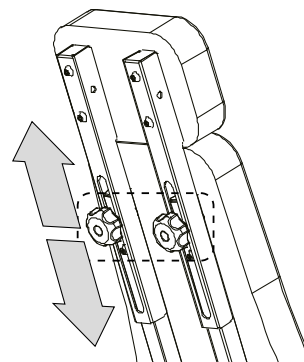
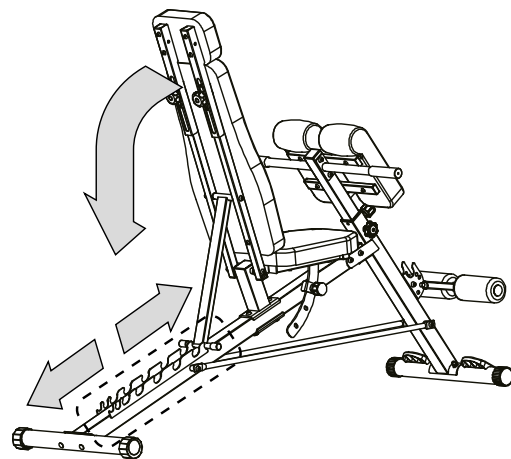
LET OP! Volg tijdens de montage de onderstaande stappen en gebruik het meegeleverde gereedschap.

Zorg voor voldoende vrije ruimte voor de montage van het apparaat. Vanwege het hoge gewicht van sommige onderdelen wordt montage door twee personen aanbevolen.

INSTELLINGSHANDLEIDING

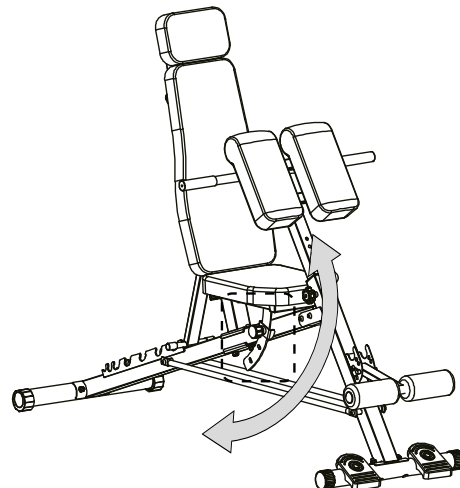
Verstelbare rugleuningen

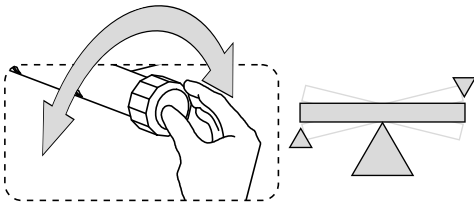
Er bevinden zich 7 gaten in het achterste hoofdframe. Om de hellingshoek van de rugleuning aan te passen, til je de rugleuning op en plaats je de basis van het rugleuningkussen in het juiste gat op het achterste hoofdframe en zet je vervolgens het verstelmechanisme veilig in het frame.



Verstelbare zitting

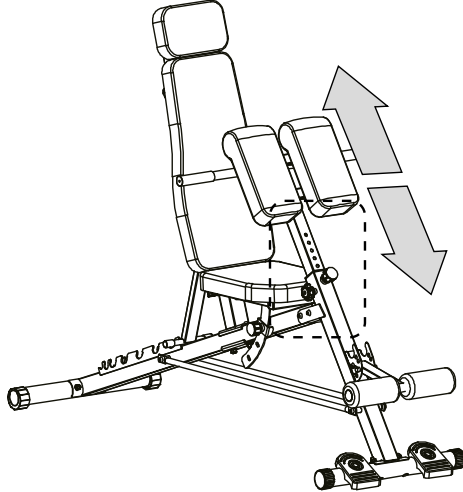
Er bevinden zich 3 verstelgaten in de buis die het zitkussen vasthoudt. Om de hellingshoek van het zitkussen aan te passen, trekt u de veerpen handmatig eruit en plaatst u vervolgens het kussen in het juiste verstelgat.





Verstelbare kussens ondersteuning

Er bevinden zich 7 verstelgaten in de voorste verstelbuis. Om het steunkussen aan te passen, tilt u het elleboogsteunkussen op en trekt u vervolgens de veerpen handmatig eruit, plaatst u het kussen op de juiste hoogte en drukt u de veerpen terug in het verstelgat.



TRAINING EN OEFENFASEN

Het gebruik van het apparaat biedt u vele voordelen. Het zal in de eerste plaats uw conditie verbeteren en uw spieren versterken, a zal in combinatie met een geschikt dieet helpen overtollig vet te verbranden.

BASISTRAININGSTYPEN

SPIEROPBOUW

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

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

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

Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening.

Rust 3 minuten na elke set.

Wanneer je in staat bent om 3 sets van 12 herhalingen te doen zonder moeite, verhoog dan de weerstand.

TONING

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

Spieren kunnen worden verstevigd, door een evenwichtige training te doen.

Kies een gematigde 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

Om af te vallen, gebruik een kleine weerstand en verhoog geleidelijk het aantal herhalingen in elke set.

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

CROSS TRAINING

Cross training is een effectieve manier om een compleet en goed uitgebalanceerd oefenprogramma te krijgen. De combinatie van krachttraining en cardio-oefeningen vormt en versterkt het lichaam.

Voorbeeld van een uitgebalanceerd trainingsprogramma:

- Om de dag krachttraining doen.
- Op de andere dagen 20-30 minuten cardio-oefeningen doen, bijvoorbeeld hardlopen op een loopband, fietsen op een hometrainer of elliptisch.
- Minstens één dag rust nemen van de trainingen, 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. Ontwikkel je in je eigen tempo en wees gevoelig voor de signalen van je lichaam. In geval van pijn of duizeligheid tijdens de oefeningen, moet je onmiddellijk stoppen en contact opnemen met een arts voordat je de training hervat.

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

1. OPWARMING

Begin elke training met 5 tot 10 minuten stretchen en lichte oefeningen om op te warmen. De warming-up bereidt je lichaam voor op intensievere oefeningen door de bloedsomloop te verhogen, de lichaamstemperatuur te verhogen en meer zuurstof naar de spieren te brengen. Het vermindert ook het risico op krampen en blessures. Als je pijn voelt, stop dan met trainen of verminder de omvang van de beweging.

REKKEN VAN DE BINNENSTE DIJSPIEREN

Ga op een vlakke ondergrond zitten met gebogen benen en knieën naar buiten gericht. Breng de voetzolen tegen elkaar en zo dicht mogelijk bij elkaar. Druk de knieën voorzichtig naar beneden richting 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 voetzool van de linkervoet tegen de rechterdij. Strek de rechterarm richting de tenen van het rechterbeen zo ver mogelijk. Houd 15 seconden vast. Herhaal met het linkerbeen.

HOOFD DRAAIEN

Houd je hoofd recht vooruit kijkend. Zonder je schouders te bewegen, draai je hoofd naar rechts en strek je het, en draai het dan naar links en strek je het.

ARMEN HEFFEN

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

REKKEN VAN DE ACHILLESPEZEN

Ga met je gezicht naar de muur staan, schuif je linkerbeen naar voren en buig het licht in de knie. Houd je rechterbeen naar achteren – gestrekt, met de hiel plat op de grond. Houd beide hiel plat op de grond en druk je heupen richting de muur. Houd deze positie 30 seconden vast. Herhaal met het rechterbeen naar voren geschoven. Vergeet niet om je rug niet te buigen tijdens de oefening.

BUIGEN

Ga staan met je voeten tegen elkaar. Maak een voorwaartse buiging en probeer je borst zo dicht mogelijk bij je knieën te brengen. Houd 15 seconden vast. Vergeet niet om je knieën niet te buigen.

2. TRAINING

Elke training moet 6 tot 10 verschillende oefeningen bevatten. Om evenwicht te brengen en de training gevarieerd te houden, wissel je oefeningen per sessie af. Plan trainingen op een tijdstip van de dag dat je energieniveau het hoogst is.

Een trainingsplan moet oefeningen bevatten voor elke belangrijke spiergroep, met de nadruk op de gebieden die je het meest wilt ontwikkelen.

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

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

3. ONTSPANNINGSFASE

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

MOTIVATIE

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

GARANTIE

De verkoper geeft namens de Garant garantie op het grondgebied van Nederland voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van verkoop. De garantie op het verkochte product sluit de rechten van de Koper die voortvloeien uit de Wet consumentenrechten niet uit, beperkt of schort deze niet op.

De garantiekaart bevindt zich op de laatste pagina.

GARANTIEVOORWAARDEN

1. Alleen verborgen gebreken veroorzaakt door de fabrikant vallen onder de klacht en garantie.
2. De garantie wordt gerespecteerd door de winkel of service na presentatie door de klant van:
 - a. een geldige, leesbare en correct ingevulde garantiekaart met een verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - b. een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de verkoopdatum,
 - c. het geclaimde product of het defecte onderdeel.
In geval van aankoop op afstand is de garantiekaart alleen geldig op basis van het aankoopbewijs (bon / factuur).
3. De klacht wordt binnen 14 dagen na de melding van het defect door de Klant in behandeling genomen.
4. Fabricagefouten en schade die tijdens de garantieperiode worden geconstateerd, worden kosteloos gerepareerd binnen een termijn van niet meer dan 21 dagen vanaf de datum van levering van het product aan de winkel of service.
5. Indien het noodzakelijk is om onderdelen uit het buitenland te importeren, kan de periode voor de uitvoering van de garantiereparatie 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 veroorzaakt door deze,
 - b. schade en defecten als gevolg van oneigenlijk gebruik en opslag, onjuiste montage en onderhoud,
 - c. schade en slijtage van verbruiksartikelen zoals: kabels, riemen, rubberen elementen, schuimgrepen, bekleding,
 - d. activiteiten met betrekking tot montage, onderhoud, die de gebruiker volgens de gebruiksaanwijzing zelf moet uitvoeren.
7. De garantie is niet van toepassing in de volgende gevallen:
 - a. het verstrijken van de geldigheidsduur,
 - b. het uitvoeren van zelfstandige reparaties en modificaties door de klant met behulp van niet-originele onderdelen,
 - c. als het defect is ontstaan als gevolg van een onjuiste installatie of als gevolg van het niet naleven van de regels voor correct gebruik die in de gebruiksaanwijzing worden beschreven,
 - d. ander gebruik dan huishoudelijk gebruik,
 - e. schade ontstaan tijdens transport.
8. Er worden geen duplicaten van de garantiekaart verstrekt.
9. In het kader van de garantie heeft de klant het recht om de volgende soorten kosteloze compensatie 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, moet u:
 - a. Het product of een onderdeel ervan waarop de garantie van toepassing is, presenteren.
 - b. Aankoopbewijs met de naam en het adres van de verkoper, de datum en plaats van aankoop, het type product of een geldige garantiekaart met de stempel van de winkel.
- c. Indien een vuil product wordt aangeleverd, kan de service weigeren dit te accepteren of, op kosten van de klant en met zijn schriftelijke toestemming, het product reinigen.
11. In geval van een positieve afhandeling van de klacht, wordt het apparaat gerepareerd of vervangen door een nieuw apparaat, of wordt het geld aan de klant terugbetaald. De transportkosten van de goederen naar de klant worden gedekt door de service van de fabrikant.
12. In geval van afwijzing van de garantieclaim ontvangt de klant een gedetailleerde uitleg van de genomen beslissing en binnen 14 dagen vanaf het moment van de beslissing wordt het apparaat op kosten van de klant teruggestuurd.

PT Manual de Utilizador

Utilizador,

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

DADOS TÉCNICOS

Peso	21,7 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)	150 kg
Classe de aplicação	Classe H
Norma do produto (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Finalidade	Banco de treino (ajustável) para uso doméstico

SEGURANÇA

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

- O equipamento foi projetado e construído com base no conhecimento mais recente em segurança. Os elementos perigosos que podem potencialmente representar um risco de lesões foram eliminados ou relativamente protegidos.
- Não são permitidos reparos e modificações por conta própria.
- Uma vez a cada um ou dois meses, verifique se os parafusos, pinos e porcas estão apertados corretamente.
- Para garantir a segurança de forma duradoura, verifique e mantenha o equipamento regularmente (ou seja, uma vez por ano) em uma loja especializada.
- Todas as alterações no equipamento que não foram descritas neste manual podem causar danos ou ameaçar diretamente a saúde e a vida do utilizador. As alterações no equipamento só podem ser feitas por funcionários do serviço de assistência do fabricante ou por pessoas formadas por ele para esse fim.
- Todos os equipamentos estão sujeitos a ações inovadoras contínuas para garantir a alta qualidade. Por este motivo, o fabricante reserva-se o direito de fazer alterações técnicas.
- Qualquer dúvida ou preocupação relacionada ao equipamento deve ser encaminhada a uma loja especializada.

ATENÇÃO! As pessoas que se encontram nas proximidades durante o uso do equipamento devem ser avisadas sobre possíveis perigos. Tenha cuidado especial na presença de crianças.

ATENÇÃO! Antes de iniciar os exercícios, consulte um médico para ter certeza de que não tem contra-indicações médicas para treinar 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 durante o exercício pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se se sentir fraco, pare de se exercitar imediatamente.

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

- Ao escolher um local para treinar, certifique-se de manter uma distância segura de possíveis obstáculos. Não coloque o equipamento perto de vias de comunicação (estradas, portões, passagens, etc.).
- É proibido usar o equipamento perto da parede. A zona de segurança é de 2000 mm e pelo menos tão larga quanto o equipamento.

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

RISCO RESIDUAL

- Na situação em que a proteção contra quedas não é usada ou é usada, mas incorretamente, existe um risco residual, ou seja, a queda de uma pessoa causando abrasões na pele, hematomas, fraturas ou na pior das hipóteses, a morte.
- Existe um risco residual de sobrecarga não intencional do utilizador causada por manuseio inadequado.
- Não se pode descartar o risco residual de asfixia.
- O risco pode ser reduzido seguindo as informações de segurança contidas no manual de instruções.
- Não se pode descartar que o uso não intencional ou não autorizado cause outros riscos não considerados, e o risco considerado foi avaliado incorretamente.

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

SINAIS DE MANIPULAÇÃO NAS EMBALAGENS DE TRANSPORTE



- Este lado para cima. Não vire.
- Proteja contra quedas.
- Proteja da umidade.
- O produto deve ser armazenado no número máximo de camadas indicado na embalagem coletiva. O valor fornecido neste manual é apenas para fins de exemplo.
- É necessário entregar o equipamento usado num ponto de reciclagem.
- Produto pesado.

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



MEIO AMBIENTE

O dispositivo é fornecido numa embalagem para proteger 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.

MANUSEIO

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

- Antes de começar o primeiro treino, familiarize-se com todas as funções e opções de ajuste do dispositivo.
- O dispositivo possui elementos que podem ser expostos à corrosão. Por esse motivo, não é recomendável que permaneça num ambiente húmido. Também deve-se ter cuidado para que o equipamento não seja exposto ao contato com água, bebidas, suor, etc.
- O dispositivo destina-se apenas ao treinamento por adultos e não é de forma alguma um brinquedo para crianças. Se, por sua conta e risco, 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 começar cada treino, verifique a correção das proteções e das conexões de parafusos e plugues.

MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO

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

- Verifique o estado de elementos como parafusos e porcas. Certifique-se de que estejam bem apertados.

- Após cada treino, limpe o suor do dispositivo.
- Use apenas água com sabão para limpar o dispositivo. Não use produtos de limpeza.
- Armazene o dispositivo em local seco e quente.
- Não exponha o dispositivo à luz solar.

MEIO AMBIENTE

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

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

Pedimos sua ajuda ativa na gestão económica dos recursos naturais e na proteção do meio ambiente, entregando o dispositivo usado num ponto de coleta seletiva de matérias-primas

MONTAGEM

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

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

ESQUEMA DE MONTAGEM (→ Ver página 2)

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

LISTA DE PEÇAS

Nº	Descrição	Quantidade
1	Estrutura principal traseira	1
2	Tubo frontal de suporte	1
3	Almofada de encosto	1
4	Tubo de suporte do banco	2
5	Pé frontal de suporte	1
6	Pé traseiro de suporte	1
7	Regulador da almofada do assento	1
8	Tubo do suporte do punho	1
9	Tubo do corrimão	2
10	Tubo oscilante	1
11	Correia de ligação	1
12	Arruela de suporte com parafusos	2
13	Tampa interna do tubo anelar	2
14	Pedal	2
15	Espuma	2
16	Botão	2
17	Botão	1
18	Tampa	1
19	Parafuso M10×115	2
20	Parafuso M10×70	4
21	Parafuso M10×60	3
22	Arruela D8	2
23	Arruela de pressão D8	2
24	Parafuso M8×30	4
25	Parafuso M8×20	2
26	Parafuso M8×60	4
27	Porca M10	9
28	Arruela Curva D8	4

29	Porca de cobertura M8	4
30	Arruela D10	9

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM (→ Veja a página 2)

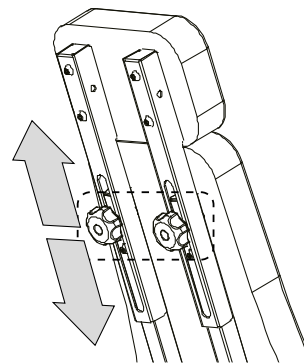
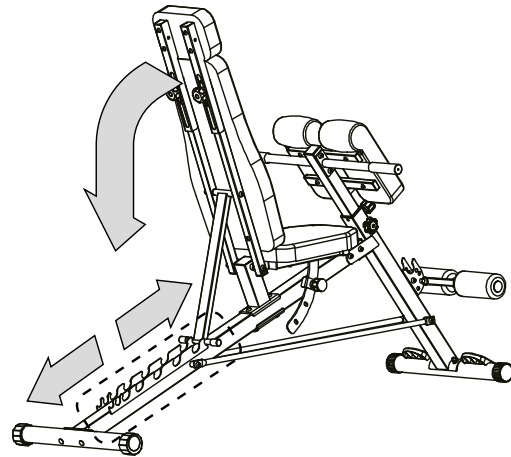
ATENÇÃO! Durante a montagem, siga os passos abaixo e use as ferramentas que acompanham o produto.

Prepare espaço livre suficiente para montar o aparelho. Devido ao grande peso de alguns elementos, recomenda-se a montagem por duas pessoas.

INSTRUÇÕES DE AJUSTE

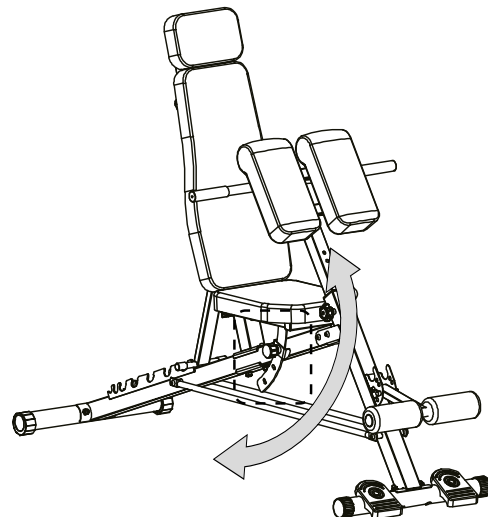
Ajustável do encosto

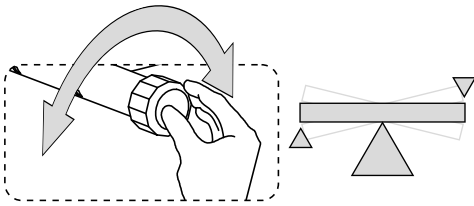
Existem 7 orifícios na estrutura principal traseira. Para ajustar o ângulo de inclinação do encosto, levante o encosto e coloque a base da almofada do encosto no orifício apropriado na estrutura principal traseira e, em seguida, fixe firmemente o mecanismo de ajuste na estrutura.



Ajustável do assento

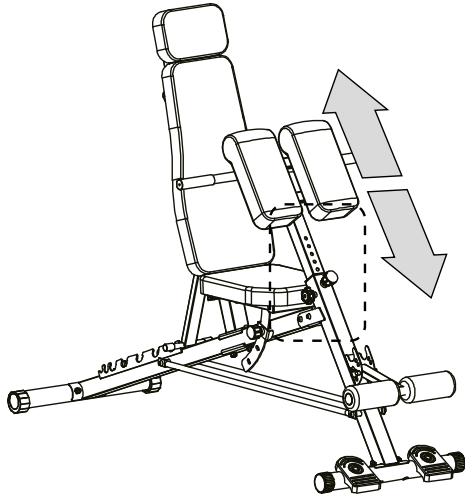
Existem 3 orifícios de ajuste no tubo que fixa a almofada do assento. Para ajustar o ângulo de inclinação da almofada do assento, puxe manualmente o pino da mola e, em seguida, coloque a almofada no orifício de ajuste apropriado.





