

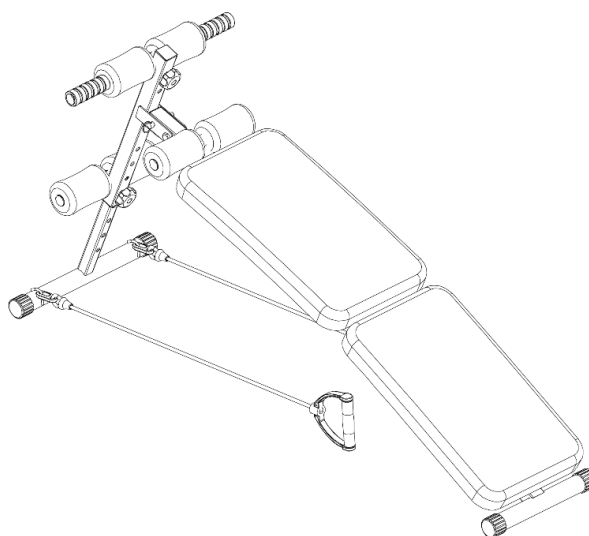
# ZIPRO

# Sixbox



Scan for full  
product guide

**EN** Sit up bench  
**BG** Пейка за коремни преси  
**CS** Lavice na sedy-lehy  
**DA** Mavebænk  
**DE** Bauchbank  
**ET** Kõhulihaste pink  
**ES** Banco para-abdominals  
**EL** πάγκος κοιλιακών  
**FI** Vatsapenkki  
**FR** Banc à abdominaux  
**HR** Klupa za trbušnjake  
**HU** Haspad  
**IT** Panca per addominali  
**LT** Preso suolelis  
**LV** Vēdera preses sols  
**NL** Buikspierbank  
**PL** Ławka do brzusków  
**PT** Banco de abdominais  
**RO** Bancă pentru abdomene  
**RU** Скамья для пресса  
**SI** Klop za trebušnjake  
**SK** Lavica na brušáky  
**TR** Mekik sehpası  
**UA** Лава для преса



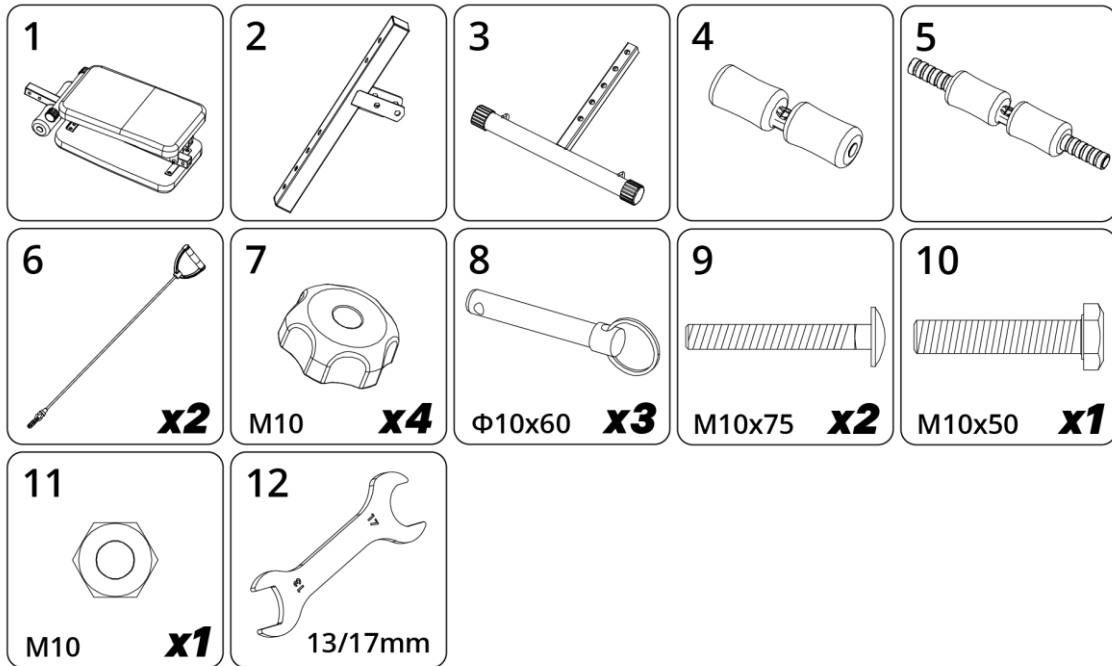
File version 26.01.0

PL Podręcznik użytkownika .....	5
EN User Manual .....	8
BG Ръководство за употреба.....	11
CS Návod k použití .....	14
DA Brugermanual .....	17
DE Bedienungsanleitung.....	20
ET Kasutusjuhend.....	23
ES Manual del usuario .....	26
EL Εγχειρίδιο χρήσης .....	29
FI Käyttöohje .....	33
FR Manuel d'utilisation.....	36
HR Vodič za upotrebu.....	39
HU Felhasználói kézikönyv.....	42
IT Manuale d'uso .....	45
LT Naudojimo instrukcija .....	48
LV Lietošanas pamācība.....	51
NL Gebruikershandleiding .....	54
PT Manual de Utilização .....	57
RO Manual de utilizare .....	60
RU Руководство пользователя.....	63
SL Navodila za uporabo .....	67
SK Príručka používania .....	70
TR Kullanım Kılavuzu .....	73
UK Інструкція з використання.....	76

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

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

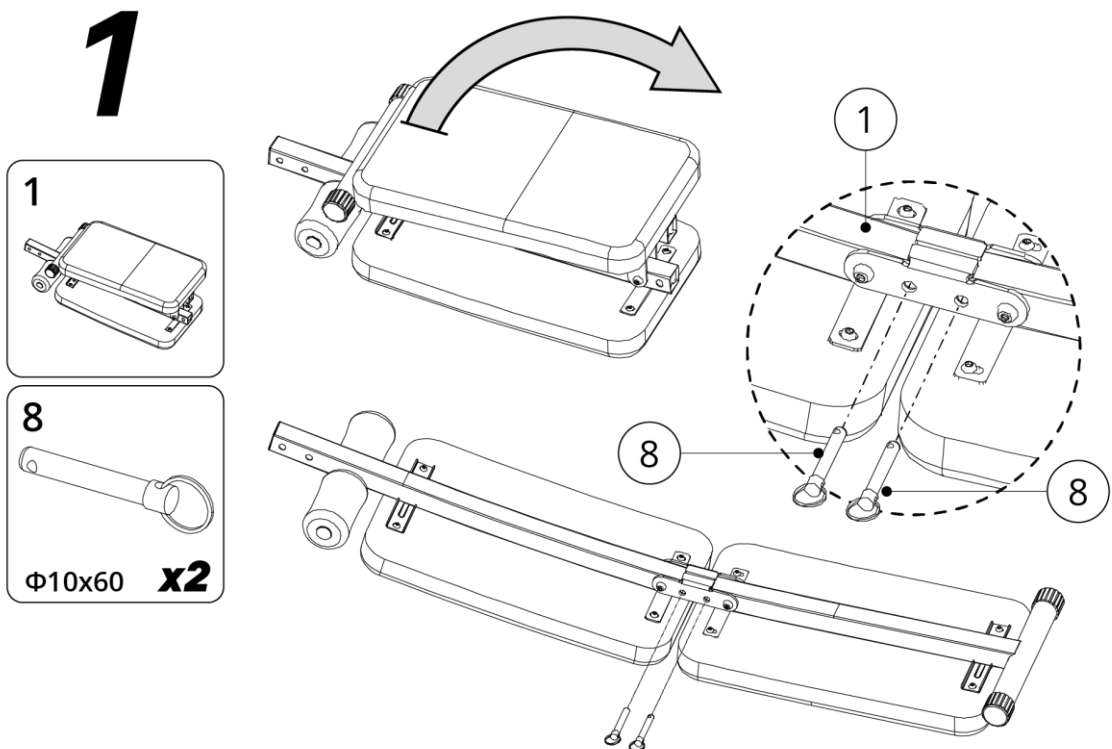
RO LISTĂ DE PIESE  
 RU СПИСОК ДЕТАЛЕЙ  
 SI SEZNAM DELOV  
 SK ZOZNAM DIELOV  
 TR PARÇA LİSTESİ  
 UA СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