Ajustável almofada de apoio

Existem 7 orifícios de ajuste no tubo de ajuste frontal. Para ajustar a almofada de apoio, levante a almofada de apoio do cotovelo e, em seguida, puxe manualmente o pino da mola, ajuste a almofada na altura apropriada e empurre o pino da mola de volta no orifício de ajuste.



TREINO E FASES DE EXERCÍCIO

Usar o aparelho lhe dará muitos benefícios. Primeiro de tudo, melhorará sua condição física, fortalecerá músculos, a em conjunto com uma dieta adequada, ajudará a queimar o excesso de gordura corporal.

TIPOS BÁSICOS DE TREINO

CONSTRUÇÃO DE MÚSCULOS

Treino destinado a aumentar o tamanho e a força dos músculos. À medida que a intensidade dos exercícios, os músculos se adaptam ao esforço e aumentam a força

Aumentar a intensidade dos exercícios pode ser obtido de duas maneiras:

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

A quantidade certa de resistência para cada exercício depende individualmente do usuário. Você deve avaliar suas limitações e escolher a resistência que é adequada para si.

Comece com 3 séries de 8 repetições para cada exercício.

Descanse por 3 minutos após cada série.

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

TONIFICAÇÃO

Tonificação são exercícios concentrados em tonificar e simultaneamente emagrecer o corpo e realçar a massa muscular.

Os músculos podem ser tonificados, aplicando um treino equilibrado. Escolha uma resistência moderada e aumente o número de repetições em cada série. Realize o máximo de séries de 15 a 20 repetições que conseguir sem desconforto.

Descanse por 1 minuto após cada série.

Trabalhe os músculos realizando mais séries de exercícios e não aplicando muita resistência.

PERDA DE PESO

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

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

TREINO CRUZADO

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

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

Exemplo de um programa de treino equilibrado:

- Realizar treino de força em dias alternados.
- Nos restantes dias, realizar 20-30 minutos de exercícios aeróbicos, por exemplo, correr na passarela, andar de bicicleta estacionária ou elíptica.
- Dedicar pelo menos um dia para descansar dos treinos, para que o organismo tenha tempo para se regenerar.

PERSONALIZAÇÃO DO TREINO

Determinar a duração exata de cada treino, bem como o número de repetições e séries de exercícios, é uma questão individual. Deve evoluir ao seu próprio ritmo e estar atento aos sinais do seu corpo. Em caso de dor ou tonturas durante os exercícios, deve parar imediatamente e contactar o médico antes de retomar os treinos. Lembre-se que o descanso e uma dieta adequada são fatores importantes em qualquer programa de exercícios.

1. AQUECIMENTO

Comece cada treino com 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves para aquecer. O aquecimento prepara o seu corpo para exercícios mais intensos, aumentando a circulação, elevando a temperatura corporal e fornecendo mais oxigénio aos músculos. Também diminui 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 numa superfície plana com as pernas dobradas e os joelhos virados para fora. Junte as solas dos pés e aproxime-os o máximo possível. Pressione suavemente os joelhos, direcionando-os em direção ao chão e permaneça nessa posição por 15 segundos.

ALONGAMENTO DA COXA

Sente-se numa superfície plana. Estique a perna direita e coloque a sola do pé esquerdo na coxa direita. Estique a mão direita em direção aos dedos do pé direito o mais longe possível. Permaneça por 15 segundos. Repita com a perna esquerda.

ROTAÇÕES DA CABEÇA

Mantenha a cabeça reta, olhando para a frente. Sem mover os ombros, rode-a para a direita e endireite, depois rode-a para a esquerda e endireite.

ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS

Levante o braço esquerdo o mais alto possível e permaneça por alguns segundos. Repita com o braço direito.

ALONGAMENTO DOS TENDÕES DE AQUILES

Fique de frente para a parede, estique a perna esquerda para a frente e dobre ligeiramente no joelho. Mantenha a direita atrás - esticada, com o calcanhar assente no chão. Mantenha ambos os calcanhares assentes no chão e pressione as ancas em direção à parede. Mantenha essa posição por 30 segundos. Repita com a perna direita esticada. Lembre-se de não curvar as costas durante o exercício.

FLEXÕES

Fique de pé com os pés juntos. Faça uma flexão para a frente, tentando aproximar o máximo possível o peito dos joelhos. Permaneça por 15 segundos. Lembre-se de não dobrar os joelhos.

2. TREINO

Cada treino deve incluir de 6 a 10 exercícios diferentes.

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

O plano de treino deve incluir exercícios para cada grande grupo muscular, enfatizando as áreas que mais deseja desenvolver.

Executar os exercícios corretamente é fundamental. Requer realizar os movimentos adequados e mover apenas as partes do corpo corretas. Movimentos descontrolados causam fadiga e podem contribuir para lesões.

As repetições em cada série devem ser executadas de forma suave e sem pausas.

É importante respirar corretamente. A expiração deve ocorrer durante a fase de esforço de cada repetição e a inspiração durante o retorno. Nunca prenda a respiração.

Após cada série, descanse por um curto período de tempo.

3. FASE DE DESCONTRAÇÃO

Esta fase permite acalmar a circulação e relaxar os músculos. É uma repetição dos exercícios de aquecimento. Termine cada treino com 5-10 minutos desses exercícios. Lembre-se de não forçar os músculos.

MOTIVAÇÃO

Alcançar os melhores resultados é mais fácil se o treino for uma parte regular e agradável da vida quotidiana.

Registe os resultados diários para acompanhar o seu progresso

GARANTIA

O vendedor, em nome do Garante, concede uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda. A garantia dos bens vendidos não exclui, limita ou suspende os direitos do Comprador decorrentes da Lei dos Direitos do Consumidor.

O cartão de garantia encontra-se na última página.

CONDIÇÕES DE GARANTIA

1. Apenas defeitos ocultos causados por culpa do fabricante estão sujeitos a reclamações e garantia.
2. A garantia será respeitada pela loja ou serviço após a apresentação pelo cliente de:
 - a. um cartão de garantia válido, legível e corretamente preenchido com o selo de venda e a assinatura do vendedor,
 - b. um comprovativo de compra válido do equipamento com a data de venda,
 - c. o produto reclamado ou a peça defeituosa.No caso de compras à distância, o cartão de garantia é válido apenas com base no documento de compra (recibo / fatura).
3. A reclamação será analisada no prazo de 14 dias a partir da data de notificação do defeito pelo Cliente.
4. Defeitos de fabrico e danos revelados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente no prazo máximo de 21 dias a partir da data de entrega do produto na loja ou serviço.
5. Caso seja necessário importar peças, o período de reparação da garantia pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 40 dias.
6. A garantia não cobre:
 - a. danos mecânicos e defeitos causados por eles,
 - b. danos e defeitos resultantes de uso e armazenamento inadequados, montagem e manutenção inadequadas,
 - c. danos e desgaste de consumíveis, tais como: cabos, correias, elementos de borracha, punhos de esponja, estofos.
 - d. atividades relacionadas com a montagem, manutenção, que de acordo com as instruções de operação 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 pelo cliente de reparações e modificações independentes com o uso de peças não originais,
 - c. quando o defeito resultar de instalação incorreta ou do não cumprimento das regras de operação adequadas descritas nas instruções de operação,
 - d. uso diferente do uso doméstico,
 - e. danos causados durante o transporte.
8. Não serão emitidas segundas vias do cartão de garantia.
9. No âmbito da garantia, o cliente tem o direito de exigir os seguintes tipos de compensação gratuita:
 - a. reparação do produto,
 - b. substituição do produto,
 - c. redução do preço,
 - d. rescisão do contrato e reembolso total dos custos incorridos.
10. Para apresentar uma reclamação, deve:
 - a. Apresentar o produto ou a parte do mesmo a que se refere a garantia.
 - b. Comprovativo de compra especificando o nome e o endereço do vendedor, a data e o local da compra, o tipo de produto ou um cartão de garantia válido com o carimbo da loja.
 - c. Caso o produto seja entregue sujo, o serviço de assistência técnica pode recusar-se a aceitá-lo ou, mediante autorização escrita do cliente e às suas custas, efetuar a limpeza.
11. Em caso de aceitação 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 de do momento da comunicação da decisão, o equipamento será devolvido ao cliente às suas custas.

RO Manual de utilizare

Utilizatorul,

Vă rugăm să citiți acest manual înainte de a începe asamblarea și înainte de prima utilizare a dispozitivului. Acest manual conține informații importante privind siguranța utilizării și întreținerea echipamentului. Păstrați-l pentru a putea accesa informații despre întreținere sau pentru a comanda piese de schimb.

DATE TEHNICE

Greutate	21,7 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)	150 kg
Clasa de aplicare	Clasa H
Standard de produs (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Scop	Bancă de antrenament (reglabilă) pentru uz casnic

SIGURANȚĂ

ATENȚIE! Dispozitivul poate fi utilizat numai în conformitate cu scopul său, adică pentru antrenament de către adulți. Orice altă utilizare a dispozitivului poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare a dispozitivului.

- Aparatul a fost proiectat și construit pe baza celor mai recente cunoștințe în domeniul siguranței. Elementele periculoase care ar putea reprezenta un potențial risc de vătămare au fost eliminate sau protejate relativ.
- Nu sunt permise reparații și modificări efectuate de utilizator.
- O dată la una sau două luni, verificați corectitudinea strângerii șuruburilor, a șuruburilor autofiletante și a piulițelor.
- Pentru a asigura siguranța pe termen lung, verificați și întrețineți echipamentul în mod regulat (adică o dată pe an) în unitate specializată comercială.
- Toate modificările aduse aparatului care nu au fost descrise în aceste instrucțiuni pot cauza daune sau pot pune în pericol direct sănătatea și viața persoanei care se antrenează. Modificările aparatului pot fi efectuate numai de angajații service-ului producătorului sau de persoane instruite de aceștia în acest sens.
- Toate aparatele sunt supuse unor acțiuni inovatoare constante pentru a asigura o calitate înaltă. 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. Acordați o atenție deosebită în prezența copiilor.

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

AVERTISMENT! Suprasolicitarea în timpul exercițiilor poate duce la vătămări grave sau la deces. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile.

ATENȚIE! Respectați cu strictețe notele privind efectuarea antrenamentului cuprinse în aceste instrucțiuni.

- Când alegeți un loc pentru a efectua antrenamentul, asigurați-vă că aveți distanțe sigure față de posibilele obstacole. Nu amplasați echipamentul în apropierea căilor de comunicație (drumuri, porți, treceri etc.).
- Este interzisă utilizarea echipamentului în apropierea unui perete. Zona de siguranță este de 2000 mm și cel puțin la fel de lată ca aparatul.

ATENȚIE! În timpul asamblării aparatului, fiți precauți 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 căderilor nu este aplicată sau este aplicată incorect, există un risc rezidual, adică o cădere a persoanei care provoacă abraziuni ale pielii, vânătăi, fracturi sau în cel mai rău caz, deces.
- Există un risc rezidual de suprasolicitare neintenționată a persoanei care se antrenează, cauzată de o utilizare incorectă.
- Nu poate fi exclus riscul rezidual de sufocare.
- Riscul poate fi redus prin respectarea informațiilor privind siguranța cuprinse în instrucțiunile de utilizare.
- Nu poate fi exclus faptul că o utilizare neintenționată sau neautorizată va cauza alte riscuri neavute în vedere, iar riscul avut în vedere a fost estimat incorect.

În analiza riscului, evaluările au fost efectuate 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 sa, modul de funcționare și utilizare) nu cauzează - în condiții normale - un risc nejustificat pentru persoana care se antrenează sau pentru terți.

MARCAJE DE MANIPULARE PE AMBALAJELE DE TRANSPORT



- Cu această parte în sus. A nu se răsturna.
- A se proteja împotriva căderilor.
- A se proteja împotriva umezelii.
- Produsul trebuie depozitat la maximum numărul de straturi indicat pe ambalajul colectiv. Valoarea specificată în aceste instrucțiuni are un caracter exemplificativ.
- Este necesară predarea echipamentului uzat la un punct de reciclare.
- Produs greu.

Ambalajul a fost marcat cu simboluri care informează despre modul corect de eliminare:



MEDIU

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

UTILIZARE

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

- Înainte de a începe primul antrenament, familiarizați-vă cu toate funcțiile și posibilitățile de reglare ale aparatului.
- Aparatul are elemente care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv, nu se recomandă să rămână într-o încăpere umedă. De asemenea, trebuie avut grijă ca echipamentul să nu fie expus la contactul cu apă, băuturi, transpirație etc.
- Aparatul este destinat doar pentru antrenament de către adulți și absolut nu este o jucărie pentru copii. Dacă, pe propria răspundere, permiteți copiilor să îl folosească, instruiți-i neapărat cu privire la utilizarea corectă și supravegheați-i constant.
- Echipamentul nu este adecvat pentru utilizare terapeutică.
- Înainte de a începe fiecare antrenament, verificați corectitudinea protecțiilor și a conexiunilor prin șuruburi și fișe.

ÎNȚEȚINEREA ECHIPAMENTULUI

Efectuați regulat întreținerea aparatului. Efectuați următoarele acțiuni cel puțin o dată la 20 de ore de funcționare.

- Verificați starea elementelor precum șuruburile și piulițele. Aveți grijă ca acestea să fie bine strânse.
- După fiecare antrenament, ștergeți transpirația de pe aparat.

- Pentru curățarea aparatului, utilizați numai apă cu săpun. Nu utilizați agenți de curățare.
- Depozitați aparatul într-un loc uscat și cald.
- Nu expuneți aparatul la acțiunea razelor solare.

MEDIU

Aparatul este livrat în ambalaj pentru a-l proteja împotriva eventualelor deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele colorate corespunzătoare, destinate colectării selective. Protejați mediul și nu aruncați bateriile uzate la coșul de gunoi menajer. Predați-le la locul de achiziție sau predați-le la un punct de depozitare separat pentru materii prime secundare. Vă rugăm să ne ajutați activ la gestionarea economică a resurselor naturale și la protejarea mediului natural, prin predarea aparatului uzat la un punct de depozitare a materiilor prime secundare

MONTARE

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

- Înainte de a începe montarea, asigurați-vă că setul cu aparatul conține toate elementele din lista de piese și dacă unele elemente nu au fost deteriorate în timpul transportului. În cazul lipsei elementelor sau al obiecțiilor, contactați vânzătorul.
- Familiarizați-vă cu desenele și explicațiile și efectuați montarea în conformitate cu ordinea din instrucțiunile de montare.
- Aveți grijă în timpul montării. În timpul utilizării instrumentelor și elementelor, există riscul de rănire.
- Nu uitați să mențineți un mediu sigur. Nu împrăștiți haotic uneltele și elementele de montaj. Rețineți că foliile și pungile din plastic reprezintă un pericol de sufocare pentru copii.
- Elementele de montaj necesare pentru efectuarea unui anumit pas din instrucțiunile de montaj au fost prezentate în desene și explicații. Utilizați elementele indicate în Instrucțiuni de asamblare.
- În primele etape ale asamblării, nu strângeți complet piesele. Faceți acest lucru după ce le-ați poziționat pe toate și v-ați asigurat că sunt fixate corect.
- Producătorul își rezervă dreptul de a pre-asambla anumite elemente.

SCHEMA DE ASAMBLARE (→ Vezi pagina 2)

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

LISTA DE PIESE

Nr.	Descriere	Cantitate
1	Cadru principal spate	1
2	Tube suport frontal	1
3	Pernă de spătar	1
4	Tube suport bancă	2
5	Picior suport frontal	1
6	Picior suport spate	1
7	Regulator pernă șezut	1
8	Tube mâner	1
9	Tube balustradă	2
10	Tube basculant	1
11	Curea de conectare	1
12	Șaibă de susținere cu șuruburi	2
13	Capăt interior al tubului inelar	2
14	Pedală	2
15	Spumă	2
16	Buton	2
17	Buton	1
18	Capac	1
19	Șurub M10×115	2
20	Șurub M10×70	4
21	Șurub M10×60	3
22	Șaibă D8	2
23	Șaibă elastică D8	2
24	Șurub M8×30	4
25	Șurub M8×20	2
26	Șurub M8×60	4
27	Piuliță M10	9
28	Șaibă curbată D8	4
29	Piuliță capac M8	4
30	Șaibă D10	9

INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ (→ Vezi pagina 2)

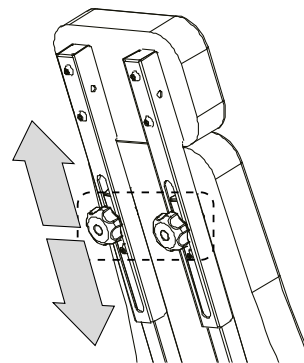
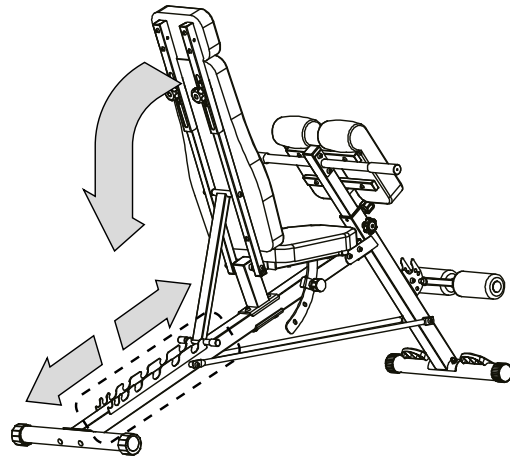
ATENȚIE! În timpul montajului, respectați pașii de mai jos și utilizați instrumentele incluse în produs.

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

INSTRUCȚIUNI DE REGLARE

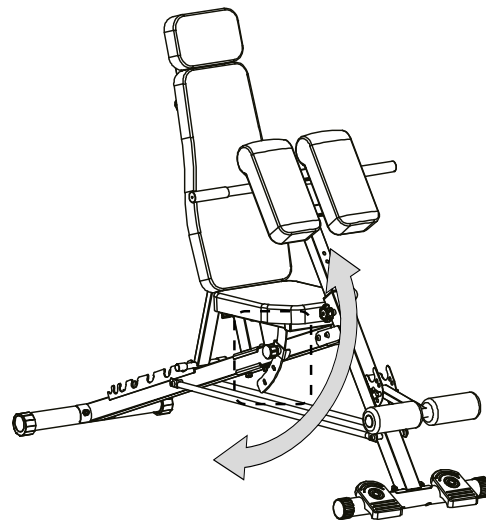
Reglabile spătar

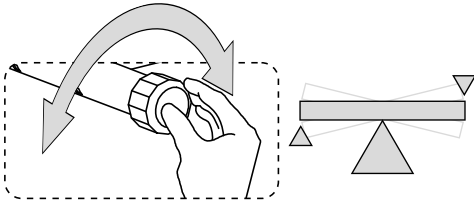
Pe cadrul principal din spate se află 7 găuri. Pentru a regla unghiul spătarului, ridicați spătarul și plasați baza pernei spătarului în gaura corespunzătoare de pe cadrul principal din spate, apoi fixați în siguranță mecanismul de reglare în cadru.



Reglabile scaunului

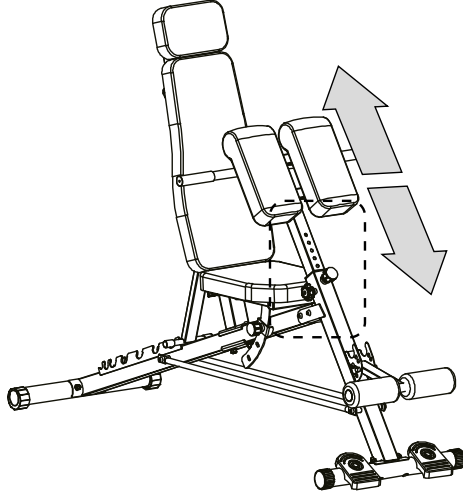
Pe tubul care fixează perna scaunului se află 3 găuri de reglare. Pentru a regla unghiul pernei scaunului, trageți manual știftul cu arc și apoi plasați perna în gaura de reglare corespunzătoare.





Reglabile pernei de sprijin

Pe tubul frontal de reglare se află 7 găuri de reglare. Pentru a regla perna de sprijin, ridicați perna de sprijin pentru coate, apoi trageți manual știftul cu arc, setați perna la înălțimea corespunzătoare și împingeți din nou știftul cu arc în gaura de reglare.



ANTRENAMENT ȘI FAZE DE EXERCIȚII

Utilizarea dispozitivului vă va oferi multe beneficii. În primul rând, vă va îmbunătăți starea fizică, vă va întări mușchii, și în combinație cu o dietă adecvată, vă va permite să ardeți țesutul adipos inutil.

TIPURI DE BAZĂ DE ANTRENAMENTE

CONSTRUIRE MUȘCHI

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 poate fi obținută în două moduri:

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

Dimensiunea adecvată a rezistenței pentru fiecare exercițiu depinde individual de utilizator. Trebuie să vă evaluați limitările și alegeți rezistența care vi se potrivește. Începeți cu 3 seturi a câte 8 repetări pentru fiecare exercițiu. Odihniți-vă 3 minute după fiecare set. Când puteți efectua 3 seturi a câte 12 repetări fără dificultate, creșteți rezistența.

TONIFIERE

Tonifiere sunt exerciții concentrate pe tonifiere și slăbirea simultană a corpului și accentuarea masei musculare.

Mușchii pot fi tonifiați, aplicând un antrenament echilibrat. Alegeți o rezistență moderată și creșteți numărul de repetări în fiecare set. Efectuați cât mai multe seturi de 15 până la 20 de repetări, atât cât este posibil fără disconfort. Odihniți-vă 1 minut după fiecare set. Lucrați asupra mușchilor efectuând mai multe seturi de exerciții și nu prin utilizarea unei rezistențe mari.

PIERDEREA ÎN GREUTATE

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

ANTRENAMENT ÎNCRUCIȘAT

Antrenamentul încrucișat este o modalitate eficientă de a obține un program complet și bine echilibrat de exerciții. 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 ex. alergare pe banda de alergare, mers pe bicicletă staționară sau eliptică.
- Alocarea a cel puțin o zi pentru odihnă de la antrenamente, astfel încât organismul să aibă timp să se regenereze.

PERSONALIZAREA ANTRENAMENTULUI

Stabilirea duratei exacte a fiecărui antrenament și a numărului de repetări și seturi de exerciții efectuate este o chestiune individuală. Trebuie să vă dezvoltați în propriul ritm și să fiți sensibil la semnalele corpului dumneavoastră. În cazul apariției durerii sau a amețelilor în timpul exercițiilor, trebuie să întrerupeți imediat și să contactați un medic înainte de a relua antrenamentele. Trebuie să rețineți că odihna și o dietă adecvată sunt factori importanți în orice program de exerciții.

1. ÎNCĂLZIREA

Începeți fiecare antrenament cu 5 până la 10 minute de întindere și exerciții ușoare pentru a vă încălzi. Încălzirea pregătește corpul pentru exerciții mai intense prin creșterea circulației, creșterea temperaturii corpului și furnizarea mai mult oxigen mușchilor. De asemenea, reduce riscul de apariție a crampelor și de rănire. Dacă simțiți durere, opriți exercițiile sau reduceți amplitudinea mișcării efectuate.

ÎNTINDEREA MUȘCHILOR INTERIORI AI COAPSELOR

Așezați-vă pe o suprafață plană, cu picioarele îndoite și genunchii îndreptați spre exterior. Uniți tălpile picioarelor și apropiați-le cât mai mult posibil. Apăsăți ușor genunchii, direcționându-i spre sol și mențineți această poziție timp de 15 secunde.

ÎNTINDEREA COAPSELOR

Așezați-vă pe o suprafață plană. Întindeți piciorul drept și așezați talpa piciorului stâng pe coapsa dreaptă. Întindeți mâna dreaptă spre degetele piciorului drept cât mai mult posibil. Mențineți timp de 15 secunde. Repetați cu piciorul stâng.

ROTIRI ALE CAPULUI

Țineți capul drept, privind înainte. Fără a mișca umerii, rotiți-l spre dreapta și îndreptați-l, apoi rotiți-l spre stânga și îndreptați-l.

RIDICAREA BRAȘTELOR

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

ÎNTINDEREA TENDOANELOR LUI ACHILE

Stați cu fața la perete, scoateți piciorul stâng înainte și îndoțiți-l ușor în genunchi. Țineți-l pe cel drept în spate - întins, cu călcâiul așezat plat pe sol. Țineți ambii călcâie plat pe sol și apăsați șoldurile spre perete. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde. Repetați cu piciorul drept scos înainte. Amintiți-vă să nu vă arcuiți spatele în timpul exercițiului.

PLECĂCIUNI

Stați cu picioarele unite. Faceți o plecăciune înainte, încercând să aduceți cât mai mult pieptul la genunchi. Mențineți timp de 15 secunde. Amintiți-vă să nu îndoțiți genunchii.

2. ANTRENAMENT

Fiecare antrenament ar trebui să includă între 6 și 10 exerciții diferite. Pentru a echilibra și a varia antrenamentul, schimbați exercițiile de la o sesiune la alta. Programați antrenamentele pentru momentul zilei în care nivelul dvs. de energie este cel mai ridicat. Planul de antrenament ar trebui să includă exerciții pentru fiecare grup musculară principală, punând accent pe zonele pe care doriți să le dezvoltați cel mai mult. Efectuarea corectă a exercițiilor este esențială. Aceasta necesită efectuarea mișcărilor corecte și mișcarea doar a părților corecte ale corpului. Mișcările necontrolate provoacă oboseală și pot contribui la apariția de leziuni. Repetările din fiecare set trebuie efectuate lin și fără pauze.

Este important să respirați corect. Expirația ar trebui să aibă loc în timpul fazei de efort a fiecărei repetări, iar inspirația în timpul revenirii. Nu vă țineți niciodată respirația. După fiecare set, odihniți-vă pentru o scurtă perioadă de timp.

3. FAZA DE RELAXARE

Această fază vă permite să calmați circulația și să vă relaxați mușchii. Este o repetare a exercițiilor de încălzire. Terminați fiecare antrenament cu 5-10 minute de astfel de exerciții. Nu uitați să nu vă suprasolicitați mușchii.

MOTIVAȚIE

Obținerea celor mai bune rezultate este mai ușoară dacă antrenamentul este o parte regulată și plăcută a vieții de zi cu zi. Înregistrați rezultatele zilnice pentru a vă monitoriza progresul

GARANȚIE

Vânzătorul, în numele Garantului, acordă o garanție pe teritoriul României pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării. Garanția pentru bunurile vândute nu exclude, nu limitează și nu suspendă drepturile Cumpărătorului care decurg din Legea privind drepturile consumatorilor.

Certificatul de garanție se află pe ultima pagină.

CONDIȚII DE GARANȚIE

1. Reclamațiile și garanțiile se aplică numai defectelor ascunse care rezultă din vina producătorului.
2. Garanția va fi respectată de magazin sau de service după prezentarea de către client a:
 - a. unui certificat de garanție valabil, lizibil și completat corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - b. a unei dovezi valabile de achiziție a echipamentului cu data vânzării,
 - c. a mărfii reclamate sau a piesei defecte.

În cazul achizițiilor la distanță, certificatul de garanție este valabil numai pe baza documentului de achiziție (bon fiscal / factură).
3. Reclamația va fi analizată în termen de 14 zile de la data raportării defectului de către Client.
4. Defectele de fabricație și daunele dezvăluite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării mărfurilor la magazin sau service.
5. În cazul în care este necesară importarea unei piese, perioada de implementare a reparației în garanție poate fi prelungită cu timpul necesar pentru a o importa, dar nu mai mult de 40 de zile.
6. Garanția nu acoperă:
 - a. daune mecanice și defecte cauzate de acestea,
 - b. daune și defecte rezultate din utilizarea și depozitarea necorespunzătoare, asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - c. daune și uzură a elementelor consumabile, cum ar fi: cabluri, curele, elemente de cauciuc, mânere de burete, tapițerie.
 - d. activități legate de asamblare, întreținere, pe care, conform manualului de instrucțiuni, utilizatorul este obligat să le efectueze pe cont propriu.
7. Garanția nu se aplică în următoarele cazuri:
 - a. expirarea perioadei de valabilitate,
 - b. efectuarea de către client a reparațiilor și modificărilor independente folosind piese neoriginale,
 - c. când defectul a rezultat dintr-o instalare incorectă sau din nerespectarea regulilor de utilizare corectă descrise în manualul de instrucțiuni,
 - d. utilizare alta decât cea casnică,
 - e. daune cauzate în timpul transportului.
8. Duplicat ale certificatului de garanție nu vor fi eliberate.
9. În cadrul garanției, clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de despăgubiri gratuite:
 - a. repararea produsului,
 - b. înlocuirea produsului,
 - c. reducerea prețului,
 - d. rezilierea contractului și rambursarea integrală a costurilor suportate.
10. Pentru a depune o reclamație, trebuie:
 - a. Prezentăți produsul sau partea acestuia la care se referă garanția.
 - b. Dovada achiziției care specifică numele și adresa vânzătorului, data și locul achiziției, tipul produsului sau un card de garanție valabil cu ștampila magazinului.
 - c. În cazul livrării unui produs murdar, service-ul poate refuza acceptarea acestuia sau, pe cheltuiala clientului și cu acordul său scris, poate efectua curățarea.
11. În cazul unei soluționări pozitive a reclamației, echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou sau clientului i se vor returna banii. Costurile de transport al mărfii către client sunt suportate de service-ul producătorului.
12. În cazul respingerii reclamației de garanție, clientul va primi o justificare detaliată a deciziei luate și în termen de până la 14 zile de la momentul comunicării deciziei, echipamentul va fi returnat clientului pe cheltuiala acestuia.

RU Руководство пользователя

Пользователь,
Ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом сборки и первым использованием устройства. Эта инструкция содержит важную информацию о безопасности использования и обслуживания оборудования. Сохраните ее для получения информации об обслуживании или заказе запасных частей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Вес	21,7 кг
Температура использования	0°C до +40°C
Температура хранения	-10°C до +60°C
Максимальный вес пользователя	110 кг
Максимальная нагрузка (общая)	150 кг
Класс применения	Класс H
Стандарт изделия (основной)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Назначение	Скамья тренировочная (регулируемая) для домашнего использования

БЕЗОПАСНОСТЬ

ВНИМАНИЕ! Устройство можно использовать только по назначению, то есть для тренировок взрослыми. Любое другое использование устройства может быть опасным. Производитель не несет ответственности за ущерб, возникший в результате неправильного использования устройства.

- Устройство было разработано и сконструировано на основе последних знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять угрозу получения травм, были устранены или относительно защищены.
- Не допускается ремонт и изменения своими силами.
- Раз в один или 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 центре.
- Все изменения на устройстве, которые не были описаны в данной инструкции, могут привести к повреждениям или непосредственно угрожать здоровью и жизни тренирующегося. Изменения на устройстве могут вносить только сотрудники сервиса производителя или лица, обученные им в этой области.
- Все устройства подвергаются постоянным инновационным действиям для обеспечения высокого качества. По этой причине производитель оставляет за собой право на внесение технических изменений.
- Любые вопросы или сомнения, связанные с оборудованием, направляйте в специализированный торговый центр.

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

ВНИМАНИЕ! Перед началом упражнений проконсультируйтесь с врачом чтобы убедиться, что у вас нет никаких медицинских противопоказаний к проведению тренировок на устройстве. На основе мнения специалиста вы можете разработать свой план тренировок. Неправильно подобранная программа или чрезмерные упражнения могут быть опасны для вашего здоровья и жизни.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Переутомление во время упражнений может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

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

- Выбирая место для проведения тренировки, учитывайте обеспечение себе безопасных расстояний от возможных препятствий. Не устанавливайте оборудование вблизи коммуникационных путей (дорог, ворот, переходов и т.п.).
- Запрещается использование оборудования в непосредственной близости от стены. Зона безопасности составляет 2000 мм и как минимум такой же ширины, как устройство.

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

ОСТАТОЧНЫЙ РИСК

- В ситуации, когда защита от падения не будет применена или будет применена, но неправильно, существует остаточный риск, то есть падение человека, вызывающее ссадины кожи, синяки, переломы или в худшем случае, смерть.
- Существует остаточный риск непреднамеренной перегрузки тренирующегося, вызванной неправильным обращением.
- Нельзя исключить остаточный риск удушья.
- Риск можно ограничить, следуя информации о безопасности, содержащейся в инструкции по эксплуатации.
- Нельзя исключить, что непреднамеренное или недозволенное использование приведет к другим, неучтенным рискам, а учтенный риск был оценен неправильно.

В анализе риска оценка была произведена на основе «текущего состояния устройства». Из проведенной оценки и контроля продукта следует, что вероятность возникновения недопустимого риска очень низкая. Устройство (его конструкция, способ действия и применение) не вызывает — в нормальных условиях — неоправданного риска для тренирующегося или третьих лиц.

МАНИПУЛЯЦИОННЫЕ ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНОЙ УПАКОВКЕ



- 1 – Этой стороной вверх. Не переворачивать.
- 2 - Беречь от падения.
- 3 - Беречь от влаги.
- 4 - Изделие следует хранить в количестве слоев, указанном на групповой упаковке. Значение, указанное в данной инструкции, является примерным.
- 5 - Обязательно сдайте использованное оборудование в пункт утилизации.
- 6 – Тяжелый продукт.

Упаковка отмечена символами, информирующими о способе правильной утилизации:



ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке для защиты от возможных повреждений во время транспортировки. Упаковка является необработанным сырьем и может быть переработана. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры, предназначенные для раздельного сбора.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед началом тренировки убедитесь, что устройство правильно собрано.

- Перед началом первой тренировки ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями регулировки устройства.
- Устройство имеет элементы, которые могут быть подвержены коррозии. По этой причине не рекомендуется оставлять его во влажном помещении. Также следует позаботиться о том,

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 пользоваться им, обязательно проинструктируйте их о правильном использовании и постоянно наблюдайте.
- 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 таких элементов, как винты и гайки. Следите за тем, чтобы они были хорошо затянуты.
- После каждой тренировки вытирайте пот с устройства.
- Для чистки устройства используйте только воду с мылом. Не используйте чистящие средства.
- Храните устройство в сухом и теплом месте.
- Не подвергайте устройство воздействию солнечных лучей.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке для защиты от возможных повреждений во время транспортировки. Упаковка является необработанным сырьем и может быть переработана.

Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры, предназначенные для раздельного сбора.

Защищайте окружающую среду и не выбрасывайте использованные батареи в бытовой мусор. Сдавайте их в месте покупки или передавайте в выделенный пункт хранения вторсырья.

Просим вас активно помогать в экономном управлении природными ресурсами и защите окружающей среды путем передачи использованного устройства в пункт хранения вторсырья

МОНТАЖ

Монтаж устройства должен быть выполнен тщательно взрослым человеком. В случае сомнений попросите помощи у кого-то с большим опытом в этой области.

- Перед началом монтажа убедитесь, что комплект с устройством содержит все элементы из списка частей и не были ли повреждены какие-либо элементы во время транспортировки. В случае отсутствия элементов или возражений свяжитесь с продавцом.
- Ознакомьтесь с рисунками и пояснениями и производите сборку в соответствии с последовательностью, содержащейся в инструкции по сборке.
- Соблюдайте осторожность во время сборки. При использовании инструментов и элементов существует риск порезаться.
- Помните о соблюдении безопасного окружения. Не раскладывайте хаотично инструменты и монтажные элементы. Помните, что пленки и пакеты из пластика представляют угрозу удушья для детей.
- Монтажные элементы, необходимые для выполнения данного шага инструкции по сборке представлены на рисунках и пояснениях. Используйте элементы, указанные в Инструкции по сборке.
- На начальных этапах сборки не затягивайте детали до упора. Сделайте это после установки всех деталей и убедитесь, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительную сборку некоторых элементов.

СХЕМА СБОРКИ (→ См. стр. 2)

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

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Nr		
1	Задняя главная рама	1
2	Передняя опорная труба	1
3	Подушка спинки	1
4	Опорная труба скамьи	2
5	Передняя опорная ножка	1
6	Задняя опорная ножка	1

7	Регулятор подушки сиденья	1
8	Труба ручки	1
9	Труба поручня	2
10	Маятниковая труба	1
11	Соединительный ремень	1
12	Опорная шайба с винтами	2
13	Внутренняя заглушка кольцевой трубы	2
14	Педаля	2
15	Пена	2
16	Ручка	2
17	Ручка	1
18	Заглушка	1
19	Винт M10×115	2
20	Винт M10×70	4
21	Винт M10×60	3
22	Шайба D8	2
23	Пружинная шайба D8	2
24	Винт M8×30	4
25	Винт M8×20	2
26	Винт M8×60	4
27	Гайка M10	9
28	Изогнутая шайба D8	4
29	Гайка колпачковая M8	4
30	Шайба D10	9

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (→ См. страницу 2)

ВНИМАНИЕ! Во время сборки соблюдайте следующие шаги и используйте инструменты, прилагаемые к продукту.

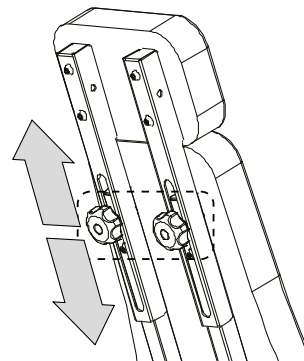
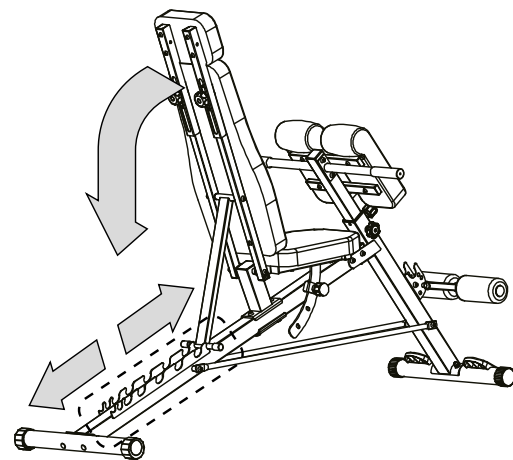
Подготовьте достаточно свободного места для сборки устройства.

В связи с большим весом некоторых элементов рекомендуется сборка двумя людьми.

ИНСТРУКЦИЯ ПО РЕГУЛИРОВКЕ

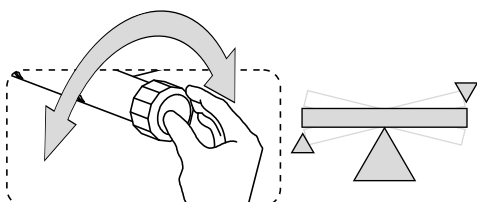
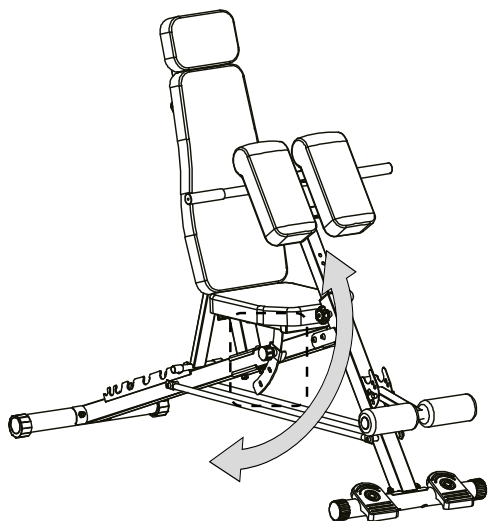
Регулировке спинки

На задней основной раме имеется 7 отверстий. Чтобы отрегулировать угол наклона спинки, необходимо приподнять спинку и поместить основание подушки спинки в соответствующее отверстие на задней основной раме, а затем надежно зафиксировать механизм регулировки в раме.



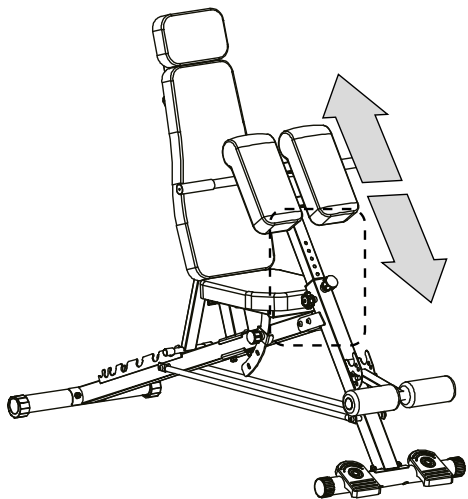
Регулировка сиденья

На трубе, крепящей подушку сиденья, имеется 3 регулировочных отверстия. Чтобы отрегулировать угол наклона подушки сиденья, необходимо вручную вытащить пружинный штифт, а затем установить подушку в соответствующее регулировочное отверстие.



Регулировка подушки поддерживающей

На передней регулировочной трубе имеется 7 регулировочных отверстий. Чтобы отрегулировать поддерживающую подушку, необходимо приподнять подушку, поддерживающую локти, а затем вручную вытащить пружинный штифт, установить подушку на нужной высоте и снова вдавить пружинный штифт в регулировочное отверстие.