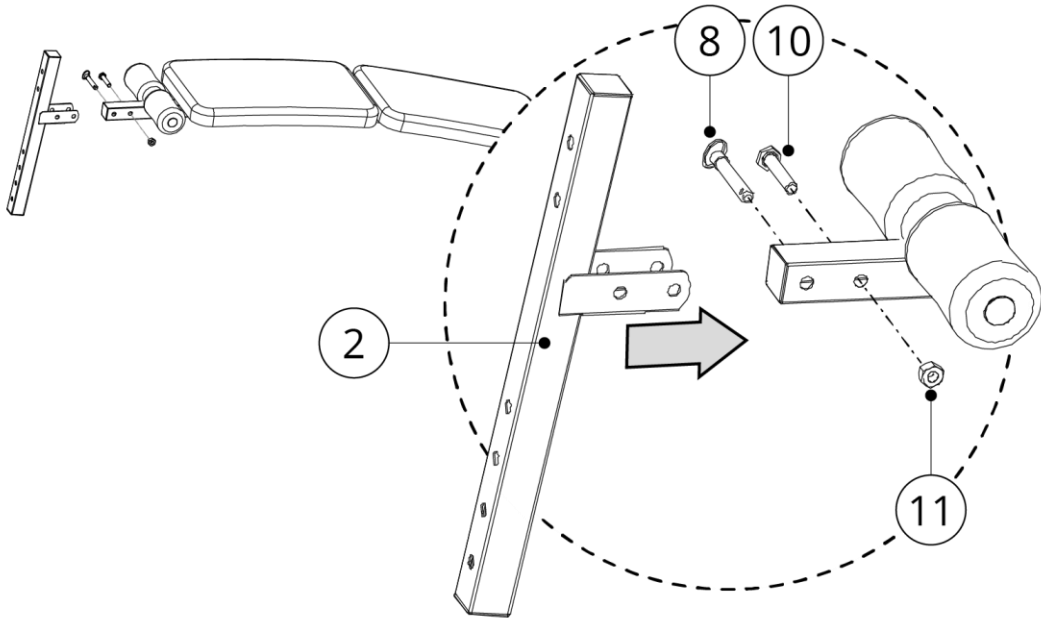
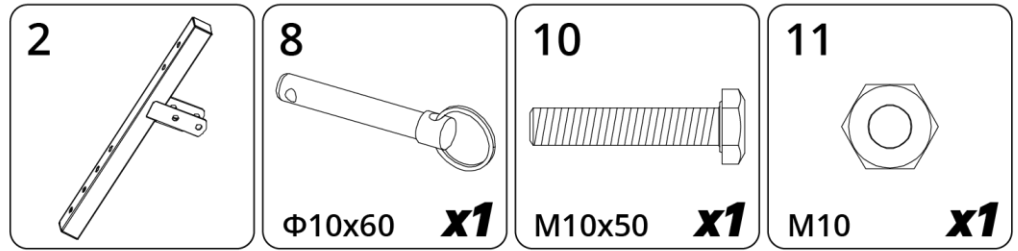
EN ASSEMBLY DIAGRAM  
 BG МОНТАЖНА СХЕМА  
 CS MONTÁŽNÍ SCHÉMA  
 DE MONTAGESCHEMA  
 ET KOOSTESKEEM  
 ES ESQUEMA DE MONTAJE  
 EL ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ  
 FI KOKOONPANOKAAVIO

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

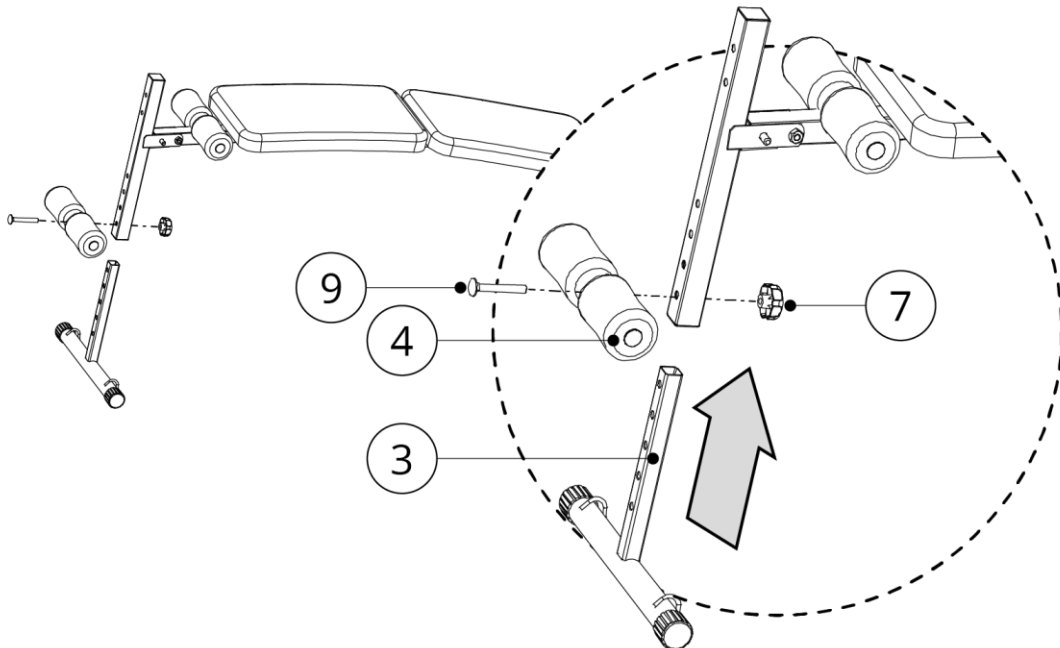
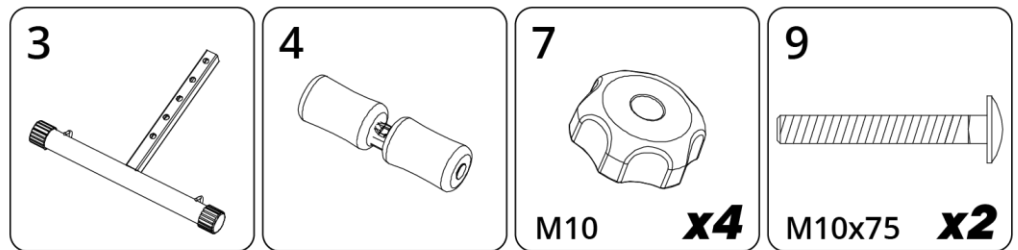
RO SCHEMĂ DE ASAMBLARE  
 RU СХЕМА СБОРКИ  
 SI MONTAŽNA SCHEMA  
 SK MONTÁŽNA SCHÉMA  
 TR MONTAJ ŞEMASI  
 UA СХЕМА МОНТАЖУ



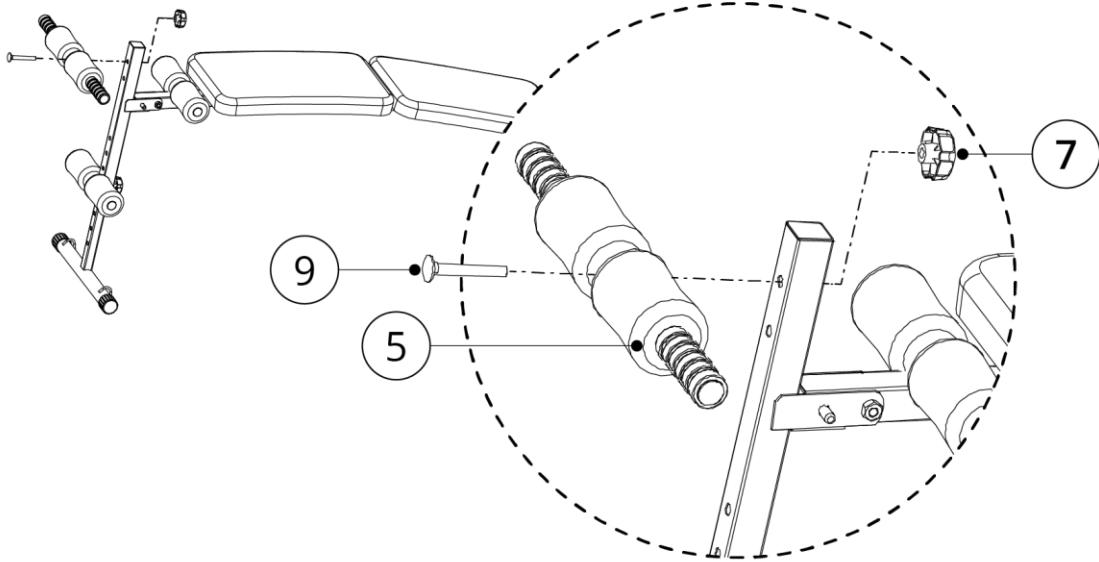
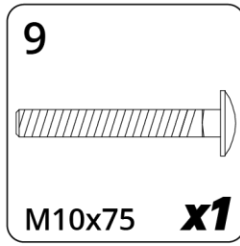
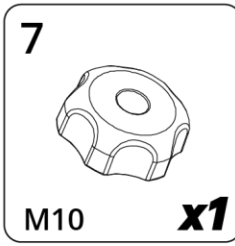
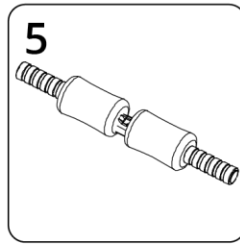
# 2



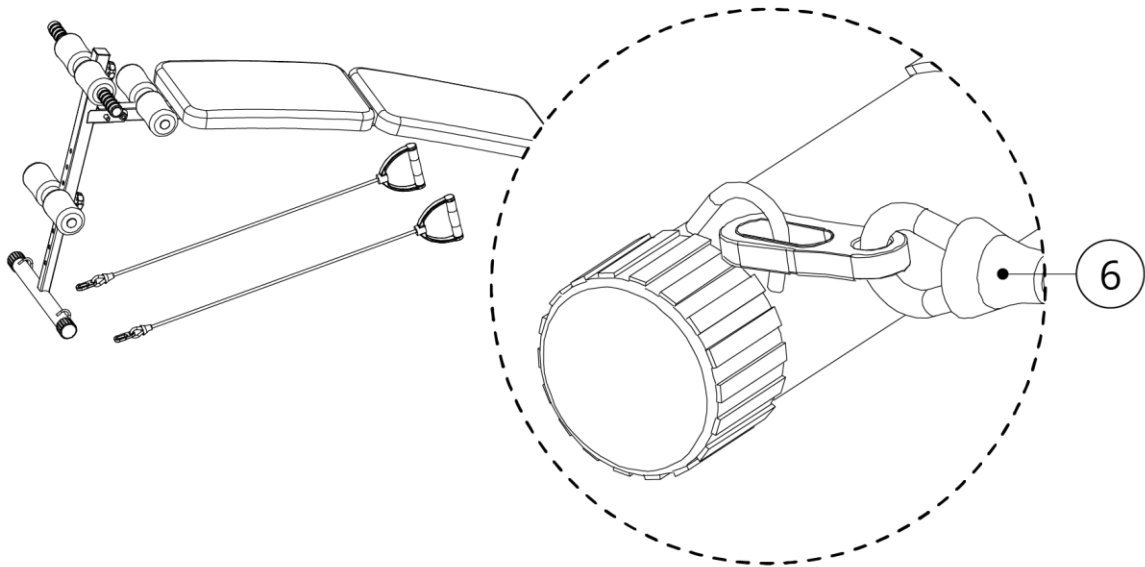
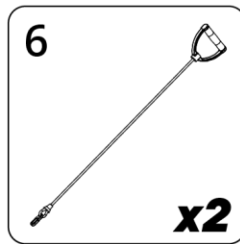
# 3



# 4



# 5



## 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	8,2 kg
Temperatura użytkowania	0°C do +40°C
Temperatura przechowywania	-10°C do +60°C
Maksymalna waga użytkownika	110 kg
Maksymalne obciążenie (całkowite)	120 kg
Klasa zastosowania	Klasa H
Norma wyrobu (główna)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Przeznaczenie	Ławka do brzuszków 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 zagrożeniem odniesienia obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.
- Nie dopuszcza się napraw i zmian na własną rękę.
- Raz na jeden lub dwa miesiące sprawdź poprawność dokręcenia śrub, wkrętów i nakrętek.
- W celu trwałego zapewnienia bezpieczeństwa regularnie (czyli jeden raz w roku) sprawdzaj i konserwuj sprzęt w specjalistycznej placówce handlowej.
- Wszystkie zmiany na urządzeniu, które nie zostały opisane w niniejszej instrukcji mogą stanowić przyczynę uszkodzeń lub bezpośrednio zagrażać zdrowiu i życiu osoby ćwiczącej. Zmian na urządzeniu mogą dokonywać wyłącznie pracownicy serwisu producenta lub osoby przeszkolone przez nie w tym zakresie.
- Wszystkie urządzenia podlegają stałym działaniom innowacyjnym w celu zapewnienia wysokiej jakości. Z tego powodu producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych.
- Wszelkie pytania lub wątpliwości związane ze sprzętem kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.

**UWAGA!** Osoby przebywające w pobliżu w trakcie użytkowania sprzętu należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach. Zachowaj szczególną ostrożność w obecności dzieci.

**UWAGA!** Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem w celu upewnienia się, czy nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do prowadzenia treningów na urządzeniu. W oparciu o opinię specjalisty możesz opracować swój plan treningowy. Nieprawidłowo dobrany program lub nadmierne ćwiczenia mogą być niebezpieczne dla Twojego zdrowia i życia.

**OSTRZEŻENIE!** Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.

**UWAGA!** Bezwzględnie przestrzegaj uwag dotyczących prowadzenia treningu zawartych w niniejszej instrukcji.

- Wybierając miejsce do prowadzenia treningu uwzględnij zapewnienie sobie bezpiecznych odległości od możliwych przeszkód. Nie ustawiaj sprzętu w pobliżu ciągów komunikacyjnych (dróg, bram, przejść itp.).
- Zabrania się użytkowania sprzętu w bliskiej odległości od ściany. Strefa bezpieczeństwa wynosi 2000 mm i co najmniej takiej szerokości jak urządzenie.

**UWAGA!** W trakcie montażu urządzenia zachowaj ostrożność i nie pozwalaj przebywać w pobliżu dzieciom. Podczas montażu używane są drobne części (nakrętki, śruby itp.), które mogą zostać przez nie połknięte.