ТРЕНИРОВКИ И ФАЗЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет вам много преимуществ. Прежде всего, улучшит вашу физическую форму, укрепит мышцы, и в сочетании с правильной диетой позволит сжечь лишнюю жировую ткань.

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 сил. Увеличение интенсивности упражнений можно достичь двумя способами:

- путем изменения применяемого сопротивления на большее,
- изменяя количество выполняемых повторений или подходов упражнений.

Правильная величина сопротивления для каждого упражнения зависит индивидуально от пользователя. Вы должны оценить свои ограничения

и выберите 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 увеличьте количество повторений в каждом подходе. Выполните как можно больше подходов по 15-20 повторений, насколько это возможно без дискомфорта.

Отдыхайте 1 минуту после каждого подхода.

Работайте над мышцами, выполняя больше подходов упражнений, а не применяя большое сопротивление.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Чтобы похудеть, используйте небольшое сопротивление и постепенно увеличивайте количество повторений в каждом подходе.

Проводите тренировку от 20 до 30 минут, с перерывами не более 30 секунд между подходами.

КРОСС-ТРЕНИРОВКА

Кросс-тренировка – это эффективный способ получить полную и хорошо сбалансированную программу упражнений. Сочетание силовой тренировки и аэробных упражнений формирует и укрепляет тело.

Пример сбалансированной программы тренировок:

- Проведение силовой тренировки через день.
- В остальные дни выполнение 20-30 минут аэробных упражнений, например, бег на беговой дорожке, езда на велосипеде стационарном или эллиптическом.
- Выделение как минимум одного дня для отдыха от тренировок, чтобы у организма было время на восстановление.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Определение точного времени продолжительности каждой тренировки, а также количества выполненных повторений и подходов упражнений, является индивидуальным делом. Следует развиваться в своем собственном темпе и быть чувствительным к сигналам своего тела. В случае появления боли или головокружения во время упражнений, следует немедленно прекратить и обратиться к врачу перед возобновлением тренировок.

Следует помнить, что отдых и правильная диета являются важными факторами в каждой программе упражнений.

1. РАЗМИНКА

Начните каждую тренировку с 5-10 минут растяжки и легких упражнений для разогрева. 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 диапазон выполняемого движения.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте на плоскую поверхность согнутыми ногами и коленями, направленными наружу. Соедините подошвы стоп и приблизьте их друг к другу как можно ближе. Аккуратно надавите на колени, направляя их в направлении пола и удерживайте это положение в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА БЕДЕР

Сядьте на плоскую поверхность. Выпрямите правую ногу, а подошву левой стопы приложите к правому бедру. Вытяните правую руку в направлении пальцев правой ноги так далеко, как это возможно. Удерживайте в течение 15 секунд. Повторите действие с левой ногой.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Держите голову прямо, глядя вперед. Не двигая плечами, поверните ее вправо и выпрямите, а затем поверните влево и выпрямите.

ПОДЪЕМ РУК

Поднимите как можно выше вверх левую руку и удерживайте в течение нескольких секунд. Повторите действие с правой рукой.

РАСТЯЖКА АХИЛЛЕСОВЫХ СУХОЖИЛИЙ

Встаньте лицом к стене, левую ногу выдвиньте вперед и слегка согните в колене. Правую держите сзади – выпрямленной, с пяткой, расположенной плоско на полу. Держите обе пятки плоско на полу и прижимайте бедра в направлении стены. Удерживайте эту позицию в течение 30 секунд. Повторите действие с выдвинутой правой ногой. Помните, чтобы во время упражнения не выгибать спину в дугу.

НАКЛОНЫ

Встаньте, соединив ноги вместе. Выполните наклон вперед, стараясь как можно больше приблизить грудную клетку к коленям. Удерживайте в течение 15 секунд. Помните, чтобы не сгибать колени.

2. ТРЕНИРОВКА

Каждая тренировка должна включать от 6 до 10 различных упражнений.

В целях сбалансированности и разнообразия тренировок меняйте упражнения от сессии к сессии. Планируйте тренировки на то время дня, когда ваш уровень энергии самый высокий.

План тренировок должен включать упражнения на каждую основную группу мышц, уделяя особое внимание областям, которые вы хотите больше всего развить.

Выполнение упражнений правильно 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 сете должны выполняться плавно и без пауз.

Важно правильно дышать. Выдох должен происходить во время фазы усилия каждого повторения, а вдох во время возврата. Никогда не задерживайте дыхание.

После каждого подхода отдыхайте в течение короткого периода времени..

3. ФАЗА РАССЛАБЛЕНИЯ

Эта фаза позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение разогревающих упражнений. Каждую тренировку заканчивайте 5-10 минутами таких упражнений. Следует помнить о том, чтобы не перенапрягать мышцы.

МОТИВАЦИЯ

Достижение наилучших результатов легче, если тренировка является регулярной и приятной частью повседневной жизни. Записывайте ежедневные результаты, чтобы наблюдать за своими успехами

ГАРАНТИЯ

Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на территории Российской Федерации на срок 24 месяца с даты продажи. Гарантия на проданный товар не исключает, не ограничивает и не приостанавливает права Покупателя, вытекающие из Закона о защите прав потребителей.

Гарантийный талон находится на последней странице.

УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

1. Рекламации и гарантии подлежат только скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.
2. Гарантия будет уважаться магазином или сервисом после предъявления клиентом:
 - a. действительного, четко и правильно заполненного гарантийного талона с печатью продажи и подписью продавца,
 - b. действительного доказательства покупки оборудования с датой продажи,
 - c. рекламируемого товара или дефектной части.
 В случае покупки на расстоянии, гарантийный талон действителен исключительно на основании документа о покупке (чек / счет-фактура).

3. Рекламация будет рассмотрена в срок до 14 дней с момента уведомления о дефекте Клиентом.
4. Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут бесплатно устранены в срок не более 21 дня с даты доставки товара в магазин или сервис.
5. В случае необходимости импорта детали период выполнения гарантийного ремонта может быть продлен на время, необходимое для ее импорта, но не более чем на 40 дней.
6. Гарантия не распространяется на:
 - a. механические повреждения и вызванные ими дефекты,
 - b. повреждения и дефекты, возникшие в результате неправильного использования и хранения, неправильной сборки и технического обслуживания,
 - c. повреждения и износ расходных материалов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, ручки из губки, обивка.
 - d. действия, связанные со сборкой, техническим обслуживанием, которые в соответствии с инструкцией по эксплуатации пользователь обязан выполнить самостоятельно.
7. Гарантия не применяется в следующих случаях:
 - a. истечения срока действия,
 - b. выполнения клиентом самостоятельных ремонтов и модификаций с использованием неоригинальных деталей,
 - c. если возникший дефект является результатом неправильной установки или несоблюдения правил правильной эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
 - d. использования иного, чем домашнее использование,
 - e. повреждений, возникших при транспортировке.
8. Дубликаты гарантийного талона не выдаются.
9. В рамках гарантии клиент имеет право требовать следующие виды предоставляемого бесплатно возмещения:
 - a. ремонта продукта,
 - b. замены продукта,
 - c. снижения цены,
 - d. расторжения договора и полного возмещения понесенных затрат.
10. Для подачи рекламации следует:
 - a. Представить продукт или его часть, на которую распространяется гарантия.
 - b. Доказательство покупки, определяющее наименование и адрес продавца, дату и место покупки, тип продукта или действительный гарантийный талон с печатью магазина.
 - c. В случае предоставления грязного продукта сервис может отказать в его приеме или за счет клиента с его письменного согласия произвести чистку.
11. В случае положительного рассмотрения рекламации оборудование будет отремонтировано или заменено на новое, или клиенту будут возвращены деньги. Расходы по транспортировке товара к клиенту покрывает сервис производителя.
12. В случае отклонения гарантийной рекламации клиент получит подробное обоснование принятого решения и в течение 14 дней с момента передачи решения, оборудование будет отправлено клиенту за его счет.

SL Priročnik za uporabo

Uporabnik,
Pred montažo 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 naročanju nadomestnih delov.

TEHNIČNI PODATKI

Teža	21,7 kg
Temperatura uporabe	0°C do +40°C
Temperatura skladiščenja	-10°C do +60°C
Maksimalna teža uporabnika	110 kg
Maksimalna obremenitev (skupna)	150 kg
Razred uporabe	Razred H
Standard izdelka (glavni)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Namen	Klopi za trening (nastavljiva) za domačo uporabo

VARNOST

POZOR! Napravo lahko uporabljate samo v skladu z njenim namenom, to je za trening odraslih. Vsaka druga uporaba naprave je lahko nevarna. Proizvajalec ne odgovarja za škodo, ki je nastala zaradi nepravilne uporabe naprave.

- Naprava je bila zasnovana in izdelana na podlagi najnovejših varnostnih spoznanj. Nevarni elementi, ki bi lahko potencialno povzročili tveganje za poškodbe, so bili odpravljani ali ustrezno zaščiteni.
- Popravila in spremembe na lastno roko niso dovoljene.
- Enkrat na en ali dva meseca preverite pravilnost privijanja vijakov, vijaknic in matic.
- Za trajno zagotavljanje varnosti redno (enkrat letno) pregledujte in vzdržujte opremo v specializirani trgovini.
- Vse spremembe na napravi, ki niso opisane v teh navodilih, lahko povzročijo škodo ali neposredno ogrozijo zdravje in življenje osebe, ki vadi. Spremembe na napravi lahko izvajajo samo servisjerji proizvajalca ali osebe, ki jih je proizvajalec za to usposobil.
- Vse naprave so predmet stalnih inovacijskih aktivnosti za zagotavljanje visoke kakovosti. Zaradi tega si proizvajalec pridržuje pravico do izvajanja tehničnih sprememb.
- Vsa vprašanja ali dvome v zvezi z opremo naslovite na specializirano trgovino.

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 specialista lahko oblikujete svoj načrt vadbe. Nepravilno izbran program ali pretirana vadba sta lahko nevarna za vaše zdravje in življenje.

OPOZORILO! Preobremenitev med vadbo lahko povzroči resne poškodbe ali smrt. Če se počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo.

POZOR! Nujno upoštevajte opombe o izvajanju treninga, ki so navedene v teh navodilih.

- Pri izbiri mesta za vadbo zagotovite varno razdaljo od morebitnih ovir. Ne postavljajte opreme v bližini prometnih poti (cest, vrat, prehodov itd.).
- Prepovedana je uporaba opreme v neposredni bližini stene. Varnostno območje je 2000 mm in vsaj tako široko kot naprava.

POZOR! Med montažo naprave bodite previdni in ne dovolite otrokom, da so v bližini. Med montažo se uporabljajo majhni deli (matice, vijaki itd.), ki jih lahko pogoltnejo.

PREOSTALO TVEGANJE

- V primeru, da zaščita pred padcem ni uporabljena ali je uporabljena nepravilno, obstaja preostalo tveganje, to je padec

osebe, ki povzročijo odrgnine, modrice, zlome ali v najslabšem primeru smrt.

- Obstaja preostalo tveganje nenamerne preobremenitve osebe, ki vadi, zaradi nepravilnega ravnanja.
- Ni mogoče izključiti preostalega tveganja zadržitve.
- Tveganje je mogoče zmanjšati z upoštevanjem informacij o varnosti, ki so navedene v navodilih za uporabo.
- Ni mogoče izključiti, da bo nenamerna ali nedovoljena uporaba povzročila druga, neupoštevana tveganja, in da je bilo upoštevano tveganje ocenjeno nepravilno.

V analizi tveganja je bila ocena izvedena na podlagi "trenutnega stanja naprave". Iz izvedene ocene in nadzora izdelka izhaja, da je verjetnost nastanka nedopustnega tveganja zelo majhna. Naprava (njena zgradba, način delovanja in uporaba) v normalnih pogojih ne povzroča neupravičenega tveganja za osebo, ki vadi, niti za tretje osebe.

MANIPULATIVNI ZNAKI NA TRANSPORTNI EMBALAŽI



1 – S to stranjo navzgor. Ne prevračajte.

2 – Zaščititi pred padcem.

3 – Zaščititi pred vlago.

4 – Izdelek shranjujte največ v številu slojev, navedenih na zbirnem pakiranju. Vrednost, navedena v teh navodilih, je zgolj primer.

5 – Obvezna oddaja rabljene opreme na zbirno mesto za recikliranje.

6 – Težek izdelek.

Embalaža je označena s simboli, ki vas obveščajo o pravilnem načinu odstranjevanja:



OKOLJE

Naprava je dostavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je nepredelan surov material in se lahko reciklira. Odvrzite te materiale v ustrezne barvne posode, namenjene ločenemu 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. Iz tega razloga ni priporočljivo, da ostane v vlažnem prostoru. Prav tako je treba poskrbeti, 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 nenehno nadzorujte.
- Oprema ni primerna za terapevtsko uporabo.
- Pred začetkom vsake vadbe preverite pravilnost varoval ter vijačnih in vtičnih povezav.

VZDRŽEVANJE OPREME

Redno vzdržujte napravo. Naslednja dejanja izvajajte najmanj vsakih 20 ur delovanja.

- Preverite stanje elementov, kot so vijaki in matice. Poskrbite, da so dobro priviti.
- Po vsaki vadbi obrišite znoj z naprave.
- Za čiščenje naprave uporabljajte samo vodo z milom. Ne uporabljajte čistil.
- Napravo shranjujte v suhem in toplem prostoru.
- Ne izpostavljajte naprave sončni svetlobi.

OKOLJE

Naprava je dostavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je nepredelan surov material in se lahko reciklira. Odvrzite te materiale v ustrezne barvne posode, namenjene ločenemu 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 ravnanju z naravnimi viri in varovanju naravnega okolja, tako da rabljeno napravo predate na zbirno mesto za sekundarne surovine

MONTAŽA

Montažo naprave mora skrbno izvesti odrasla oseba. V primeru dvomov prosite za pomoč nekoga z več izkušnjami na tem področju.

- Pred začetkom montaže se prepričajte, ali komplet z napravo vsebuje vse elemente s seznam delov in ali so bili nekateri elementi med transportom poškodovani. V primeru manjkajočih elementov ali zadržkov se obrnite na prodajalca.
- Seznanite se z risbami in pojasnili ter izvedite montažo v skladu z vrstnim redom, navedenim v navodilih za montažo.
- Bodite previdni pri montaži. Med uporabo orodja in elementov obstaja nevarnost poškodb.
- Ne pozabite ohranjati varnega okolja. Ne razporejajte kaotično orodja in montažnih elementov. Ne pozabite, da so folije in vrečke iz plastike nevarnost zadušitve za otroke.
- Montažni elementi, potrebni za izvedbo posameznega koraka navodil za montažo so prikazani na risbah in v pojasnilih. Uporabite elemente, navedene v Navodila za montažo.
- V zgodnjih fazah montaže delov ne privijte do konca. To storite, ko so vsi deli nameščeni in se prepričate, 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 prihajajo od proizvajalca.

SEZNAM DELOV

Št.	Opis	Količina
1	Zadnji glavni okvir	1
2	Sprednja podporna cev	1
3	Blazinain naslonjala	1
4	Podporna cev za klop	2
5	Sprednja podporna noga	1
6	Zadnja podporna noga	1
7	Regulator blazine sedeža	1
8	Cev ročaja	1
9	Cev ograje	2
10	Nihajna cev	1
11	Povezovalni trak	1
12	Podložna ploščica s sorniki	2
13	Notranji pokrov obročne cevi	2
14	Pedal	2
15	Pena	2
16	Gumb	2
17	Gumb	1
18	Pokrov	1
19	Vijak M10×115	2
20	Vijak M10×70	4
21	Vijak M10×60	3
22	Podložka D8	2
23	Vzmetna podložka D8	2
24	Vijak M8×30	4
25	Vijak M8×20	2
26	Vijak M8×60	4
27	Matica M10	9
28	Ukrivljena podložka D8	4
29	Matica pokrivna M8	4
30	Podložka D10	9

NAVODILA ZA MONTAŽO (→ Glejte stran 2)

POZOR! Med montažo upoštevajte naslednje korake in uporabljajte orodje, priloženo izdelku.

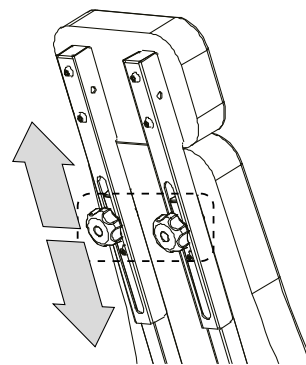
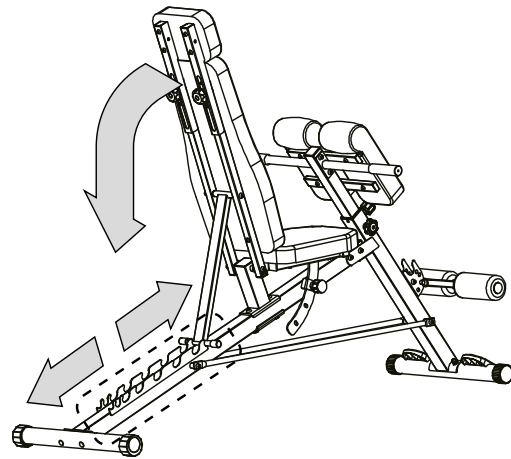
Zagotovite si dovolj prostora za namestitev naprave.

Zaradi velike teže nekaterih elementov je priporočljiva montaža v dvoje.

NAVODILA ZA NASTAVITEV

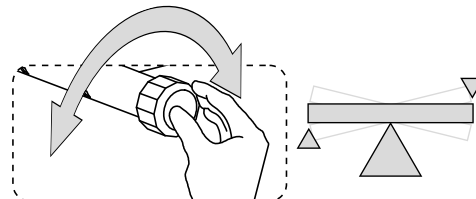
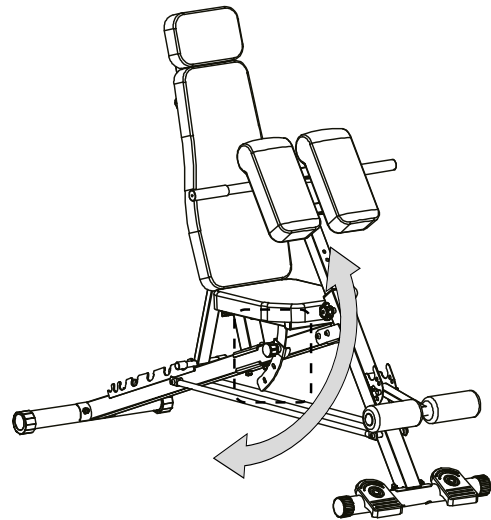
Nastavljanjenaslonjala

Na zadnjem glavnem okvirju je 7 lukenj. Za nastavev kota naklona naslonjala dvignite naslonjala in postavite podstavek blazine naslonjala v ustrezno luknjo na zadnjem glavnem okvirju, nato pa varno pritrdite mehanizem za nastavev v okvir.



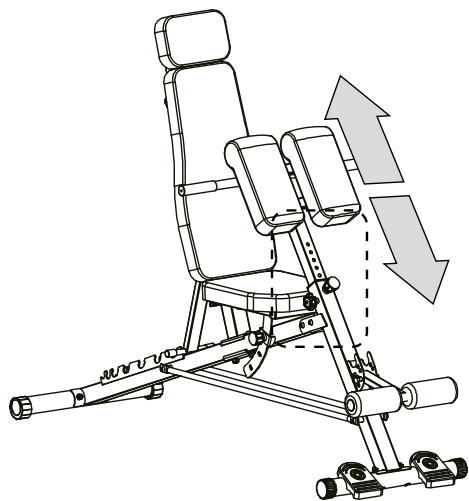
Nastavljanje sedeža

Na cevi, ki pritrjuje blazino sedeža, so 3 nastavitvene luknje. Za nastavev kota naklona blazine sedeža ročno izvlcite vzmetni zatič, nato pa nastavite blazino v ustrezno nastavitveno luknjo.



Nastavljanje blazine za podporoe

Na sprednji nastavitveni cevi je 7 nastavitvenih lukenj. Za nastavev podporne blazine dvignite blazino za podporo komolcev, nato pa ročno izvlcite vzmetni zatič, nastavite blazino na ustrezno višino in ponovno potisnite vzmetni zatič v nastavitveno luknjo.



TRENING IN FAZE VAJE

Uporaba naprave vam bo prinesla številne koristi. Predvsem bo izboljšala vašo kondicijo, okrepila mišice, a v kombinaciji z ustrežno prehrano pa bo pomagala pri kurjenju odvečne maščobe.