### RYZIKO RESZTKOWE

- W sytuacji, gdy zabezpieczenie przed upadkiem nie zostanie zastosowane lub zostanie, ale nieprawidłowo, istnieje ryzyko resztkowe, czyli upadek osoby powodujący otarcia skóry, siniaki, złamania lub w najgorszym przypadku, śmierć.
- Istnieje ryzyko resztkowe niezamierzonego przecięcia osoby ćwiczącej spowodowanego nieprawidłową obsługą.
- Nie można wykluczyć ryzyka resztkowego uduszenia.
- Ryzyko można ograniczyć, stosując się do informacji o bezpieczeństwie zawartych w instrukcji obsługi.
- Nie można wykluczyć, że niezamierzone lub niedozwolone użycie spowoduje inne, nieuwzględnione ryzyko, a uwzględnione ryzyko zostało oszacowane nieprawidłowo.

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

### ZNAKI MANIPULACYJNE NA OPAKOWANIACH TRANSPORTOWYCH



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

Opakowanie zostało oznaczone symbolami informującymi o sposobie prawidłowej utylizacji:



### ŚRODOWISKO

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

### OBSŁUGA

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

- Przed rozpoczęciem pierwszego treningu zapoznaj się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulacji urządzenia.
- Urządzenie posiada elementy, które mogą być narażone na korozję. Z tego powodu nie zaleca się, aby pozostawało w wilgotnym pomieszczeniu. Należy również dbać o to, aby sprzęt nie był narażony na kontakt z wodą, napojami, potem itp.
- Urządzenie jest przeznaczone tylko do prowadzenia treningu tylko przez osoby dorosłe i absolutnie nie jest zabawką dla dzieci. Jeśli na własną odpowiedzialność pozwolisz z niego korzystać dzieciom, bezwzględnie poinstruuj je o prawidłowym korzystaniu i stale nadzoruj.
- Sprzęt nie nadaje się do przeznaczenia terapeutycznego.
- Przed rozpoczęciem każdego treningu sprawdź prawidłowość zabezpieczeń oraz połączeń śrubowych i wtykowych.

### KONSERWACJA SPRZĘTU

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

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

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

#### ŚRODOWISKO

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

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

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

#### MONTAŻ

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

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

#### SCHEMAT MONTAŻOWY (→ Patrz strona 2)

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

#### LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
2	Przednia rura wspierająca	1
3	Rura podstawy	1
4	Krótką rurą z haczykiem	1
5	Długa rurą z haczykiem	1
6	Linka naciągowa	2
7	Pokrętło radełkowane M10	2
8	Zawlecza sprężynowa 10×60	3
9	Śruba z łbem grzybkowym i szyjką kwadratową M10×75	2
10	Śruba z łbem sześciokątnym M10×50	1
11	Nakrętka samohamowna M10	1
12	Klucz płaski dwustronny 13–17	1

#### INSTRUKCJA MONTAŻU (→ Patrz strona 2)

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

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

#### TRENING I FAZY ĆWICZEŃ

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

#### PODSTAWOWE RODZAJE TRENINGÓW

##### BUDOWANIE MIĘŚNI

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

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

##### TONING

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

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

##### UTRATA WAGI

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

##### CROSS TRAINING

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

Przykład zrównoważonego programu treningowego:

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

##### PERSONALIZACJA TRENINGU

Określenie dokładnego czasu trwania każdego treningu oraz liczby wykonanych powtórzeń i zestawów ćwiczeń, jest sprawą indywidualną. Należy 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 kolan. Wytrzymaj przez 15 sekund. Pamiętaj, aby nie zginać kolan.

**2. TRENING**

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

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

Wykonywanie ćwiczeń w sposób prawidłowy jest kluczowe. Wymaga to wykonywania odpowiednich ruchów i poruszania tylko właściwymi częściami ciała. Niekontrolowane ruchy powodują zmęczenie i mogą przyczynić się do powstania kontuzji.

Powtórzenia w każdym zestawie powinny być wykonywane płynnie i bez pauz.

Ważne jest prawidłowe oddychanie. Wydech powinien następować podczas fazy wysiłkowej każdego powtórzenia a wdech podczas powrotu. Nigdy nie wstrzymuj oddechu.

Po każdym zestawie odpoczywaj przez krótki okres czasu.

**3. FAZA ODPRĘŻENIA**

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

**MOTYWACJA**

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

**GWARANCJA**

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

**Karta gwarancyjna znajduje się na ostatniej stronie.**

**WARUNKI GWARANCJI**

1. Reklamacji i gwarancji podlegają wyłącznie wady ukryte powstałe z winy producenta.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - a. ważnej czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z 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,
  - c. gdy powstała wada wynika z nieprawidłowej instalacji lub na skutek nieprzebrzegania zasad prawidłowej eksploatacji opisanych w instrukcji obsługi,
  - d. użytkowania innego niż użytkowanie domowe,
  - e. uszkodzeń powstałych w transporcie.
8. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
9. W ramach gwarancji klient ma prawo żądać następujących rodzajów świadczonego bezpłatnie zadośćuczynienia:
  - a. naprawy produktu,
  - b. wymiany produktu,
  - c. obniżenia ceny,
  - d. rozwiązania umowy i pełnego zwrotu poniesionych kosztów.
10. W celu zgłoszenia reklamacji należy:
  - a. Przedstawić produkt lub jego część, której dotyczy gwarancja.
  - b. Dowód zakupu określający nazwę i adres sprzedającego, datę i miejsce zakupu, rodzaj produktu lub ważną kartę gwarancyjną z pieczętką sklepu.
  - c. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
11. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia reklamacji sprzęt zostanie naprawiony lub wymieniony na nowy lub zostaną klientowi zwrócone pieniądze. Koszty transportu towaru do klienta pokrywa serwis producenta.
12. W przypadku odrzucenia reklamacji gwarancyjnej, klient otrzyma szczegółowe uzasadnienie podjętej decyzji oraz w terminie do 14 dni od momentu przekazania decyzji, sprzęt zostanie odesłany do klienta na jego koszt.

## EN User Manual

Dear User,

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

### TECHNICAL DATA

Weight	8.2 kg
Operating temperature	0°C to +40°C
Storage temperature	-10°C to +60°C
Maximum user weight	110 kg
Maximum load (total)	120 kg
Application class	Class H
Product standard (main)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Intended use	Abdominal bench for domestic use

### SAFETY

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

- The device has been designed and constructed based on the latest knowledge in the field of safety. Dangerous elements that could potentially pose a risk of injury have been eliminated or relatively secured.
- Repairs and modifications on your own are not allowed.
- Once every one or two months, check that the screws, bolts and nuts are properly tightened.
- In order to permanently ensure safety, regularly (i.e. once a year) check and maintain the equipment at a specialist retail outlet.
- All modifications to the device that are not described in this manual may cause damage or directly endanger the health and life of the exercising person. Modifications to the device may only be carried out by the manufacturer's service personnel or persons trained by them in this regard.
- All devices are subject to constant innovation efforts to ensure high quality.  
For this reason, the manufacturer reserves the right to make technical changes.
- Please direct any questions or concerns regarding the equipment to a specialized retail outlet.

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

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

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

**WARNING!** Absolutely follow 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 from the wall. The safety zone is 2000 mm and at least as wide as the device.

**WARNING!** During device assembly, exercise caution and do not allow children to be nearby. Small parts (nuts, screws, etc.) are used during assembly, which may be swallowed by them.

### RESIDUAL RISK

- In a situation where fall protection is not used or is used but incorrectly, there is a residual risk, i.e. a person falling causing abrasions, bruises, fractures or in the worst case, death.
- There is a residual risk of unintentional overload of the exercising person caused by improper operation.

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

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

### HANDLING MARKS ON TRANSPORT PACKAGING



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

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



### ENVIRONMENT

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

### OPERATION

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

- Before starting your first workout, familiarize yourself with all the functions and adjustment 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 water, drinks, sweat, etc.
- The device is intended for training only by adults and is absolutely not a toy for children. If you allow children to use it at your own risk, be sure to instruct them on proper use and supervise them constantly.
- The equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Before starting each workout, check the correctness of the protections and screw and plug connections.