OSNOVNE VRSTE TRENINGOV

IZGRADNJA MIŠIČ

Trening za povečanje velikosti in moči mišic. S postopnim povečevanjem intenzivnosti vadbe se mišice prilagodijo naporu in povečajo svojo moč

Povečanje intenzivnosti vadbe je mogoče doseči na dva načina:

- s spremembo uporabljene upornosti na večjo,
- s spreminjanjem števila ponovitev ali serij vaj.

Ustrezna velikost upora za vsako vajo je odvisna od posameznika.

Oceniti morate svoje omejitve

in izberite upor, ki vam najbolj ustreza.

Začnite s 3 serijami po 8 ponovitev za vsako vajo.

Po vsaki seriji počivajte 3 minute.

Ko boste lahko naredili 3 serije po 12 ponovitev

brez težav, povečajte upor.

TONIRANJE

Toniranje so vaje, ki so osredotočene na učvrstitev in hkratno izgubo telesne teže ter poudarjanje mišične mase.

Mišice lahko tonirate, z uravnoteženo vadbo.

Izberite zmeren upor in povečajte število ponovitev v vsaki seriji.

Naredite čim več serij po 15 do 20 ponovitev, kolikor je mogoče brez nelagodja.

Po vsaki seriji počivajte 1 minuto.

Delajte na mišicah z izvajanjem več serij vaj in ne z uporabo velikega upora.

IZGUBA TEŽE

Za izgubo teže uporabljajte majhen upor in postopoma povečujte število ponovitev v vsaki seriji.

Vadite od 20 do 30 minut s prekinitvami, ki niso daljše od 30 sekund med serijami.

KRIŽNI TRENING

Križni trening je učinkovit način za doseganje popolnega in dobro uravnoteženega programa vadbe.

Kombinacija treninga moči in aerobne vadbe oblikuje in krepi telo.

Primer uravnoteženega programa vadbe:

- Izvajanje treninga moči vsak drugi dan.
- V preostalih dneh izvajajte 20-30 minut aerobne vadbe, npr. tek na tekaški stezi, vožnja s kolesom stacionarnim ali eliptičnim.
- Namenite vsaj en dan počitka od treningov, da si telo opomore.

PRILAGAJANJE VADBE

Določitev natančnega trajanja vsake vadbe ter števila ponovitev in serij vaj je individualna zadeva. Razvijati se morate v svojem tempu in biti pozorni na signale svojega telesa. Če se med vadbo pojavijo bolečine ali omotica, jo morate takoj prekiniti in se pred ponovnim začetkom posvetovati z zdravnikom.

Ne pozabite, da sta počitek in pravilna prehrana pomembna dejavnika v vsakem programu vadbe.

1. OGREVANJE

Vsako vadbo začnite s 5 do 10 minutami raztezanja in lahкими vajami za ogrevanje. Ogrevanje pripravi vaše telo na bolj intenzivno vadbo s povečanjem krvnega obtoka, dvigom telesne temperature in dovajanjem več kisika v mišice. Zmanjšuje tudi tveganje za nastanek krčev in poškodb.

Če čutite bolečino, prenehajte vaditi ali zmanjšajte obseg gibanja.

RAZTEZANJE NOTRANJH MIŠIČ STEGEN

Sedite na ravno površino z upognjenimi nogami in koleni, usmerjenimi navzven. Združite podplate stopal in jih približajte drug drugemu, kolikor je mogoče. Nežno pritisnite kolena in jih usmerite proti tlom in vztrajajte v tem položaju 15 sekund.

RAZTEZANJE STEGEN

Sedite na ravno površino. Iztegnite desno nogo, podplat leve noge 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 ROK

Dvignite levo roko čim višje in vztrajajte nekaj sekund. Ponovite z desno roko.

RAZTEZANJE AHILOVE TETIVE

Stojte obrnjeni proti steni, levo nogo potisnite naprej in jo rahlo upognite v kolenu. Desno nogo držite zadaj – iztegnjeno, s peto, položeno plosko na tleh. Držite obe peti plosko na tleh in potiskajte boka proti steni. Vzdržujte ta položaj 30 sekund. Ponovite z iztegnjeno desno nogo. Ne pozabite, da med vadbo ne smete upogibati hrbta v lok.

PREDkloni

Stojte z združenimi nogami. Naredite predklon in 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.

Da bi uravnotežili in popestrili trening, menjajte vaje iz seje v sejo.

Načrtujte treninge za tisti del dneva, ko je vaša raven energije najvišja.

Načrt treninga naj vključuje vaje za vsako glavno mišično skupino, s poudarkom na področjih, ki jih želite najbolj razviti.

Pravilna izvedba vaj je ključnega pomena. To zahteva izvajanje ustreznih gibov in premikanje samo pravih delov telesa. Nenadzorovani gibi povzročajo utrujenost in lahko prispevajo k poškodbam.

Ponavljanja v vsaki seriji naj bodo izvedena gladko in brez premorov.

Pomembno je pravilno dihanje. Izdih naj sledi med fazo napora vsake ponovitve, vdih pa med povratkom. Nikoli ne zadržujte diha.

Po vsaki seriji počivajte kratek čas.

3. FAZA SPROŠČANJA

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 spoštovala trgovina ali servis, ko stranka predloži:
 - a. veljaven, čitljiv in pravilno izpolnjen garancijski list s pečatom 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 trenutka, ko Stranka prijavi napako.
 4. Tovarniške napake in poškodbe, ki se pojavijo v garancijskem roku, bodo popravljene brezplačno v roku največ 21 dni od datuma dostave blaga v trgovino ali servis.
 5. Če je treba dele uvoziti, se lahko obdobje za izvedbo 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 povzročijo,
 - b. poškodbe in napake, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja, nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - c. poškodbe in obraba potrošnih delov, kot so: vrvi, pasovi, gumijasti deli, ročaji iz gobice, oblažjenje.
 - d. dejavnosti, povezane z montažo, vzdrževanjem, ki jih je uporabnik dolžan opraviti sam v skladu z navodili za uporabo.
 7. Garancija ne velja v naslednjih primerih:
 - a. potek roka veljavnosti,
 - b. če stranka sama popravi in spremeni z uporabo neoriginalnih delov,
 - c. če je nastala napaka posledica nepravilne namestitve ali zaradi neupoštevanja pravil pravičnega delovanja, opisanih v navodilih za uporabo,
 - d. uporaba, ki ni domača,
 - e. poškodbe, nastale med prevozom.
 8. Duplikati 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 vložitev reklamacije je treba:
 - a. Predložiti izdelek ali njegov del, na katerega se nanaša garancija.
 - b. Dokazilo o nakupu, ki določa ime in naslov prodajalca, datum in kraj nakupa, vrsto izdelka ali veljavno garancijsko kartico 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, v roku do 14 dni od trenutka posredovanja odločitve bo oprema poslana nazaj stranki na njene stroške.

SK Príručka používateľa

Používateľu, Oboznámte sa s nasledujúcimi pokynmi pred začatím montáže a prvým použitím zariadenia. Táto príručka obsahuje dôležité informácie o bezpečnosti používania a údržby zariadenia. Uschovajte ju, aby ste mohli použiť informácie týkajúce sa údržby alebo objednávanie náhradných dielov.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť	21,7 kg
Prevádzková teplota	0°C do +40°C
Teplota skladovania	-10°C do +60°C
Maximálna hmotnosť používateľa	110 kg
Maximálne zaťaženie (celkové)	150 kg
Trieda použitia	Trieda H
Norma výrobku (hlavná)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Určenie	Lavička tréningová (nastaviteľná) pre domáce použitie

BEZPEČNOSŤ

POZOR! Zariadenie sa smie používať výlučne v súlade s jeho určením, t. j. na tréning dospelých osôb. Akékoľvek iné použitie zariadenia môže byť nebezpečné. Výrobca nemôže byť braný na zodpovednosť za škody, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.

- Zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované na základe najnovších poznatkov v oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, ktoré by potenciálne mohli predstavovať riziko poranenia, boli eliminované alebo relatívne zabezpečené.
- Opavy a úpravy na vlastnú päsť sú neprípustné.
- Raz za jeden alebo dva mesiace skontrolujte správnosť dotiahnutia skrutiek, závitov a matíc.
- Na trvalé zaistenie bezpečnosti pravidelne (t. j. jeden raz za rok) 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 osoby, ktorá cvičí. Zmeny na zariadení môžu vykonávať výhradne zamestnanci servisu výrobcu alebo osoby, ktoré ním boli v tomto smere preškolené.
- Všetky zariadenia podliehajú neustálym inovačným činnostiam 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 špecializovanú obchodnú prevádzku.

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, či nemáte žiadne zdravotné kontraindikácie na vykonávanie tréningov na zariadení. Na základe odborného posudku si môžete vypracovať svoj tréningový plán. Nesprávne zvolený program alebo nadmerné cvičenie môžu byť nebezpečné pre Vaše zdravie a život.

VÝSTRAHA! Pretaženie počas cvičenia môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa cítite slabo, okamžite prestaňte cvičiť.

POZOR! Bezpodmienečne dodržiavajte upozornenia týkajúce sa vedenia tréningu uvedené v tomto návode.

- Pri výbere miesta na vykonávanie tréningu zohľadnite zabezpečenie si bezpečných vzdialeností od možných prekážok. Neumiestňujte zariadenie v blízkosti komunikačných trás (ciest, brán, priechodov atď.).
- Zakazuje sa používanie zariadenia 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 nachádzali v blízkosti. Počas montáže sa používajú drobné časti (matice, skrutky atď.), ktoré môžu byť prehltnuté.

ZVÝŠKOVÉ RIZIKO

- V situácii, keď zabezpečenie proti pádu nebude použité alebo bude použité, ale nesprávne, existuje zvyškové riziko, t. j. pád osoby spôsobujúci odreniny kože, modriny, zlomeniny alebo v najhoršom prípade smrť.
- Existuje zvyškové riziko neúmyselného preťaženia osoby, ktorá cvičí, spôsobeného nesprávnou obsluhou.
- Nemožno vylúčiť zvyškové riziko udusenía.
- Riziko je možné obmedziť dodržiavaním informácií o bezpečnosti uvedených v návode na obsluhu.
- Nemožno vylúčiť, že neúmyselné alebo nepovolené použitie spôsobí iné, nezohľadnené riziko, a zohľadnené riziko bolo odhadnuté nesprávne.

V analýze rizika sa hodnotenie vykonalo na základe „stavu súčasného zariadenia“. Z vykonaného hodnotenia a kontroly produktu vyplýva, že pravdepodobnosť výskytu neprípustného rizika je veľmi nízka. Zariadenie (jeho konštrukcia, spôsob fungovania a použitie) nespôsobuje – v normálnych podmienkach – neopodstatnené riziko pre osobu, ktorá cvičí, ani pre tretie osoby.

MANIPULAČNÉ ZNAČKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH



- 1 – Touto stranou nahor. Neprevracajte.
- 2 - Chrániť pred pádom.
- 3 - Chrániť pred vlhkosťou.
- 4 - Produkt skladujte maximálne v počte vrstiev uvedenom na zbernom obale. Hodnota uvedená v tomto návode má ilustračný charakter.
- 5 - Je potrebné odovzdať použitý spotrebič do recyklačného strediska.
- 6 - Ťažký produkt.

Obal bol označený symbolmi informujúcimi o spôsobe správnej likvidácie:



ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie sa dodáva v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nespracované suroviny a môžu byť recyklované. Tieto materiály vyhadzujte do príslušných farebných nádob určených na selektívny zber.

OBSLUHA

Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie správne namontované.

- Pred začatím prvého tréningu sa oboznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavenia zariadenia.
- Zariadenie má prvky, ktoré môžu byť vystavené korózii. Z tohto dôvodu sa neodporúča, aby zostávalo vo vlhkej miestnosti. Je tiež potrebné dbať na to, aby zariadenie nebolo vystavené kontaktu s vodou, nápojmi, potom atď.
- Zariadenie je určené len na tréning len pre dospelých a v žiadnom prípade nie je hračka pre deti. Ak na vlastnú zodpovednosť dovoľíte 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 zabezpečení a skrutkových a zástrčkových spojov.

ÚDRŽBA ZARIADENIA

Pravidelne vykonávajte údržbu zariadenia. Nasledujúce činnosti vykonávajte najmenej každých 20 hodín jeho prevádzky.

- Kontrolujte stav prvkov, ako sú skrutky a matice. Dbajte na to, aby boli dobre dotiahnuté.
- Po každom tréningu utrite pot zo zariadenia.
- Na čistenie zariadenia používajte iba vodu s mydlom. Nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Skladujte zariadenie na suchom a teplom mieste.
- Nevystavujte zariadenie priamemu slnečnému žiareniu.

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie sa dodáva v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nespracované suroviny a môžu byť recyklované. Tieto materiály vyhadzujte do príslušných farebných nádob určených na selektívny zber.

Chráňte životné prostredie a nevyhadzujte použité batérie do domáceho odpadkového koša. Odovzdajte ich na mieste zakúpenia alebo odovzdajte do vyhradeného zberného miesta druhotných surovín.

Žiadame Vás o aktívnu pomoc pri šetnom hospodárení s prírodnými zdrojmi a ochrane životného prostredia odovzdaním použitého zariadenia do zberného miesta 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 sa niektoré prvky nepoškodili počas prepravy. V prípade chýbajúcich prvkov alebo výhrad kontaktujte predajcu.
- Oboznámte sa s výkresmi a vysvetlivkami a vykonávajte montáž v súlade s poradím uvedeným v návode na montáž.
- Buďte opatrní pri montáži. Počas používania nástrojov a prvkov existuje riziko porazenia.
- Nezabudnite na zachovanie bezpečného prostredia. Nerozkladajte chaoticky nástroje a montážne prvky. Pamätajte, že fólie a plastové vrecká predstavujú riziko udusení pre deti.
- Montážne prvky potrebné na vykonanie daného kroku návodu na montáž boli zobrazené na výkresoch a vysvetlivkách. Používajte prvky uvedené v montážny návod.
- V prvých fázach montáže nedotahujte diely úplne. Urobte to až po umiestnení všetkých dielov a uistení sa, že sú správne usadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predmontáž niektorých prvkov.

MONTÁŽNA SCHÉMA (→ Pozri strana 2)

POZOR! Je zakázané používať diely pochádzajúce z iných zdrojov ako od výrobcu.

ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Množstvo
1	Zadný hlavný rám	1
2	Predná podporná trubka	1
3	Vankúša operadla	1
4	Podporná trubka lavičky	2
5	Predná podporná noha	1
6	Zadná podporná noha	1
7	Regulátor vankúša sedadla	1
8	Trubka rukoväte	1
9	Trubka zábradlia	2
10	Kyvná trubka	1
11	Spájací pás	1
12	Podložka podopierajúca so skrutkami	2
13	Vnútoraná záslepka prstencovej rúry	2
14	Pedál	2
15	Pena	2
16	Gombík	2
17	Gombík	1
18	Záslepka	1
19	Skrutka M10×115	2
20	Skrutka M10×70	4
21	Skrutka M10×60	3
22	Podložka D8	2
23	Pružná podložka D8	2
24	Skrutka M8×30	4
25	Skrutka M8×20	2
26	Skrutka M8×60	4
27	Matica M10	9
28	Zakrivená podložka D8	4
29	Matica slepá M8	4
30	Podložka D10	9

NÁVOD NA MONTÁŽ (→ Pozri stranu 2)

POZOR! Počas montáže dodržiavajte nasledujúce kroky a používajte nástroje, ktoré sú súčasťou produktu.

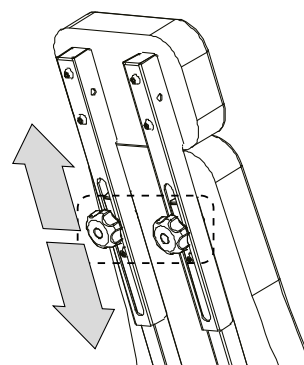
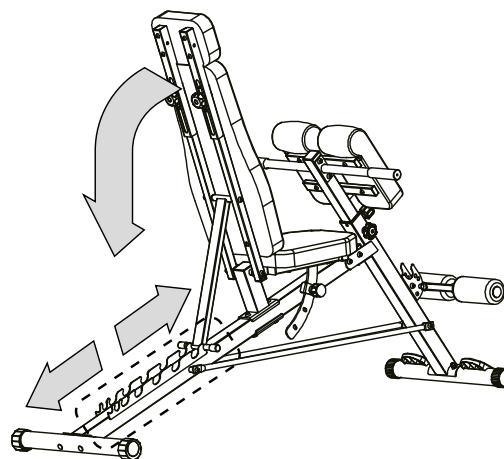
Prípravte si dostatok voľného miesta na montáž zariadenia.

Vzhľadom na vysokú hmotnosť niektorých prvkov sa odporúča montáž dvoma osobami.

NÁVOD NA NASTAVENIE

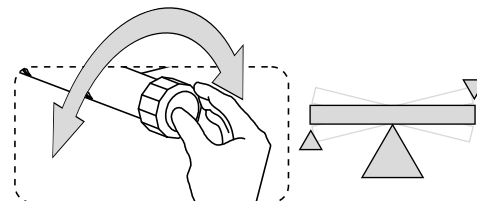
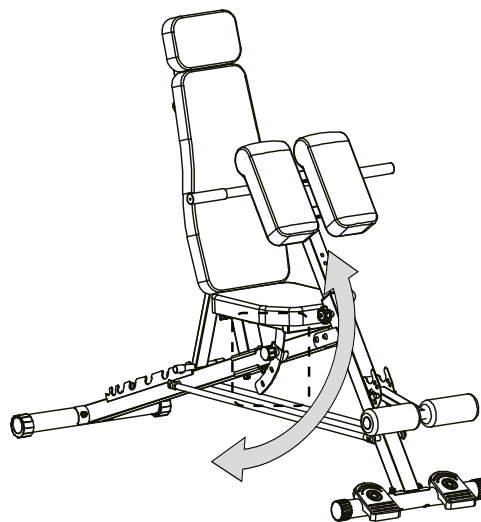
Nastavovanie operadla

Na zadnom hlavnom ráme sa nachádza 7 otvorov. Ak chcete nastaviť uhol sklonu operadla, zdvihnite operadlo a umiestnite základňu vankúša operadla do príslušného otvoru na zadnom hlavnom ráme a potom bezpečne upevnite nastavovací mechanizmus v ráme.



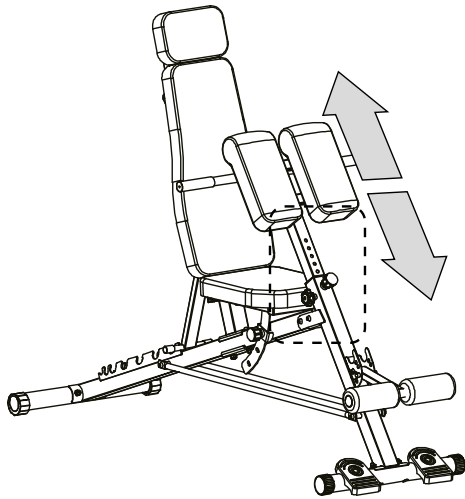
Nastavovanie sedadla

Na rúre upevňujúcej vankúš sedadla sa nachádzajú 3 nastavovacie otvory. Ak chcete nastaviť uhol sklonu vankúša sedadla, ručne vytiahnite pružinový kolík a potom nastavte vankúš do príslušného nastavovacieho otvoru.



Nastavovanie vankúša podopierajúceho

Na prednej nastavovacej rúre sa nachádza 7 nastavovacích otvorov. Ak chcete nastaviť podopierajúci vankúš, zdvihnite vankúš podopierajúci lakta a potom ručne vytiahnite pružinový kolík, nastavte vankúš do príslušnej výšky a znova zatlačte pružinový kolík do nastavovacieho otvoru.



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 zvýšenie veľkosti a sily svalov. S postupným zvyšovaním intenzity cvičení sa svaly prispôbujú námahe a zvyšujú si. 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 vyberte si odpor, ktorý je pre vás vhodný. Začnite s 3 sériami po 8 opakovaní pre každé cvičenie. Po každej sérii si oddýchnite 3 minúty. Keď budete schopní urobiť 3 série po 12 opakovaní bez ťažkostí, zvýšte odpor.

TONIZÁCIA

Tonizácia sú cvičenia zamerané na spevnenie a súčasné zoštíhlenie tela a zvýraznenie svalovej hmoty.

Svaly sa dajú tonizovať, používaním vyváženého tréningu. Vyberte si mierny odpor a zvyšujte počet opakovaní v každej sérii. Urobte čo najviac sérií po 15 až 20 opakovaní, koľko je možné bez nepohodlia. Po každej sérii si oddýchnite 1 minútu. Pracujte na svaloch vykonávaním viacerých sérií cvičení a nie používaním veľkého odporu.

STRATA HMOTNOSTI

Ak chcete schudnúť, používajte malý odpor a postupne zvyšujte počet opakovaní v každej sérii. Trénujte 20 až 30 minút, s prestávkami nie dlhšími ako 30 sekúnd medzi sériami.