### EQUIPMENT MAINTENANCE

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

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

### ENVIRONMENT

The device is delivered in packaging to protect it from possible damage during transport. The packaging is made of raw materials and can be recycled. Dispose of these materials in the appropriate coloured 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 assembled carefully by an adult. If in doubt, ask someone with more experience in this field for help.

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

## ASSEMBLY DIAGRAM (→ See page 2)

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

### PARTS LIST

No.	Description	Quantity
1	Main frame	1
2	Front support tube	1
3	Base tube	1
4	Short tube with hook	1
5	Long tube with hook	1
6	Tension cable	2
7	Knurled knob M10	2
8	Spring cotter pin 10×60	3
9	Carriage bolt M10×75	2
10	Hex bolt M10×50	1
11	Nylock nut M10	1
12	Double open end wrench 13–17	1

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS (→ See page 2)

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

Prepare sufficient free space for assembling the device.

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

## WORKOUT AND EXERCISE PHASES

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

### BASIC TYPES OF TRAININGS

#### MUSCLE BUILDING

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

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

- by changing the applied resistance to a greater one,
- 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 choose a resistance that is right for you.

Start with 3 sets of 8 repetitions for each exercise.

Rest for 3 minutes after each set.

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

#### TONING

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

Muscles can be toned, using a balanced workout.

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

Rest for 1 minute after each set.

Work on your muscles by doing more sets of exercises rather than using high resistance.

#### WEIGHT LOSS

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

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

#### CROSS TRAINING

Cross-training is an effective way to 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:

- Performing strength training every other day.

- On the remaining days, performing 20-30 minutes of aerobic exercise, e.g.

running on a treadmill, cycling on a stationary or elliptical bike.

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

#### TRAINING PERSONALIZATION

Determining the exact duration of each workout and the number of repetitions and sets of exercises performed is an individual matter. You should develop at your own pace and be sensitive to your body's signals. If you experience pain or dizziness during exercise, stop immediately and consult your doctor before resuming training. Remember that rest and proper diet are important factors in any exercise program.

#### 1. WARM-UP

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

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

#### INNER THIGH STRETCH

Sit on a flat surface with your legs bent and knees pointing outwards.

Join the soles of your feet together and bring them as close to each other as possible. Gently press your knees pointing towards the ground and hold this position for 15 seconds.

#### THIGH STRETCH

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

#### HEAD TWISTS

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

#### ARM RAISES

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

#### ACHILLES TENDON STRETCH

Stand facing a wall, extend your left leg forward and bend it slightly at the knee. Keep your right leg back - straight, with your heel flat on the ground. Keep both heels flat on the ground and press your hips towards the wall. Hold this position for 30 seconds. Repeat with your right leg extended. Remember not to arch your back during the exercise.

#### BENDS

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

#### 2. WORKOUT

Each workout should include 6 to 10 different exercises.

In order to balance and diversify your workout, change exercises from

session to session. Schedule workouts for the time of day when your energy level is highest. A 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 making the right movements and moving only the right parts of the body. Uncontrolled movements cause fatigue and can contribute to injury. The repetitions in each set should be performed smoothly and without pauses.

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

### 3. COOL-DOWN PHASE

This phase helps 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 training is a regular and enjoyable part of daily life. Record your daily results to track your progress

### WARRANTY

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

**The warranty card is on the last page.**

### WARRANTY CONDITIONS

1. Only hidden defects caused by the manufacturer are subject to complaint and warranty.
2. The warranty will be honored by the store or service center upon presentation by the customer:
  - a. a valid, legibly and correctly completed warranty card with a sales stamp and the seller's signature,
  - b. a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale,
  - c. the advertised 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 longer than 21 days from the date of delivery of the goods to the store or service center.
5. If it is necessary to import parts, the warranty repair period may be extended by the time necessary to import them, but not longer than 40 days.
6. The warranty does not cover:
  - a. mechanical damage and defects caused by 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 user manual, the user is obliged to perform on his own.
7. The warranty does not apply in the following cases:
  - a. expiration of the warranty period,
  - b. the customer's own repairs and modifications using non-original parts,
  - c. if the defect is due to incorrect installation or failure to follow the rules of proper operation described in the user manual,
  - d. use other than domestic use,
  - e. damage caused during transport.
8. Duplicate warranty cards will not be issued.
9. Under the warranty, the customer has the right to demand the following types of free compensation:
  - a. product repair,
  - b. product replacement,
  - c. price reduction,
  - d. termination of the contract and full refund of costs incurred.
10. In order to submit a complaint, you must:
  - a. Present the product or part thereof to which the warranty applies.
  - b. Proof of purchase specifying the name and address of the seller, date and place of purchase, type of product or a valid warranty card with the store's stamp.
  - c. If a dirty product is delivered, the service center may refuse to accept it or, at the customer's expense and with his written consent, 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 money. The costs of transporting the goods to the customer are covered by the manufacturer's service.
12. In the event of rejection of the warranty claim, the customer will receive a detailed justification of the decision and within 14 days from the moment the decision is made, the equipment will be returned to the customer at his expense.

## BG Ръководство за употреба

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

### ТЕХНИЧЕСКИ ДАННИ

Тегло	8,2 kg
Температура на употреба	0°C до +40°C
Температура на съхранение	-10°C до +60°C
Максимално тегло на потребителя	110 kg
Максимално натоварване (общо)	120 kg
Клас на употреба	Клас Н
Стандарт на продукта (основен)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Предназначение	Лежанка за коремни преси за домашна употреба

### БЕЗОПАСНОСТ

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

- Уредът е проектиран и конструиран въз основа на най-новите познания в областта на безопасността. Опасните елементи, които потенциално биха могли да представляват риск от нараняване, са елиминирани или относително защитени.
- Не се допускат ремонти и промени на собствена ръка.
- Веднъж на един или два месеца проверявайте дали винтовете, болтовете и гайките са затегнати правилно.
- За да се осигури трайна безопасност, редовно (т.е. веднъж годишно) проверявайте и поддържайте оборудването в специализиран търговски обект.
- Всички промени по уреда, които не са описани в тази инструкция, могат да причинят повреда или пряко да застрашат здравето и живота на трениращия. Промени по уреда могат да бъдат извършвани само от служители на сервиза на производителя или лица, обучени от тях в тази област.
- Всички уреди са предмет на постоянни иновативни дейности с цел осигуряване на високо качество. Поради тази причина производителят си запазва правото да прави технически промени.
- Всички въпроси или съмнения, свързани с оборудването, трябва да бъдат насочвани към специализиран търговски обект.

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

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

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

**ВНИМАНИЕ!** Абсолютно спазвайте забележките относно провеждането на тренировката, съдържащи се в тази инструкция.

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

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

- Забранява се използването на оборудването в непосредствена близост до стена. Зоната на безопасност е 2000 mm и поне толкова широка, колкото уреда.

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

### ОСТАТЪЧЕН РИСК

- В ситуация, в която защитата от падане не е приложена или е приложена, но неправилно, съществува остатъчен риск, т.е. падане на човек, причиняващо ожулвания на кожата, синини, фрактури или в най-лошия случай, смърт.
- Съществува остатъчен риск от непреднамерено претоварване на трениращия, причинено от неправилна експлоатация.
- Не може да се изключи остатъчният риск от задушаване.
- Рискът може да бъде ограничен чрез следване на информацията за безопасност, съдържаща се в инструкцията за експлоатация.
- Не може да се изключи, че непреднамерена или неразрешена употреба ще доведе до други, невключени рискове, а включените рискове са оценени неправилно.

В анализа на риска оценката е извършена въз основа на „текущото състояние на уреда“. От извършената оценка и контрол на продукта следва, че вероятността от възникване на недопустим риск е много ниска. Уредът (неговата конструкция, начин на работа и приложение) не причинява - при нормални условия - неоправдан риск за трениращия или трети лица.

### МАНИПУЛАЦИОННИ ЗНАЦИ ВЪРХУ ТРАНСПОРТНИТЕ ОПАКОВКИ



- 1 – С тази страна нагоре. Да не се преобръща.
- 2 - Да се пази от падане.
- 3 - Да се пази от влага.
- 4 - Продуктът трябва да се съхранява максимум в броя на слоевете, посочени на сборната опаковка. Стойността, посочена в тази инструкция, е примерна.
- 5 - Необходимо е връщане на използваното оборудване в пункт за рециклиране.

Опаковката е маркирана със символи, указващи начина на правилно изхвърляне:



### ОКОЛНА СРЕДА

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

### ОБСЛУЖВАНЕ

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

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

задължително ги инструктирайте за правилната употреба и постоянно ги наблюдавайте.

- Оборудването не е подходящо за терапевтична употреба.
- Преди да започнете всяка тренировка, проверете правилността на защитите и връзките на винтовете и щепселите.

#### ПОДДРЪЖКА НА ОБОРУДВАНЕТО

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

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

#### ОКОЛНА СРЕДА

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

#### МОНТАЖ

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

- Преди да започнете монтажа, се уверете, че комплектът с уреда съдържа всички елементи от списъка с части и дали някои елементи не са били повредени по време на транспортиране. В случай на липсващи елементи или резерви се свържете с продавача.
- Запознайте се с чертежите и обясненията и извършете монтажа в съответствие с реда, съдържащ се в инструкциите за монтаж.
- Бъдете внимателни при монтажа. По време на използването на инструменти и елементи съществува риск от нараняване.
- Не забравяйте да поддържате безопасна среда. Не разпръсквайте хаотично инструменти и монтажни елементи. Не забравяйте, че фолиата и торбите от пластмаса представляват риск от задушаване за децата.
- Монтажните елементи, необходими за изпълнение на дадена стъпка на инструкцията за монтаж са представени на чертежите и обясненията. Използвайте елементите, посочени в инструкциите за монтаж.
- В първите фази на монтажа не затягайте частите докрай. Направете го, след като поставите всички и се уверите, че са правилно поставени.
- Производителят си запазва правото да извърши предварителен монтаж на някои елементи.

#### СХЕМА НА МОНТАЖ (→ Вижте страница 2)

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

#### СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Nr		
1	Основна рамка	1
2	Предна поддържаща тръба	1
3	Тръба на основата	1
4	Къса тръба с кука	1
5	Дълга тръба с кука	1
6	Обтягащо въже	2
7	Назъбено копче M10	2
8	Пружинен шифт 10x60	3
9	Болт с гъбовидна глава и квадратна шийка M10x75	2
10	Болт с шестостенна глава M10x50	1
11	Самозаконтряща се гайка M10	1
12	Двустранен гаечен ключ 13-17	1

#### 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 устройството.

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

#### ТРЕНИРОВКИ И ФАЗИ НА УПРАЖНЕНИЯ

Използването на уреда ще Ви донесе много ползи. Преди всичко, то ще подобри състоянието Ви, ще укрепи мускулите.

#### ОСНОВНИ ВИДОВЕ ТРЕНИРОВКИ

##### ИЗГРАЖДАНЕ НА МУСКУЛИ

Тренировка, насочена към увеличаване на размера и силата на мускулите. С постепенното увеличаване на интензивността на упражненията, мускулите се адаптират към усилието и увеличават си

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

- чрез промяна на използваното съпротивление към по-голямо,
- чрез промяна на броя на извършените повторения или серии упражнения.

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

и да изберете съпротивление, което е подходящо за Вас.

Започнете с 3 серии по 8 повторения за всяко упражнение.

Почивайте 3 минути след всяка серия.

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

##### ТОНИЗИРАНЕ

Тонизиране са упражненията, концентрирани върху стягането и едновременното изтъняване на тялото, както и подчертаването на мускулната маса.

Мускулите могат да бъдат тонизирани, използвайки балансирана тренировка.

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

Почивайте 1 минута след всяка серия.

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

##### ЗАГУБА НА ТЕГЛО

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

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

##### КРОС ТРЕНИНГ

Крос тренировките са ефективен начин за получаване на пълна и добре балансирана програма от упражнения.

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

Пример за балансирана тренировъчна програма:

- Провеждане на силова тренировка през ден.

- През останалите дни изпълнение на 20-30 минути аеробни упражнения, например:

бягане на пътека, каране на велосипед стационарен или елиптичен.

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

##### ПЕРСОНАЛИЗИРАНЕ НА ТРЕНИРОВКАТА

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

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

**РАЗТЯГАНЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ МУСКУЛИ НА БЕДРАТА**  
Седнете на равна повърхност със свити крака и колене, насочени навън. Съберете ходилата на краката си и ги приближете възможно най-близо един до друг. Внимателно натиснете коленете, насочвайки ги към пода и задръжте в тази позиция за 15 секунди.

**РАЗТЯГАНЕ НА БЕДРАТА**  
Седнете на равна повърхност. Изправете десния крак, а стъпалото на левия крак притиснете към дясното бедро. Протегнете дясната ръка към пръстите на десния крак, доколкото е възможно. Задръжте за 15 секунди. Повторете с левия крак.

**ВЪРТЕНЕ НА ГЛАВАТА**  
Дръжте главата си изправена, гледайки напред. Без да движите раменете си, завъртете я налясно и изправете, след това я завъртете наляво и изправете.

**ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТА**  
Повдигнете възможно най-високо 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 земята. Дръжте двете пети плоски на земята и притискайте бедрата към стената. Задръжте тази позиция за 30 секунди. Повторете с изнесеня десен крак. Не забравяйте да не извивате гърба по време на упражнението.

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

## 2. ТРЕНИРОВКА

Всяка тренировка трябва да включва от 6 до 10 различни упражнения.  
С цел баланс и разнообразяване на тренировката, променяйте упражненията от сесия на сесия. Планирайте тренировките за времето на деня, когато енергийните ви нива са най-високи. Тренировъчният план трябва да включва упражнения за всяка основна мускулна група, като се набляга на областите, които искате да развиете най-много.  
Правилното изпълнение на упражненията е от ключово значение. Това изисква извършване на подходящи движения и движение само на правилните части на тялото. Неконтролираните движения причиняват умора и могат да допринесат за наранявания.  
Повторенията във всяка серия трябва да се извършват плавно и без паузи.

Важно е правилното дишане. Издишването трябва да се извършва по време на фазата на усилие на всяко повторение, а вдишването по време на връщането. Никога не задръжте дъха си.  
След всяка серия 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 упражненията за загряване. Завършвайте всяка тренировка с 5-10 минути такива упражнения. Не забравяйте да не пренатоварвате мускулите си.