KRÍŽOVÝ TRÉNING

Krížový tréning je účinný spôsob, ako získať kompletný a dobre vyvážený cvičebný program. Kombinácia silového tréningu a aeróbného cvičenia formuje a posilňuje telo.

Príklad vyváženého tréningového programu:

- Silový tréning vykonávajte každý druhý deň.
- V ostatné dni vykonávajte 20-30 minút aeróbnych 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 trvania každého tréningu a počtu vykonávaných opakovaní a sérií cvičení je individuálne. Mali by ste sa rozvíjať vlastným tempom a byť citliví na signály svojho tela. V prípade bolesti alebo závratov počas cvičenia by ste mali okamžite prestať a pred obnovením tréningu sa poradiť s lekárom. Nezabúdajte, že odpočinok a správna strava sú dôležité faktory v každom cvičebnom programe.

1. ROZOHRIATIE

Začnite každý tréning 5 až 10 minútami strečingu a ľahkých cvičení na zahriatie. Rozcvička pripravuje vaše telo na intenzívnejšie cvičenia zvýšením cirkulácie, zvýšením telesnej teploty a dodávaním viac kyslíka do svalov. Znižuje tiež riziko vzniku kŕčov a zranení. Ak cítite bolesť, prestaňte cvičiť alebo znížte rozsah vykonávaného pohybu.

PREŤAHOVANIE VNÚTORNÝCH SVALOV STEHIEN

Sadnite si na rovnú podložku so zohnutými nohami a kolenami smerujúcimi von. Spojte chodidlá a približte ich k sebe čo najbližšie. Jemne zatlačte na kolená smerom k podložke a vydržte v tejto polohe 15 sekúnd.

PREŤAHOVANIE STEHIEN

Sadnite si na rovnú podložku. Vystríte pravú nohu a chodidlo ľavej nohy priložte k pravému stehnu. Natiahnite pravú ruku smerom k prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte 15 sekúnd. Opakujte s ľavou nohou.

OTÁČANIE HLAVY

Držte hlavu rovno a pozerajte sa pred seba. Nehýbte ramenami, otočte ju doprava a narovnajte, potom otočte doľava a narovnajte.

ZDVÍHANIE RAMIEN

Zdvihnite ľavú ruku čo najvyššie a vydržte niekoľko sekúnd. Opakujte s pravou rukou.

PREŤAHOVANIE ACHILOVEJ ŠLACHY

Postavte sa tvárou k stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne pokrčte v kolene. Pravú držte vzadu - vystretú, s pätou položenou naplocho na podložke. Držte obe päty naplocho na podložke a tlačte boky smerom k stene. Vydržte v tejto polohe 30 sekúnd. Opakujte s vysunutou pravou nohou. Nezabudnite, aby ste pri cvičení neohýbali chrbát do oblúka.

PREDKLONY

Postavte sa s nohami spojenými k sebe. Vykonajte predklon a snažte sa čo najviac priblížiť hrudník ku kolenám. Vydržte 15 sekúnd. Nezabudnite neohýbať kolená.

2. TRÉNING

Každý tréning by mal obsahovať 6 až 10 rôznych cvikov.

Za účelom vyváženosti a spestrenia tréningu, meňte cviky zo sedenia na sedenie. Naplánujte si tréningy na čas dňa, kedy je vaša energetická hladina najvyššia.

Tréningový plán by mal obsahovať cvičenia na každú hlavnú svalovú skupinu, s dôrazom na oblasti, ktoré chcete najviac rozvinúť. Vykonávanie cvičení správnym spôsobom je kľúčové. Vyžaduje si to vykonávanie správnych pohybov a pohyb iba správnymi časťami tela. Nekontrolované pohyby spôsobujú únavu a môžu prispieť k vzniku zranení.

Opakovania v každej sérii by sa mali vykonávať plynulo a bez prestávok.

Dôležité je správne dýchanie. Výdych by mal nastať počas záťažovej fázy každého opakovania a nádych počas návratu. Nikdy nezadržávajúte dych.

Po každej sérii odpočívajte krátky časový úsek..

3. FÁZA UVOĽNENIA

Táto fáza umožňuje upokojiť obeh a uvoľniť svaly. Ide o opakovanie zahrievacích cvičení. Každý tréning ukončite 5-10 minútami takýchto cvičení. Nezabúdajte na to, aby ste nenamáhalí svaly.

MOTIVÁCIA

Dosiahnutie najlepších výsledkov je jednoduchšie, ak je tréning pravidelnou a príjemnou súčasťou každodenného života. Zaznamenávajte si denné výsledky, aby ste sledovali svoj pokrok

ZÁRUKA

Predávajúci v mene Garanta poskytuje záruku na území Slovenskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka na predaný tovar nevylučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje práva Kupujúceho vyplývajúce zo Zákona o ochrane spotrebiteľa. **Záručný list sa nachádza na poslednej strane.**

ZÁRUKNÉ PODMIENKY

1. Reklamácií a záruke podliehajú výlučne skryté vady vzniknuté vinou výrobcu.
2. Záruka bude rešpektovaná predajňou alebo servisom po predložení klientom:

- a. platného, čitateľne a správne vyplneného záručného listu s pečiatkou predaja a podpisom predávajúceho,
 - b. platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja,
 - c. reklamovaného tovaru alebo chybných častí.

V prípade nákupu na diaľku je záručný list platný výlučne na základe dokladu o kúpe (pokladničný doklad / faktúra).
3. Reklamácia bude vybavená v lehote do 14 dní od momentu nahlásenia vady Klientom.
4. Výrobné chyby a poškodenia zistené v záručnej dobe budú bezplatne opravené v lehote nie dlhšej ako 21 dní od dátumu doručenia tovaru do predajne alebo servisu.
5. V prípade potreby dovozu dielov z dovozu sa môže doba realizácie záručnej opravy predĺžiť o čas potrebný na jej dovoz, avšak nie dlhšie ako o 40 dní.
6. Záruka sa nevzťahuje na:
 - a. mechanické poškodenia a nimi spôsobené vady,
 - b. poškodenia a vady vzniknuté v dôsledku nesprávneho používania a skladovania, nesprávnej montáže a údržby,
 - c. poškodenia a opotrebenie spotrebných dielov, ako sú: lanká, remene, gumové prvky, penové rukoväte, čalúnenie.
 - d. činnosti spojené s montážou, údržbou, ktoré je používateľ povinný vykonať vo vlastnej réžii v súlade s návodom na obsluhu.
7. Záruka sa nevzťahuje na nasledujúce prípady:
 - a. uplynutia doby platnosti,
 - b. vykonania samostatných opráv a úprav klientom s použitím neoriginálnych dielov,
 - c. ak vznikla vada v dôsledku nesprávnej inštalácie alebo v dôsledku nedodržania zásad správnej prevádzky popísaných v návode na obsluhu,
 - d. používania iného ako domáceho používania,
 - e. poškodení vzniknutých pri preprave.
8. Duplikáty záručného listu sa nebudú vydávať.
9. V rámci záruky má klient právo požadovať nasledujúce druhy bezplatného odškodnenia:
 - a. opravy produktu,
 - b. výmeny produktu,
 - c. zníženia ceny,
 - d. zrušenia zmluvy a úplného vrátenia vynaložených nákladov.
10. Na nahlásenie reklamácie je potrebné:
 - a. Predložiť produkt alebo jeho časť, na ktorú sa vzťahuje záruka.
 - b. Doklad o kúpe s uvedením názvu a adresy predávajúceho, dátumu a miesta nákupu, typu produktu alebo platný záručný list s pečiatkou obchodu.
 - c. V prípade dodania znečisteného produktu môže servis odmietnuť jeho prijatie, alebo na náklady klienta s jeho písomným súhlasom vykonať čistenie.
11. V prípade kladného vybavenia reklamácie bude zariadenie opravené alebo vymenené za nové, alebo budú zákazníkovi vrátené peniaze. Náklady na prepravu tovaru zákazníkovi hradí servis výrobcu.
12. V prípade zamietnutia záručnej reklamácie zákazník obdrží podrobné zdôvodnenie prijatého rozhodnutia a v lehote do 14 dní od okamihu odovzdania rozhodnutia bude zariadenie zaslané zákazníkovi späť na jeho náklady.

TR Kullanım Kılavuzu

Kullanıcı,
Montaja başlamadan önce aşağıdaki talimatları okuyun
ve cihazın ilk kullanımı. Bu talimatlar, ekipmanın güvenli kullanımı ve
bakımı hakkında önemli bilgiler içerir. Bakım veya yedek parça siparişi
ile ilgili bilgilere başvurmak için saklayın.

TEKNİK ÖZELLİKLER

Ağırlık	21,7 kg
Çalışma sıcaklığı	0°C ila +40°C
Depolama sıcaklığı	-10°C ila +60°C
Maksimum kullanıcı ağırlığı	110 kg
Maksimum yük (toplam)	150 kg
Uygulama sınıfı	H Sınıfı
Ürün standardı (ana)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Amaç	Bench eğitim (ayarlanabilir) için ev kullanımı

GÜVENLİK

DİKKAT! Cihaz sadece amacı doğrultusunda, yani yetişkinler tarafından egzersiz yapmak için kullanılabilir. Diğer her türlü kullanım cihaz için tehlikeli olabilir. Üretici, cihazın yanlış kullanımından kaynaklanan hasarlardan sorumlu tutulamaz.

- Cihaz, en son güvenlik bilgileri temel alınarak tasarlanmış ve üretilmiştir
Güvenlik açısından potansiyel tehlike oluşturabilecek tehlikeli unsurlar ortadan kaldırmış veya nispeten güvenli hale getirilmiştir.
- Kendi başınıza onarım ve değişiklik yapılmasına izin verilmez.
- Bir veya iki ayda bir vidaların, civataların ve somunların sıklığını kontrol edin.
- Güvenliği kalıcı olarak sağlamak için ekipmanı düzenli olarak (yani yılda bir kez) kontrol edin ve bakımını yapın bir uzman bayide.
- Cihaz üzerinde açıklanmayan tüm değişiklikler bu kılavuzda hasara neden olabilir veya doğrudan egzersiz yapan kişinin sağlığını ve yaşamını tehdit edebilir. Cihazdaki değişiklikler yalnızca üreticinin servis personeli veya bu konuda eğitilmiş kişiler tarafından yapılabilir.
- Tüm cihazlar, yüksek kaliteyi sağlamak için sürekli yenilik faaliyetlerine tabidir.
Bu nedenle üretici, aşağıdaki hakları saklı tutar:
teknik değişiklikler yapma.
- Ekipmanla ilgili tüm sorularınız veya endişeleriniz için lütfen uzman bir bayiye başvurun.

DİKKAT! Ekipmanı kullanırken yakındaki kişiler olası tehlikelere karşı uyarılmalıdır. Çocukların yanında özellikle dikkatli olun.

DİKKAT! Egzersize başlamadan önce bir doktora danışın cihazda egzersiz yapmanıza engel olacak herhangi bir sağlık sorununuz olmadığından emin olmak için. Temelinde 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 zayıf hissediyorsanız, hemen egzersizi bırakın.

DİKKAT! Bu kılavuzda yer alan egzersiz talimatlarına kesinlikle uyun.

- Egzersiz yapmak için bir yer seçerken, olası engellerden güvenli mesafeler sağladığınızdan emin olun. Ekipmanı iletişim yollarının (yollar, kapılar, geçitler vb.) yakınına kurmayın.
- Ekipmanın yakın mesafede kullanılması yasaktır duvardan. Güvenlik alanı 2000 mm'dir ve en azından cihaz kadar geniş olmalıdır.

DİKKAT! Cihazı monte ederken dikkatli olun ve çocukların yakında bulunmasına izin vermeyin. Montaj sırasında küçük parçalar (somunlar, vidalar vb.) kullanılır ve bunlar yutulabilir.

KALINTI RİSKİ

- Düşmeye karşı koruma uygulanmazsa veya uygulandığı halde yanlış uygulanırsa, kalıntı riski vardır, yani kişinin düşmesi sonucu ciltte sıyrıklar, morluklar, kırıklar meydana gelebilir. veya en kötü durumda ölüm.

- Yanlış kullanımdan kaynaklanan egzersiz yapan kişinin kasitsiz aşırı yüklenmesi riski vardır.
- Kalıntı boğulma riski göz ardı edilemez.
- Risk, bilgilere uyularak azaltılabilir kullanım kılavuzunda yer alan güvenlik hakkında.
- Kasitsiz veya yetkisiz kullanımın başka, dikkate alınmayan risklere neden olabileceği göz ardı edilemez.
ve dikkate alınan risk yanlış tahmin edilmiştir.

Risk analizinde değerlendirme "cihazın mevcut durumu" esas alınarak yapılmıştır. Yapılan değerlendirme ve ürün kontrolü sonucunda, kabul edilemez riskin ortaya çıkma olasılığının çok düşük olduğu anlaşılmıştır. Cihaz (yapısı, çalışma şekli ve uygulaması), normal koşullar altında egzersiz yapan kişi veya üçüncü şahıslar için gereksiz bir risk oluşturmaz.

TAŞIMA AMBALAJLARINDAKİ ELLEÇLEME İŞARETLERİ



- 1 – Bu taraf yukarı. Devirmeyin.
- 2 – Düşmeye karşı koruyun.
- 3 – Nemden koruyun.
- 4 – Ürün, ambalaj üzerinde belirtilen maksimum katman sayısında saklanmalıdır. Bu kılavuzda verilen değer örnek niteliğindedir..
- 5 – Kullanılmış ekipmanın bir geri dönüşüm noktasına iade edilmesi gereklidir.
- 6 – Ağır ürün.

Ambalaj, doğru imha yöntemini gösteren sembollerle işaretlenmiştir:



ÇEVRE

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlara karşı koruma amacıyla ambalajında teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve olabirler geri dönüştürülebilir. Bu malzemeleri, seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli konteynerlere atın.

KULLANIM

Egzersize başlamadan önce cihazın doğru şekilde monte edildiğinden emin olun.

- İlk egzersize başlamadan önce, lütfen aşına olun cihazın tüm işlevleri ve ayar olanakları ile.
- Cihaz, maruz kalabilecek elemanlara sahiptir korozyona. Bu nedenle nemli bir odada bırakılması tavsiye edilmez
. Ayrıca şuna da dikkat edilmelidir,
Ekipmanın su, içecek, ter vb. ile temas etmemesine dikkat edilmelidir.
- Cihaz sadece yetişkinler tarafından egzersiz yapmak için tasarlanmıştır ve kesinlikle çocuklar için bir oyuncak değildir. Çocukların kendi sorumluluğunuzda kullanmasına izin verirsiniz, onlara doğru kullanım konusunda kesinlikle talimat verin ve sürekli olarak denetleyin.
- Ekipman terapötik amaçlar için uygun değildir.
- Her egzersize başlamadan önce güvenlik önlemlerinin ve vida ve fiş bağlantılarının doğruluğunu kontrol edin.

EKİPMAN BAKIMI

Cihazın bakımını düzenli olarak yapın. Aşağıdaki adımları en az 20 saatlik çalışmadan sonra gerçekleştirin.

- Vida ve somun gibi elemanların durumunu kontrol edin. Sıkıca sıkıldıklarından emin olun.
- Her egzersizden sonra terinizi cihazdan silin.
- Cihazı temizlemek için sadece su kullanın ve sabun. Temizlik maddesi kullanmayın.
- Cihazı kuru ve sıcak bir yerde saklayın.
- Cihazı güneş ışığına maruz bırakmayın.

ÇEVRE

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlara karşı koruma amacıyla ambalajında teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve olabirler geri dönüştürülebilir. 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 verin.

Lütfen kullanılmış cihazı bir geri dönüşüm depolama noktasına teslim ederek doğal kaynakların verimli kullanımına ve doğal çevrenin korunmasına aktif olarak yardımcı olun

MONTAJ

Cihazın montajı, dikkatli bir şekilde bir yetişkin tarafından yapılmalıdır. Şüphemiz varsa, bu alanda daha fazla deneyime sahip birinden yardım isteyin.

- Montaja başlamadan önce, setin cihazla birlikte tüm öğeleri içerdiğinden emin olun parça listesi ve nakliye sırasında herhangi bir öğenin hasar görmediğinden emin olun. Eksik parça veya şikayet durumunda satıcıyla iletişime geçin.
- Çizimlere ve açıklamalara aşına olun ve montajı içindeki sıraya göre gerçekleştirin montaj talimatları.
- Montaj sırasında dikkatli olun. Alet ve elemanları kullanırken yaralanma riski vardır.
- Güvenli bir ortam sağlamayı unutmayın. Aletleri ve montaj elemanlarını düzensiz bir şekilde yerleştirmeyin. Plastik filmlerin ve torbaların çocuklar için boğulma tehlikesi oluşturduğunu unutmayın.
- Belirli bir adım için gerekli montaj elemanları montaj talimatlarında çizimlerde ve açıklamalarda gösterilmiştir. İçinde belirtilen öğeleri kullanın montaj talimatları.
- Montajın ilk aşamalarında parçaları sonuna kadar sıkmayın. Hepsini yerleştirdikten ve doğru şekilde oturduğundan emin olduktan sonra sıkın.
- Üretici, bazı parçaların önceden montajını yapma hakkını saklı tutar.

MONTAJ ŞEMASI (→ Bkz. sayfa 2)

DİKKAT! Üretici dışındaki kaynaklardan gelen parçaların kullanılması yasaktır.

PARÇA LİSTESİ

No	Açıklama	Miktar
1	Arka ana çerçeve	1
2	Ön destek borusu	1
3	AMinderi sırtlığı	1
4	Banka destek borusu	2
5	Ön destek ayağı	1
6	Arka destek ayağı	1
7	Oturma minder ayarlayıcısı	1
8	Tutamak borusu	1
9	Tırabzan borusu	2
10	Salınım borusu	1
11	Bağlantı kayışı	1
12	Vidalarla destekleyici pul	2
13	Halka boru için iç kapak	2
14	Pedal	2
15	Köpük	2
16	Düğme	2
17	Düğme	1
18	Kapak	1
19	M10×115 Vida	2
20	M10×70 Vida	4
21	M10×60 Vida	3
22	D8 Pul	2
23	D8 Yaylı rondela	2
24	M8×30 Vida	4
25	M8×20 Vida	2
26	M8×60 Vida	4
27	M10 Somun	9
28	D8 Kavisli pul	4
29	Somun kör M8	4
30	Pul D10	9

MONTAJ TALIMATLARI (→ Sayfa'ya bakın 2)

DİKKAT! Montaj sırasında aşağıdaki adımlara uyun ve ürünle birlikte verilen aletleri kullanın.

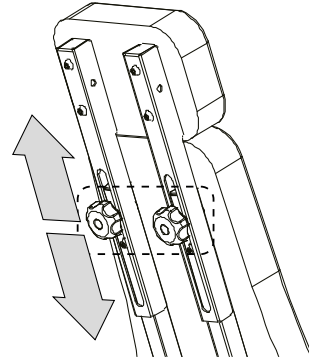
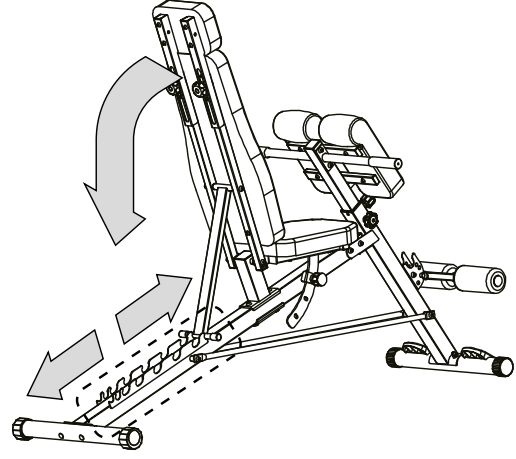
Cihazı monte etmek için yeterli boş alan hazırlayın.

Bazı parçaların ağırlığı nedeniyle, montajın iki kişi tarafından yapılması önerilir.

AYAR TALIMATLARI

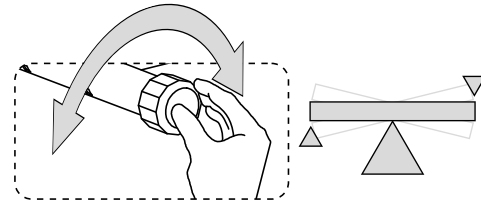
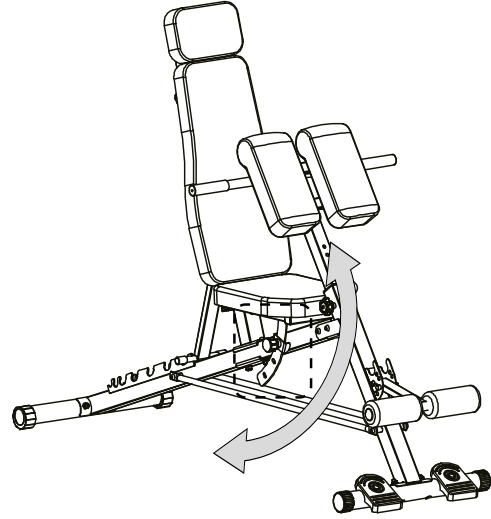
Ayarlanabilir sırtlığı

Arka ana çerçevede 7 delik bulunmaktadır. Sırt açısını ayarlamak için sırtlığı kaldırın ve sırt yastığı tabanını arka ana çerçevedeki uygun deliğe yerleştirin ve ardından ayar mekanizmasını çerçeveye güvenli bir şekilde sabitleyin.



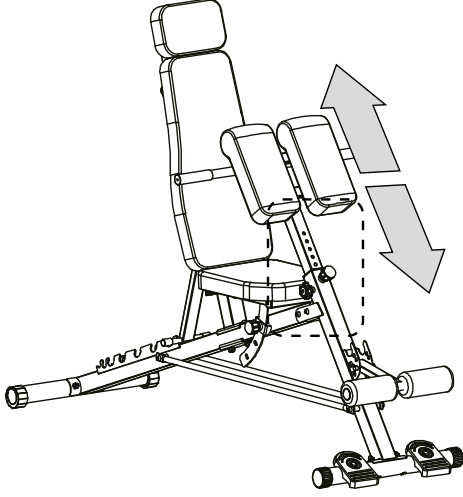
Ayarlanabilir koltuk

Koltuk yastığını sabitleyen boru üzerinde 3 ayar deliği bulunmaktadır. Koltuk yastığının açısını ayarlamak için yaylı pimi manuel olarak çekin ve ardından yastığı uygun ayar deliğine yerleştirin.



Ayarlanabilir yastığı destekleyici

Ön ayar borusunda 7 ayar deliği bulunmaktadır. Destek yastığını ayarlamak için dirsekleri destekleyen yastığı kaldırın ve ardından yaylı pimi manuel olarak çekin, yastığı uygun yüksekliğe ayarlayın ve yaylı pimi ayar deliğine tekrar itin.



EGZERSİZ VE ANTRENMAN AŞAMALARI

Cihazı kullanmak size birçok fayda sağlayacaktır. Öncelikle kondisyonunuzu iyileştirecek, güçlendirecek kasları, ve uygun bir diyetle birlikte fazla vücut yağınızı yakmanıza yardımcı olacaktır.

TEMEL ANTRENMAN TÜRLERİ

KAS GELİŞTİRME

Kas boyutunu ve gücünü artırmayı amaçlayan antrenman. Kademeli olarak arttıkça yoğunluk egzersizleri, kaslar efora adapte olur ve gücü artırır

Egzersiz yoğunluğunu artırmak için elde edilebilir iki yol vardır:

- uygulanan direnci daha yükseğe değiştirerek,
- değiştirerek sayısını tekrar sayısı veya egzersiz setleri.

Her egzersiz için doğru direnç miktarı kullanıcıya bağlıdır.

Kısıtlamalarınızı değerlendirmelisiniz

ve sizin için uygun olan direnci seçin.

Her egzersiz için 8 tekrardan oluşan 3 setle başlayın.

Her setten sonra 3 dakika dinlenin.

12 tekrardan oluşan 3 seti yapabildiğinizde

zorlanmadan, direnci artırın.

TONLAMA

Tonlama vücudu sıkılaştırmaya odaklanan egzersizlerdir ve aynı anda vücudu inceltmek ve kas kütlelerini vurgulamak.

Kaslar tonlanabilir, uygulayarak dengeli bir antrenman.

Orta düzeyde bir direnç seçin ve her setteki tekrar sayısını artırın.

Rahatsızlık duymadan yapabildiğiniz kadar çok 15 ila 20 tekrardan oluşan setler yapın.

Her setten sonra 1 dakika dinlenin.

Yüksek direnç kullanmak yerine daha fazla egzersiz seti yaparak kaslarınız üzerinde çalışın.

KİLO KAYBI

Kilo vermek için düşük direnç kullanın ve her setteki tekrar sayısını kademeli olarak artırın.

Setler arasında 30 saniyeden daha uzun olmayan molalarla 20 ila 30 dakika antrenman yapın.

ÇAPRAZ ANTRENMAN

Çapraz antrenman, eksiksiz bir elde etmenin etkili bir yoludur

ve iyi dengelenmiş bir egzersiz programı.

Kuvvet antrenmanı ve aerobik egzersizlerin kombinasyonu vücudu şekillendirir ve güçlendirir.

Dengeli bir antrenman programı örneği:

- Günaşırı kuvvet antrenmanı yapmak.
- Kalan günlerde, örneğin 20-30 dakika aerobik egzersiz yapmak.
- koşu bandında koşmak, bisiklete binmek sabit veya eliptik bisiklet.
- Vücudun yenilenmesi için antrenmanlardan en az bir gün dinlenmeye ayrılmak.

ANTRENMANIN KİŞİSELLEŞTİRİLMESİ

Her antrenmanın kesin süresini ve yapılan tekrar ve egzersiz setlerinin sayısını belirlemek bireysel bir konudur. Kendi hızınızda gelişmeli ve vücudunuzun sinyallerine duyarlı olmalısınız. Egzersiz sırasında ağrı veya baş dönmesi ortaya çıkarsa, hemen durmalı ve antrenmanlara devam etmeden önce bir doktora başvurmalısınız.

Unutmayın, dinlenme ve uygun beslenme her egzersiz programında önemli faktörlerdir.

1. ISINMA

Her antrenmana ısınmak için 5 ila 10 dakika germe ve hafif egzersizlerle başlayın. Isınma, dolaşımı artırarak, vücut ısısını yükselterek ve kaslara daha fazla oksijen sağlayarak vücudunuzu daha yoğun egzersizlere hazırlar. Ayrıca kramp ve yaralanma riskini de azaltır.

Ağrı hissederseniz, egzersizi bırakın veya hareket aralığını azaltın.

İÇ UYLUK KASLARINI ESNETME

Bacaklarınız bükülmüş ve dizleriniz dışarı doğru bakacak şekilde düz bir zemine oturun. Ayak tabanlarınızı birleştirin ve birbirine olabildiğince yaklaşın. Dizlerinizi hafifçe bastırarak zemine doğru yönlendirin ve bu pozisyonda 15 saniye bekleyin.

UYLUK ESNETME

Düz bir zemine oturun. Sağ bacağınızı düzeltin ve sol ayağınızın tabanını sağ uyluğunuza dayayın. Sağ elinizi uzatın sağ ayağınızın parmaklarına doğru olabildiğince uzağa. 15 saniye bekleyin. İşlemi sol bacağınızla tekrarlayın.

KAFA DÖNMELERİ

Başınızı düz tutarak önünüze bakın. Omuzlarınızı hareket ettirmeden başınızı sağa çevirin ve düzeltin, ardından sola çevirin ve düzeltin.

KOL KALDIRMA

Sol kolunuzu olabildiğince yukarı kaldırın ve birkaç saniye bekleyin. İşlemi sağ kolunuzla tekrarlayın.

AŞIL TENDONUNU ESNETME

Yüzünüz duvara dönük durun, sol bacağınızı öne doğru uzatın ve hafifçe bükün

dizden. Sağ bacağınızı arkada tutun - düz, topuğu yere düz bir şekilde yerleştirilmiş. Her iki topuğu da yere düz tutun ve kalçalarınızı duvara doğru itin. Bu pozisyonu 30 saniye koruyun. İşlemi sağ bacağınızı uzatarak tekrarlayın. Egzersiz sırasında sırtınızı kamburlaştırmamaya dikkat edin.

EĞİLME

Ayaklarınız birleşik halde durun. Göğsünüzü dizlerinize olabildiğince yaklaştırmaya çalışarak öne doğru eğilin. 15 saniye bekleyin. Dizlerinizi bükmemeye dikkat edin.

2. ANTRENMAN

Her antrenman 6 ila 10 farklı egzersiz içermelidir.

Amacıyla dengeleme ve antrenmanı çeşitlendirmek için, egzersizleri seanstan seansa değiştirin. Antrenmanlarınızı, enerji seviyenizin en yüksek olduğu günün saatine planlayın.

Antrenman planı, her ana kas grubuna yönelik egzersizler içermeli ve en çok geliştirmek istediğiniz bölgelere vurgu yapılmalıdır.

Egzersizleri doğru bir 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 acı ve duraksamadan yapılmalıdır.

Doğru nefes almak önemlidir. Nefes verme, her tekrarın çaba aşamasında ve nefes alma geri dönüş sırasında gerçekleşmelidir. Asla nefesini tutma.

Her setten sonra kısa bir süre dinlenin süre.

3. RAHATLAMA AŞAMASI

Bu aşama, dolaşımı sakinleştirmeye ve kasları gevşetmeye yardımcı olur. Bu, ısınma egzersizlerinin bir tekrarıdır. Her antrenmanı 5-10 dakika bu tür egzersizlerle bitirin. Kasları aşırı yormamaya dikkat edilmelidir.

MOTİVASYON

Antrenman

düzenli ve günlük hayatın keyifli bir parçasıysa en iyi sonuçlara ulaşmak daha kolaydır.

İlerlemeyi izlemek için günlük sonuçları kaydedin

GARANTİ

Satıcı, Garantör adına, satış tarihinden itibaren 24 ay süreyle Polşa Cumhuriyeti topraklarında garanti vermektedir. Satılan mallar için garanti, Alıcının Tüketiciler Hakları Yasası'ndan kaynaklanan haklarını hariç tutmaz, kısıtlamaz veya askıya almaz.

Garanti kartı son sayfada bulunmaktadır.

GARANTİ ŞARTLARI

1. Şikayet ve garanti kapsamına yalnızca üreticinin hatasından kaynaklanan gizli kusurlar girer.
2. Garanti, müşteri tarafından aşağıdakilerin ibraz edilmesi üzerine mağaza veya servis tarafından kabul edilecektir:
 - a. satış mührü ve satıcı imzası ile birlikte geçerli, okunaklı ve doğru bir şekilde doldurulmuş garanti kartı,
 - b. satış tarihiyle birlikte ekipmanın geçerli satın alma belgesi,
 - c. şikayet edilen mal veya kusurlu parça.Uzaktan satın alma durumunda, garanti kartı yalnızca satın alma belgesine (makbuz / fatura) dayanarak geçerlidir.
3. Şikayet, Müşteri tarafından kusurun bildirildiği andan itibaren 14 gün içinde değerlendirilecektir.
4. Garanti süresi içinde ortaya çıkan fabrika hataları ve hasarlar, malların mağazaya veya servise teslim tarihinden itibaren 21 günü geçmeyen bir süre içinde ücretsiz olarak onarılacaktır.
5. Parçaların ithal edilmesi gerekiyorsa, garanti onarımının tamamlanma süresi, bunların ithal edilmesi için gereken süre kadar uzayabilir, ancak 40 günü geçmemek üzere.
6. Garanti kapsamına girmeyenler:
 - a. mekanik hasar ve neden olduğu kusurlar,
 - b. amaçlanan kullanım ve depolamaya uygun olmayan, yanlış montaj ve bakımdan kaynaklanan hasar ve kusurlar,
 - c. bağlantılar, kayışlar, lastik elemanlar, sünger tutamaklar, döşeme gibi sarf malzemelerinin hasar görmesi ve aşınması.
 - d. montaj, bakım ile ilgili ve kullanım kılavuzuna göre kullanıcının kendi başına yapması gereken işlemler.
7. Garanti aşağıdaki durumlarda geçerli değildir:
 - a. geçerlilik süresinin dolması,
 - b. müşteri tarafından orijinal olmayan parçalar kullanılarak yapılan bağımsız onarımlar ve modifikasyonlar,
 - c. ortaya çıkan kusur, yanlış kurulumdan veya kullanım kılavuzunda açıklanan doğru çalıştırma ilkelerine uyulmamasından kaynaklandığında,
 - d. ev kullanımı dışındaki kullanım,
 - e. nakliye sırasında meydana gelen hasarlar.
8. Garanti kartının kopyaları verilmeyecektir.
9. Garanti kapsamında müşteri, aşağıdaki türde ücretsiz tazminat 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 sunun.
 - b. Satıcının adını ve adresini, satın alma tarihini ve yerini, ürün türünü veya geçerli bir garanti belgesini belirten satın alma belgesi mağaza kaşesi ile.
 - c. Kirlî bir ürün teslim edilmesi durumunda, servis ürünü kabul etmeyi reddedebilir veya müşterinin yazılı onayı ile müşterinin masrafı karşılığında temizleyebilir.
11. Şikayetin olumlu değerlendirilmesi durumunda, ekipman onarılacak veya yenisiyle değiştirilecek veya müşteriye para iadesi yapılacaktır. Ürünün müşteriye nakliye masrafları üretici servisi tarafından karşılanır.
12. Garanti talebinin reddedilmesi durumunda, müşteri alınan kararın ayrıntılı bir gerekçesini alacak ve 14 günden itibaren kararın iletildiği andan itibaren, ekipman müşteriye kendi masrafları ile iade edilecektir.

UK Посібник користувача

Користувачу,
Ознайомтеся з цією інструкцією перед початком монтажу і першим використанням пристрою. Ця інструкція містить важливу інформацію щодо безпеки використання та технічного обслуговування обладнання. Збережіть її для отримання інформації щодо технічного обслуговування або замовлення запасних частин.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вага	21,7 кг
Температура використання	0°C до +40°C
Температура зберігання	-10°C до +60°C
Максимальна вага користувача	110 кг
Максимальне навантаження (загальне)	150 кг
Клас застосування	Клас Н
Стандарт виробу (основний)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Призначення	Лавка тренувальна (регульована) для домашнього використання

БЕЗПЕКА

УВАГА! Пристрій можна використовувати лише за призначенням, тобто для тренувань дорослими. Будь-яке інше використання пристрою може бути небезпечним. Виробник не несе відповідальності за збитки, спричинені неправильним використанням пристрою.

- Пристрій розроблено та сконструйовано на основі найновіших знань у сфері безпеки. Небезпечні елементи, які потенційно можуть становити загрозу травмування, були усунені або відносно убезпечені.
- Не допускаються ремонти та зміни самостійно.
- Раз на один або два місяці перевіряйте правильність затягування гвинтів, шурупів і гайок.
- З метою тривалого забезпечення безпеки регулярно (тобто один раз на рік) перевіряйте та обслуговуйте обладнання в спеціалізованому торгівельному закладі.
- Усі зміни на пристрої, які не були описані в цій інструкції, можуть бути причиною пошкодження або безпосередньо загрожувати здоров'ю та життю особи, яка займається. Зміни на пристрої можуть вносити виключно працівники сервісу виробника або особи, навчені ними в цій сфері.
- Усі пристрої підлягають постійним інноваційним заходам з метою забезпечення високої якості. З цієї причини виробник залишає за собою право вносити технічні зміни.
- З будь-якими питаннями або сумнівами, пов'язаними з обладнанням, звертайтеся до спеціалізованого торгівельного закладу.

УВАГА! Осіб, які перебувають поблизу під час використання обладнання, необхідно попередити про можливі загрози. Будь-яке особливо обережні в присутності дітей.

УВАГА! Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем щоб переконатися, чи немає у вас жодних протипоказань щодо здоров'я для проведення 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 вправ може призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість, негайно припиніть займатися.

УВАГА! Безумовно дотримуйтеся зауважень щодо проведення тренування, що містяться в цій інструкції.

- Вибираючи місце для проведення тренування, враховуйте забезпечення собі безпечних відстаней від можливих перешкод. Не ставте обладнання поблизу комунікаційних шляхів (доріг, воріт, переходів тощо).
- Забороняється користуватися обладнанням на близькій відстані

від стіни. Зона безпеки становить 2000 мм і щонайменше такої ширини, як пристрій.

УВАГА! Під час монтажу пристрою будьте обережні і не дозволяйте перебувати поблизу дітям. Під час монтажу використовуються дрібні частини (гайки, гвинти тощо), які можуть бути ними проковтнуті.

ЗАЛИШКОВИЙ РИЗИК

- У ситуації, коли захист від падіння не буде застосовано або буде, але неправильно, існує залишковий ризик, тобто падіння особи, що спричиняє подрапини шкіри, синці, переломи або в найгіршому випадку, смерть.
- Існує залишковий ризик ненавмисного перевантаження особи, яка займається, спричиненого неправильним використанням.
- Не можна виключити ризик залишкового задусення.
- Ризик можна обмежити, дотримуючись інформації про безпеку, що міститься в інструкції з експлуатації.
- Не можна виключити, що ненавмисне або незголене використання спричинить інші, невраховані ризики, а враховані ризики були оцінені неправильно.

В аналізі ризику 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 — за нормальних умов — невиннованого ризику для особи, яка займається, або третіх осіб.

МАНІПУЛЯЦІЙНІ ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНІЙ УПАКОВЦІ



- 1 – Цією стороною вгору. Не перекидати.
- 2 - Захищати від падіння.
- 3 - Захищати від вологи.
- 4 - Продукт слід зберігати максимально в кількості шарів, зазначеній на збірній упаковці. Значення, наведене в цій інструкції, є показовим.
- 5 - Необхідно здати використане обладнання в пункт переробки.
- 6 - Важкий продукт.

Упаковка позначена символами, що інформують про спосіб правильної утилізації:



ДОВКІЛЛЯ

Пристрій поставляється в упаковці для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Викидайте ці матеріали у відповідні кольорові контейнери, призначені для селективного збору.

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Перед початком тренування переконайтеся, що пристрій правильно встановлено.

- Перед початком першого тренування ознайомтеся з усіма функціями та можливостями регулювання пристрою.
- Пристрій має елементи, які можуть бути схильні до корозії. З цієї причини не рекомендується, щоб він залишався у вологому приміщенні. Також слід подбати про те, щоб обладнання не піддавалося контакту з водою, напоями, потом тощо.
- Пристрій призначений тільки для проведення тренувань тільки дорослими і абсолютно не є іграшкою для дітей. Якщо на власну відповідальність дозволите ним користуватися дітям, обов'язково проінструкуйте їх про правильне використання та постійно наглядуйте.
- Обладнання не підходить для терапевтичного призначення.
- Перед початком кожного тренування перевіряйте правильність запобіжників, а також гвинтових і штекерних з'єднань.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ

Регулярно проводьте технічне обслуговування пристрою. Наведені нижче дії проводьте не рідше ніж кожні 20 годин його роботи.

- Контролюйте стан елементів, таких як гвинти та гайки. Слідкуйте за тим, щоб вони були добре затягнуті.
- Після кожного тренування витирайте піт з пристрою.
- Для чищення пристрою використовуйте тільки воду з милом. Не використовуйте миючі засоби.
- Зберігайте пристрій у сухому та теплому місці.
- Не піддавайте пристрій впливу сонячних променів.

ДОВКІЛЛЯ

Пристрій поставляється в упаковці для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Викидайте ці матеріали у відповідні кольорові контейнери, призначені для селективного збору.

Захищайте довкілля 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 ощадному господарюванні природними ресурсами та захисті навколишнього середовища шляхом передачі використаного пристрою до пункту складування вторинної сировини

МОНТАЖ

Монтаж пристрою повинен бути проведений ретельно дорослою людиною. У разі сумнівів попросіть про допомогу когось із більшим досвідом у цій галузі.

- Перед початком монтажу переконайтеся, чи набір з пристроєм містить усі елементи зі списку частин та чи якісь елементи не були пошкоджені під час транспортування. У разі відсутності елементів або застережень зверніться до продавця.
- Ознайомтеся з малюнками та поясненнями та здійсніть монтаж відповідно до порядку, зазначеного в інструкції з монтажу.
- Будьте обережні під час монтажу. Під час використання інструментів та елементів існує ризик порізатися.
- Пам'ятайте про безпечне оточення. Не розкладайте хаотично інструменти та монтажні елементи. Пам'ятайте, що плівки та мішки з пластику становлять загрозу задурення для дітей.
- Монтажні елементи, необхідні для виконання даного кроку інструкції з монтажу були представлені на малюнках і поясненнях. Користуйтеся елементами, вказаними в інструкції зі складання.
- На перших етапах складання не затягуйте деталі до упору. Зробіть це після встановлення всіх і переконайтеся, що вони правильно встановлені.
- Виробник залишає за собою право на попереднє складання деяких елементів.

СХЕМА СКЛАДАННЯ (→ Див. сторінку 2)

УВАГА! Забороняється використовувати частини, що походять з інших джерел, ніж від виробника.