## МОТИВАЦИЯ

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

## ГАРАНЦИЯ

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

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

**Гаранционната карта се намира на последната страница.**

## ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

1. Рекламации и гаранции подлежат само на скрити дефекти, възникнали по вина на производителя.
2. Гаранцията ще бъде уважена от магазина или сервиза след представяне от клиента на:
  - a. валидна, четливо и правилно попълнена гаранционна карта с печат за продажба и подпис на продавача,
  - b. валиден документ за покупка на оборудването с дата на продажба,
  - c. рекламираната стока или дефектната част.
 В случай на покупка от разстояние, гаранционната карта е валидна само въз основа на документ за покупка (касова бележка / фактура).
3. Рекламацията ще бъде разглеждана в срок до 14 дни от момента на заявяване на дефекта от Клиента.
4. Фабричните дефекти и повреди, установени по време на гаранционния период, ще бъдат отстранени безплатно в срок не по-дълъг от 21 дни от датата на доставка на стоката в магазина или сервиза.
5. В случай на необходимост от внос на части, периодът за извършване на гаранционния ремонт може да бъде удължен с времето, необходимо за доставката 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 според предназначението,
  - c. повреди и износване на консумативи, като: въжета, ремъци, гумени елементи, дръжки от гъба, тапицерия.
  - d. дейности, свързани с монтаж, поддръжка, които съгласно инструкцията за експлоатация потребителят е длъжен да извърши самостоятелно.
7. Гаранцията не се прилага в следните случаи:
  - a. изтичане на срока на валидност,
  - b. извършване на самостоятелен ремонт и модификации от клиента с използване на неоригинални части,
  - c. когато възникналият дефект е резултат от неправилен монтаж или поради неспазване на правилата за правилна експлоатация, описани в инструкцията за експлоатация,
  - d. използване, различно от домакинско,
  - e. повреди, възникнали при транспортиране.
8. Не се издават дубликати на гаранционната карта.
9. В рамките на гаранцията клиентът има право да изисква следните видове безплатно обезщетение:
  - a. ремонт на продукта,
  - b. замяна на продукта,
  - c. намаляване на цената,
  - d. прекратяване на договора и пълно възстановяване на направените разходи.
10. За да подадете рекламация, трябва:
  - a. Да представите продукта или частта от него, за която се отнася гаранцията.
  - b. Документ за покупка, посочващ името и адреса на продавача, датата и мястото на покупката, вида на продукта или валидна гаранционна карта с печат от магазина.
  - c. В случай на доставка на замърсен продукт, сервизът може да откаже приемането му или за сметка на клиента, с неговото писмено съгласие, да извърши почистване.
11. В случай на положително разглеждане на рекламацията, оборудването ще бъде поправено или заменено с ново, или парите на клиента ще бъдат върнати. Разходите за транспорт на стоката до клиента се поемат от сервиза на производителя.
12. В случай на отхвърляне на гаранционната рекламация, клиентът ще получи подробно обяснение на взетото решение и в срок до 14 дни от момента на предаване на решението, оборудването ще бъде изпратено обратно на клиента за негова сметка.

## CS Návod k použití

Uživatelé,  
Seznamte se s následujícími pokyny před zahájením montáže a prvním použitím zařízení. Tento návod obsahuje důležité informace týkající se bezpečnosti používání a údržby zařízení. Ušchevejte jej pro možnost použití informací týkajících se údržby nebo objednávaných náhradních dílů.

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost	8,2 kg
Provozní teplota	0°C až +40°C
Skladovací teplota	-10°C až +60°C
Maximální hmotnost uživatele	110 kg
Maximální zatížení (celkové)	120 kg
Třída použití	Třída H
Norma výrobku (hlavní)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Určení	Lavička na břicho pro domácí použití

### BEZPEČNOST

**POZOR!** Zařízení smí být používáno výhradně 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 zajištěny.
- Opravy a úpravy na vlastní pěst 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.
- Veškeré změny na zařízení, které nejsou popsány v tomto návodu, mohou způsobit poškození nebo přímo ohrozit zdraví a život cvičící osoby. Změny na zařízení mohou provádět pouze servisní pracovníci výrobce nebo osoby jím vyškolené.
- Všechna zařízení podléhají neustálým inovacím s cílem zajistit vysokou kvalitu.  
Z tohoto důvodu si výrobce vyhrazuje právo provádět technické změny.
- Veškeré dotazy nebo pochybnosti týkající se zařízení směřujte na specializované obchodní místo.

**POZOR!** Osoby v blízkosti během používání zařízení je třeba upozornit na možná nebezpečí. Zvláštní opatrnost je třeba dbát v přítomnosti dětí.

**POZOR!** Před zahájením cvičení se poraďte 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.

**VAROVÁNÍ! Přetížení během cvičení může vést k vážným zraněním nebo smrti. Pokud se cítíte slabě, okamžitě přestaňte cvičit.**

**POZOR!** Bezpodmínečně dodržujte pokyny pro vedení tréninku obsažené v tomto návodu.

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

**POZOR!** Během montáže zařízení buďte opatrní a nedovolte dětem, aby se 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

odřeviny kůže, modřiny, zlomeniny nebo v nejhorším případě smrt.

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

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

### MANIPULAČNÍ ZNAČKY NA PŘEPRAVNÍCH OBALÍCH



- 1 – Touto stranou nahoru. Nepřevracet.
- 2 - Chraňte před pádem.
- 3 - Chraňte před vlhkostí.
- 4 - Produkt skladujte maximálně v počtu vrstev uvedeném na sběrném obalu. Hodnota uvedená v tomto návodu je pouze orientační.
- 5 - Nutné odevzdat použitý do recyklačního místa.

Obal byl označen symboly informujícími o způsobu správné likvidace:



### ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

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

### OBSLUHA

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

- Před zahájením prvního tréninku se seznamte se všemi funkcemi a možnostmi nastavení zařízení.
- Zařízení obsahuje prvky, které mohou být vystaveny korozi. Z tohoto důvodu se nedoporučuje, aby zůstávalo ve vlhkém prostředí. Je také nutné zajistit, aby zařízení nebylo vystaveno kontaktu s vodou, nápoji, potem atd.
- Zařízení je určeno pouze pro trénink dospělých a absolutně není hračkou pro děti. Pokud na vlastní odpovědnost dovolíte dětem jej používat, bezpodmínečně je poučte o správném používání a neustále je dohlížejte.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Před zahájením každého tréninku zkontrolujte správnost pojistek a šroubových a zástrčkových spojů.

### ÚDRŽBA ZAŘÍZENÍ

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

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

### ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

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

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

Žádáme Vás o aktivní pomoc při šetrném hospodaření s přírodními zdroji a ochraně životního prostředí odevzdáním použitého zařízení do sběrného místa druhotných surovin

**MONTÁŽ**

Montáž zařízení musí být pečlivě provedena 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 nákresey a vysvětlivkami a provádějte montáž v souladu s pořadím uvedeným v montážním návodu.
- Buďte opatrní při montáži. Během používání nástrojů a prvků existuje riziko poranění.
- Nezapomeňte na zachování bezpečného prostředí. Nerozkládejte chaoticky nástroje a montážní prvky. Pamatujte, že fólie a plastové sáčky představují riziko udušení pro děti.
- Montážní prvky potřebné k provedení daného kroku montážního návodu byly zobrazeny na nákresech a vysvětlivkách. Používejte prvky uvedené v montážním návodu.
- V prvních fázích montáže nedotahujte díly na doraz. Udělejte to po umístění všech a ujistěte se, že jsou správně usazeny.
- Výrobce si vyhrazuje právo na předběžnou montáž některých prvků.

**MONTÁŽNÍ SCHÉMA (→ Viz strana 2)**

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

**SEZNAM DÍLŮ**

Č.	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1
2	Přední podpěrná trubka	1
3	Trubka základny	1
4	Krátká trubka s hákem	1
5	Dlouhá trubka s hákem	1
6	Napínací lanko	2
7	Rýhovaný knoflík M10	2
8	Pružinová závlačka 10×60	3
9	Šroub s půlkulatou hlavou a čtyřhranným krkem M10×75	2
10	Šroub se šestihrannou hlavou M10×50	1
11	Samojistná matice M10	1
12	Otevřený oboustranný klíč 13–17	1

**NÁVOD K MONTÁŽI (→ Viz strana 2)**

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

Připravte si dostatek volného místa pro montáž zařízení.

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

**TRÉNINK A FÁZE CVIČENÍ**

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

**ZÁKLADNÍ DRUHY TRÉNINKŮ****BUDOVÁNÍ SVALŮ**

Trénink zaměřený na zvýšení velikosti a síly svalů. 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.