СПИСОК ЧАСТИН

Nr		
1	Задня головна рама	1
2	Передня опорна труба	1
3	Подушка спинки	1
4	Труба, що підтримує лавку	2
5	Передня опорна ніжка	1
6	Задня опорна ніжка	1
7	Регулятор подушки сидіння	1
8	Труба ручки	1
9	Труба поручнів	2
10	Хитна труба	1
11	З'єднувальний ремінь	1
12	Підтримуюча підкладка з гвинтами	2
13	Внутрішня заглушка кільцевої труби	2
14	Педаль	2
15	Пінка	2
16	Ручка	2
17	Ручка	1
18	Заглушка	1
19	Гвинт M10×115	2
20	Гвинт M10×70	4
21	Гвинт M10×60	3
22	Підкладка D8	2

23	Пружинна шайба D8	2
24	Гвинт M8×30	4
25	Гвинт M8×20	2
26	Гвинт M8×60	4
27	Гайка M10	9
28	Вигнута шайба D8	4
29	Гайка ковпачкова M8	4
30	Шайба D10	9

ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ (→ Див. сторінку 2)

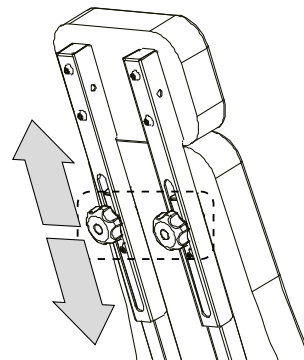
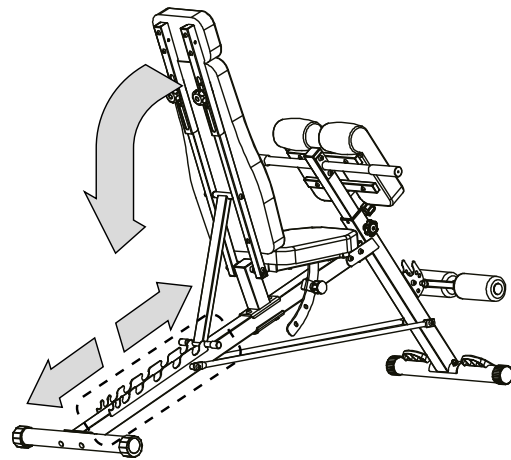
УВАГА! Під час монтажу дотримуйтесь наведених нижче кроків та використовуйте інструменти, що додаються до продукту.

Підготуйте достатньо вільного місця для монтажу пристрою. Через велику вагу деяких елементів рекомендується монтаж двома особами.

ІНСТРУКЦІЯ З РЕГУЛЮВАННЯ

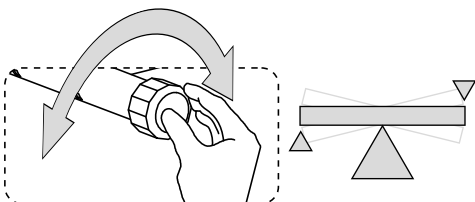
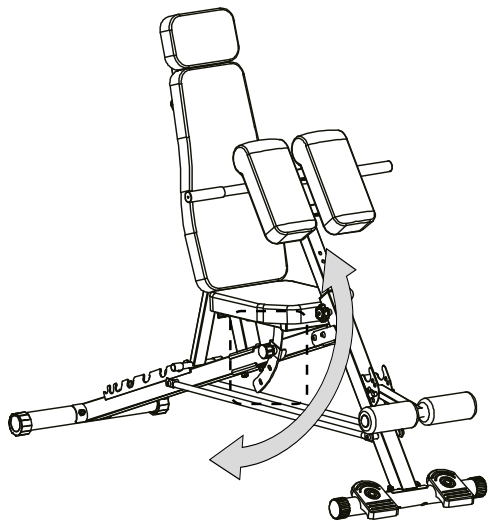
Регулювання спинки

На задній головній рамі є 7 отворів. Щоб відрегулювати кут нахилу спинки, потрібно підняти спинку та помістити основу подушки спинки у відповідний отвір на задній головній рамі, а потім надійно встановити механізм регулювання в рамі.



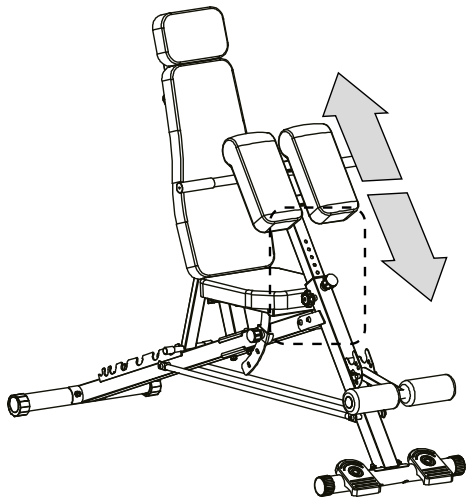
Регулювання сидіння

На трубі, що кріпить подушку сидіння, є 3 регулювальні отвори. Щоб відрегулювати кут нахилу подушки сидіння, потрібно вручну витягнути пружинний штифт, а потім встановити подушку у відповідний регулювальний отвір.



Регулювання подушки підтримуючої

На передній регулювальній трубці є 7 регулювальних отворів. Щоб відрегулювати підтримуючу подушку, потрібно підняти подушку, що підтримує лікті, а потім вручну витягнути пружинний штифт, встановити подушку на відповідній висоті та знову втиснути пружинний штифт в регулювальний отвір.



ТРЕНУВАННЯ ТА ФАЗИ ВПРАВ

Використання пристрою принесе вам багато користі. Насамперед, це покращить вашу фізичну форму, зміцнить м'язи, а у поєднанні з відповідною дієтою дозволить спалити зайву жирову тканину.

ОСНОВНІ ВИДИ ТРЕНУВАНЬ

БУДІВНИЦТВО М'ЯЗІВ

Тренування, спрямоване на збільшення розміру та сили м'язів. У міру поступового збільшення інтенсивності вправ м'язи пристосовуються до навантаження та збільшують си

Збільшення інтенсивності вправ можна отримати двома способами:

- шляхом зміни застосовуваного опору на більший,
- змінюючи кількість виконуваних повторень або наборів вправ.

Відповідна величина опору для кожної вправи залежить індивідуально від користувача. Ви повинні оцінити свої обмеження і вибрати опір, який підходить саме Вам. Розпочніть з 3 підходів по 8 повторень для кожної вправи. Відпочивайте протягом 3 хвилин після кожного підходу. Коли ви зможете виконати 3 підходи по 12 повторень без труднощів, збільште опір.

ТОНІЗУВАННЯ

Тонізування – це вправи, спрямовані на зміцнення і одночасне схуднення тіла та підкреслення м'язової маси.

М'язи можна тонізувати, застосовуючи збалансоване тренування. Виберіть помірний опір і збільшуйте кількість повторень у кожному підході. Виконайте якомога більше підходів по 15-20 повторень, наскільки це можливо без дискомфорту. Відпочивайте протягом 1 хвилини після кожного підходу. Працюйте над м'язами, виконуючи більше підходів вправ, а не використовуючи великий опір.

СКИДАННЯ ВАГИ

Щоб схуднути, використовуйте невеликий опір і поступово збільшуйте кількість повторень у кожному підході. Проводьте тренування від 20 до 30 хвилин, з перервами не довше 30 секунд між підходами.

КРОС-ТРЕНУВАННЯ

Крос-тренування – це ефективний спосіб отримати повну і добре збалансовану програму вправ. Поєднання силових тренувань і аеробних вправ формує і зміцнює тіло.

Приклад збалансованої програми тренувань:

- Проведення силових тренувань через день.
- В інші дні виконуйте 20-30 хвилин аеробних вправ, наприклад, біг на біговій доріжці, їзда на велосипеді стаціонарному або еліптичному.
- Призначте принаймні один день для відпочинку від тренувань, щоб організм мав час на відновлення.

ПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАНЬ

Визначення точного часу тривалості кожного тренування, а також кількості виконаних повторень і підходів вправ є індивідуальним питанням. Слід розвиватися у власному темпі і бути чутливим до сигналів свого тіла. У разі виникнення 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 з 5-10 хвилин розтяжки та легких вправ для розігріву. Розминка готує ваше тіло до більш інтенсивних вправ, збільшуючи кровообіг, підвищуючи температуру тіла та доставляючи більше кисню до м'язів. Це також зменшує ризик виникнення судом і отримання травм. Якщо ви відчуваєте біль, припиніть тренуватися або зменште діапазон виконуваного руху.

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН

Сядьте на плоску поверхню зі зігнутими ногами і колінами, спрямованими назовні. З'єднайте підшви стоп і наблизьте їх одна до одної якомога ближче. Обережно натисніть на коліна, спрямовуючи їх в напрямку підлоги та затримайтеся в цьому положенні на 15 секунд.

РОЗТЯГУВАННЯ СТЕГОН

Сядьте на плоску поверхню. Випряміть праву ногу, а підшву лівої стопи прикладіть до правого стегна. Витягніть праву руку в напрямку пальців правої ноги якомога далі. Затримайтеся на 15 секунд. Повторіть дію з лівою ногою.

СКРУЧУВАННЯ ГОЛОВИ

Тримайте голову прямо, дивлячись перед собою. Не рухаючи плечима, поверніть її вправо і випряміть, а потім поверніть лівою і випряміть.

ПІДНЯТТЯ ПЛЕЧЕЙ

Підніміть якомога вище вгору ліву руку і затримайте на кілька секунд. Повторіть дію з правою рукою.

РОЗТЯГУВАННЯ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Станьте обличчям до стіни, ліву ногу висуньте вперед і злегка зігніть в коліні. Праву тримайте ззаду – випрямлену, з п'ятою, розташовану пласко на підлозі. Тримайте обидві п'яти пласко на підлозі та притискайте стегна в напрямку стіни. Утримуйте це

положення протягом 30 секунд. Повторіть дію з висунутою правою ногою. Пам'ятайте, щоб під час вправи не вигинати спину дугою.

НАХИЛИ

Станьте, з'єднавши ноги разом. Виконайте нахил вперед, намагаючись якомога більше наблизити грудну клітку до колін. 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 та урізноманітнення тренування, змінійте вправи від сесії до сесії. Плануйте тренування на ту частину дня, коли ваш рівень енергії найвищий.

План тренувань повинен включати вправи на кожну основну групу м'язів, роблячи наголос на ділянки, які ви хочете найбільше розвинути.

Виконання вправ правильно є ключовим. Це вимагає виконання відповідних рухів і рухання лише потрібними частинами тіла. Неконтрольовані рухи викликають втому і можуть призвести до травм.

Повторення в кожному сеті повинні виконуватися плавно і без пауз.

Важливо правильно дихати. Видих повинен відбуватися під час фази зусилля кожного повторення, а вдих під час повернення. Ніколи не затримуйте дихання.

Після кожного сету відпочивайте протягом короткого періоду часу..

3. ФАЗА РОЗСЛАБЛЕННЯ

Ця фаза дозволяє заспокоїти кровообіг і розслабити м'язи. Це повторення розігріваючих вправ. Кожне тренування закінчуйте 5-10 хвилинами таких вправ. Слід пам'ятати про те, щоб не перенапружувати м'язи.

МОТИВАЦІЯ

Досягнення найкращих результатів є легшим, якщо тренування є регулярною та приємною частиною повсякденного життя. Записуйте щоденні результати, щоб спостерігати за своїм прогресом

ГАРАНТІЯ

Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території України на строк 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».

Гарантійна картка знаходиться на останній сторінці.

УМОВИ ГАРАНТІЇ

1. Рекламация та гарантії підлягають виключно прихованим дефектам, що виникли з вини виробника.
2. Гарантія буде поважатися магазином або сервісом після пред'явлення клієнтом:
 - a. дійсної, чітко і правильно заповненої гарантійної картки з печаткою продавця та підписом продавця,
 - b. дійсного доказу покупки обладнання з датою продажу,
 - c. рекламованого товару або дефектної частини.
 У разі покупки на відстані гарантійна картка є дійсною виключно на підставі документа про покупку (чек / рахунок-фактура).
3. Рекламация буде розглянута протягом 14 днів з моменту повідомлення про дефект Клієнтом.
4. Заводські дефекти та пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть відремонтовані безкоштовно протягом не більше 21 дня з дати доставки товару до магазину або сервісу.
5. У разі необхідності імпорту запчастин термін виконання гарантійного ремонту може бути продовжено на час, необхідний для її імпорту, але не більше ніж на 40 днів.
6. Гарантія не поширюється на:
 - a. механічні пошкодження та спричинені ними дефекти,
 - b. пошкодження та дефекти, що виникли внаслідок неналежного використання та зберігання, неправильного монтажу та обслуговування,
 - c. пошкодження та знос елементів, що швидко зношуються, таких як: троси, реміні, гумові елементи, ручки з губки, оббивка.

- d. дії, пов'язані з монтажем, обслуговуванням, які, згідно з інструкцією з експлуатації, користувач зобов'язаний виконати самостійно.
7. Гарантія не застосовується в наступних випадках:
 - a. закінчення терміну дії,
 - b. здійснення клієнтом самостійного ремонту та модифікацій з використанням неоригінальних запчастин,
 - c. коли виник дефект через неправильну установку або внаслідок недотримання правил правильної експлуатації, описаних в інструкції з експлуатації,
 - d. використання інше, ніж домашнє,
 - e. пошкодження, що виникли під час транспортування.
 8. Дублікати гарантійної картки не видаються.
 9. В рамках гарантії клієнт має право вимагати наступні види безкоштовного задоволення:
 - a. ремонту продукту,
 - b. заміни продукту,
 - c. зниження ціни,
 - d. розірвання договору та повного повернення понесених витрат.
 10. Для подання рекламации необхідно:
 - a. Представити продукт або його частину, на яку поширюється гарантія.
 - b. Доказ покупки, що визначає назву та адресу продавця, дату та місце покупки, тип продукту або дійсну гарантійну картку з печаткою магазину.
 - c. У разі доставки брудного продукту сервіс може відмовити у його прийомі або ж за рахунок клієнта за його письмовою згодою здійснити чищення.
 11. У разі позитивного розгляду рекламации обладнання буде відремонтовано або замінено на нове, або клієнту буде повернуто гроші. Витрати на транспортування товару до клієнта покриває сервіс виробника.
 12. У разі відхилення гарантійної рекламации клієнт отримає детальне обґрунтування прийнятого рішення та протягом 14 днів з моменту передачі рішення, обладнання буде відправлено клієнту за його рахунок.

EN Warranty card

BG Гаранционна карта **CS** Záručný list **DA** Garantikort **DE** Garantiekarte **ES** Tarjeta de garantía **ET** Garantikaart **FI** Takuukortti **FR** Carte de garantie
EL Κάρτα εγγύησης **HR** Jamstveni list **HU** Jótállási jegy **IT** Certificato di garanzia **LT** Garantinė kortelė **LV** Garantijas karte **NL** Garantiekaart **PL** Karta gwarancyjna
PT Cartão de garantia **RO** Certificat de garanție **RU** Гарантийный талон **SK** Záručný list **SL** Garancijski list **TR** Garanti kartı **UA** Гарантійний талон

ZIPRO

<p>EN EAN Code BG EAN код CS EAN kód DA EAN-kode DE EAN-Code ES Código EAN ET EAN-kood FI EAN-koodi FR Code EAN EL Κωδικός EAN HR EAN kod HU EAN kód IT Codice EAN LT EAN kodas LV EAN kods NL EAN-code PL Kod EAN PT Código EAN RO Cod EAN RU Код EAN SK EAN kód SL Koda EAN TR EAN kodu UA Код EAN</p>	<p>EN Product name BG Име на продукта CS Název produktu DA Produktnavn DE Produktname ES Nombre del producto ET Toote nimi FI Tuotteen nimi FR Nom du produit EL Όνομα προϊόντος HR Naziv proizvoda HU Termék neve IT Nome del prodotto LT Produkto pavadinimas LV Produkta nosaukums NL Productnaam PL Nazwa produktu PT Nome do produto RO Numele produsului RU Название продукта SK Názov produktu SL Ime izdelka TR Ürün adı UA Назва продукту</p>	<p>EN Date of sale BG Дата на продажба CS Datum prodeje DA Salgsdato DE Verkaufsdatum ES Fecha de venta ET Müügikuupäev FI Myyntipäivä FR Date de vente EL Ημερομηνία πώλησης HR Datum prodaje HU Értékesítés dátuma IT Data di vendita LT Pardavimo data LV Pārdošanas datums NL Verkoopdatum PL Data sprzedaży PT Data de venda RO Data vânzării RU Дата продажи SK Dátum predaja SL Datum prodaje TR Satış tarihi UA Дата продажу</p>
<p>EN Stamp and signature of the seller (Not applicable to remote purchases. See Warranty Terms and Conditions, section 2) BG Печат и подпис на продавача (Не се прилага за покупки от разстояние. Вижте Условието на гаранцията, раздел 2) CS Razítko a podpis prodejce (Nevztahuje se na nákupy na dálku. Viz Záruční podmínky, oddíl 2) DA Sælgers stempel og underskrift (Gælder ikke ved fjernsalg. Se garantibetingelserne, afsnit 2) DE Stempel und Unterschrift des Verkäufers (Nicht anwendbar bei Fernkäufen. Siehe Garantiebedingungen, Abschnitt 2) ES Sello y firma del vendedor (No aplicable a compras a distancia. Véanse las Condiciones de la garantía, sección 2) ET Müüja tempel ja allkiri (Ei kohaldu kaugostudele. Vt garantiitingimusi, punkt 2) FI Myyjän leima ja allekirjoitus (Ei koske etäostoksia. Katso takuuehdot, kohta 2) FR Cachet et signature du vendeur (Non applicable aux achats à distance. Voir les conditions de garantie, section 2) EL Σφραγίδα και υπογραφή του πωλητή (Δεν ισχύει για αγορές εκ απόστασης. Βλ. Όρους και Προϋποθέσεις Εγγύησης, ενότητα 2) HR Pečat i potpis prodavatelja (Ne odnosi se na kupnje na daljinu. Vidi Uvjete jamstva, odjeljak 2) HU Az eladó bélyegzője és aláírása (Nem vonatkozik távértékesítésre. Lásd a jótállási feltételeket, 2. szakasz) IT Timbro e firma del venditore (Non applicabile agli acquisti a distanza. Vedere i Termini e condizioni di garanzia, sezione 2) LT Pardavėjo antspaudas ir parašas (Netaikoma nuotoliniams pirkimams. Žr. garantijos sąlygas, 2 skyrių) LV Pārdevēja zīmogs un paraksts (Nav piemērojams attālinātiem pirkumiem. Skatīt garantijas noteikumus, 2. sadaļu) NL Stempel en handtekening van de verkoper (Niet van toepassing op aankopen op afstand. Zie garantievoorwaarden, sectie 2) PL Pieczęćka i podpis sprzedawcy (Nie dotyczy zakupów na odległość. Patrz Warunki Gwarancji, punkt 2) PT Carimbo e assinatura do vendedor (Não aplicável a compras à distância. Ver Termos e Condições da Garantia, secção 2) RO Ștampila și semnătura vânzătorului (Nu se aplică achizițiilor la distanță. Consultați Termenii și condițiile de garanție, secțiunea 2) RU Печать и подпись продавца (Не применяется к дистанционным покупкам. См. Условия гарантии, раздел 2) SK Pečiatka a podpis predajcu (Nevztahuje sa na nákupy na diaľku. Pozri záručné podmienky, časť 2) SL Žig in podpis prodajalca (Ne velja za nakupe na daljavo. Glejte garancijske pogoje, razdelek 2) TR Satıcının kaşesi ve imzası (Uzaktan satın alımlar için geçerli değildir. Garanti Şartları ve Koşulları, bölüm 2'ye bakınız) UA Печатка та підпис продавця (Не застосовується до дистанційних покупок. Див. Умови гарантії, розділ 2)</p>		

EN Technical Service Centre

BG Сервизен център **CS** Servisní centrum
DA Servicecenter **DE** Technisches Servicezentrum **ES** Centro de servicio técnico **ET** Tehniline teeninduskeskus **FI** Tekninen huoltokeskus
FR Centre de service technique **EL** Τεχνικό κέντρο εξυπηρέτησης **HR** Tehnički servisni centar
HU Műszaki szervizközpont **IT** Centro di assistenza tecnica **LT** Techninio aptarnavimo centras
LV Tehniskais servisa centrs **NL** Technisch servicecentrum **PL** Centrum serwisowe **PT** Centro de assistência técnica **RO** Centru de service tehnic **RU** Технический сервисный центр **SK** Technické servisné centrum **SL** Tehnični servisni center
TR Teknik servis merkezi **UA** Технічний сервісний центр

Wiejaska 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