Vhodná velikost odporu pro každé cvičení závisí individuálně na uživateli. Musíte posoudit svá omezení a vybrat odpor, který je pro vás vhodný. Začněte 3 sériemi po 8 opakováních pro každé cvičení. Odpočívajte 3 minuty po každé sérii. Až budete schopni provést 3 série po 12 opakováních bez obtíží, zvýšte odpor.

**TONING**

Toning jsou cvičení zaměřená na zpevnění a současně zestřihlení těla a zdůraznění svalové hmoty.

Svaly lze tonizovat použitím vyváženého tréninku. Vyberte si mírný odpor a zvýšujte počet opakování v každé sérii. Proveďte co nejvíce sérií po 15 až 20 opakováních, kolik je to možné bez nepohodlí. Odpočívajte 1 minutu po každé sérii.

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

**ZHUBENÍ VÁHY**

Chcete-li zhubnout, používejte malý odpor a postupně zvyšujte počet opakování v každé sérii. Provádějte trénink od 20 do 30 minut, s přestávkami ne delšími než 30 sekund mezi sériemi.

**CROSS TRAINING**

Křížový trénink je účinný způsob, jak získat kompletní a dobře vyvážený cvičební program. Kombinace silového tréninku a aerobního cvičení formuje a posiluje tělo.

Příklad vyváženého tréninkového programu:

- Provádění silového tréninku každý druhý den.
- Ve zbývajících dny provádějte 20-30 minut aerobního cvičení, např. běhání na běžecím pásu, jízda na kole stacionárním nebo eliptickým.
- Věnujte alespoň jeden den odpočinku od tréninku, 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 k signálům svého těla. V případě, že se během cvičení objeví bolest nebo závratě, okamžitě přestaňte a kontaktujte lékaře před obnovením tréninku.

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

**1. ZAHŘÁTÍ**

Začněte každý trénink 5 až 10 minutami strečinku a lehkého cvičení k zahřátí. Zahřátí připravuje vaše tělo na intenzivnější cvičení zvýšením krevního oběhu, zvýšením tělesné teploty a dodáním více kyslíku do svalů. Snižuje také riziko vzniku křečů a zranění. Pokud pociťujete bolest, přestaňte cvičit nebo snižte rozsah prováděného pohybu.

**PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH SVALŮ STEHEN**

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

**OTOČENÍ HLAVY**

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

**ZVEDÁNÍ RAMEN**

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

**PROTAHOVÁNÍ ACHILLOVÝCH ŠLACH**

Postavte se čelem ke zdi, levou nohu vysuňte dopředu a lehce pokrčte v kolenu. Pravou držte vzadu – 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. Nezapomeňte, že při cvičení nesmíte prohýbat záda.

**PŘEDKLONY**

Postavte se s nohama spojenýma dohromady. Proveďte předklon a snažte se co nejvíce přiblížit hrudník ke kolenům. Vydržte po dobu 15 sekund. Nezapomeňte neohýbat kolena.

**2. TRÉNINK**

Každý trénink by měl obsahovat 6 až 10 různých cvičení.

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

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

těla. Nekontrolované pohyby způsobují únavu a mohou přispět ke vzniku zranění.

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

Je důležité správné dýchání. Výdech by měl nastávat během silové fáze každého opakování a nádech během návratu. Nikdy nezadržujte dech. Po každé sérii odpočívejte krátkou dobu.

### 3. FÁZE UVOLNĚNÍ

Tato fáze umožňuje zklidnit krevní oběh a uvolnit svaly. Jedná se o opakování zahřívacích cvičení. Každý trénink zakončete 5–10 minutami těchto cvičení. Nezapomeňte, že byste neměli přetěžovat svaly.

### MOTIVACE

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

### ZÁRUKA

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

**Záruční list se nachází na poslední straně.**

### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

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

V případě nákupu na dálku je záruční list platný pouze na základě dokladu o koupi (účtenka / faktura).
3. Reklamacie bude vyřízena do 14 dnů od nahlášení vady Zákazníkem.
4. Výrobní vady a poškození zjištěné v záruční době budou opraveny zdarma ve lhůtě nepřesahující 21 dnů od data dodání zboží do prodejny nebo servisu.
5. V případě potřeby dovozu dílů ze zahraničí se může doba realizace záruční opravy prodloužit o dobu nezbytnou k jejich dovozu, ne však o více než 40 dní.
6. Záruka se nevztahuje na:
  - a. mechanické poškození a vady jím způsobené,
  - b. poškození a vady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování, nesprávné montáže a údržby,
  - c. poškození a opotřebení spotřebních dílů, jako jsou: lanka, řemeny, gumové prvky, pěnové rukojeti, čalounění.
  - d. činnosti spojené s montáží, údržbou, které je uživatel povinen provést sám v souladu s návodem k obsluze.
7. Záruka se nevztahuje na následující případy:
  - a. uplynutí doby platnosti,
  - b. provedení oprav a úprav zákazníkem svépomocí s použitím neoriginálních dílů,
  - c. pokud vzniklá vada vyplývá z nesprávné instalace nebo v důsledku nedodržování zásad správného používání popsanych v návodu k obsluze,
  - d. používání jiným způsobem než pro domácí použití,
  - e. poškození vzniklých při přepravě.
8. Duplikáty záručního listu nebudou vydávány.
9. V rámci záruky má zákazník právo požadovat následující druhy bezplatného odškodnění:
  - a. opravy produktu,
  - b. výměny produktu,
  - c. snížení ceny,
  - d. odstoupení od smlouvy a plné vrácení vynaložených nákladů.
10. Pro uplatnění reklamace je nutné:
  - a. Předložit výrobek nebo jeho část, na kterou se záruka vztahuje.
  - 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 nebo budou zákazníkovi vráceny peníze. Náklady na dopravu zboží k zákazníkovi hradí servis výrobce.
12. V případě zamítnutí záruční reklamace obdrží zákazník podrobné zdůvodnění přijatého rozhodnutí a ve lhůtě do 14 dnů od okamžiku předání rozhodnutí bude zařízení odesláno zpět zákazníkovi na jeho náklady.

## DA Brugermanual

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

### TEKNISKE DATA

Vægt	8,2 kg
Driftstemperatur	0°C til +40°C
Opbevaringstemperatur	-10°C til +60°C
Maksimal brugervægt	110 kg
Maksimal belastning (total)	120 kg
Anvendelsesklasse	Klasse H
Produktstandard (hoved)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Formål	Mavebænk til hjemmebrug

### SIKKERHED

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

- Enheden er designet og konstrueret baseret på den nyeste viden inden for sikkerhed. Farlige elementer, der potentielt kan udgøre en risiko for skade, er blevet elimineret eller relativt sikret.
- Reparationer og ændringer på egen hånd er ikke tilladt.
- Kontroller en gang om måneden eller hver anden måned, at skruer og møtrikker er spændt korrekt.
- For at sikre varig sikkerhed skal du regelmæssigt (dvs. en gang om året) kontrollere og vedligeholde udstyret i en specialiseret butik.
- Alle ændringer på enheden, der ikke er beskrevet i denne vejledning, kan forårsage skader eller direkte true den trænendes sundhed og liv. Ændringer på enheden må kun foretages af producentens servicepersonale eller personer, der er uddannet af dem til dette.
- Alle enheder er underlagt løbende innovationsbestræbelser for at sikre høj kvalitet. Af denne grund forbeholder producenten sig retten til at foretage tekniske ændringer.
- Eventuelle spørgsmål eller bekymringer vedrørende udstyret rettes til et specialiseret salgssted.

**ADVARSEL!** Personer i nærheden under brugen af udstyret skal advares om potentielle farer. Udvis særlig forsigtighed i nærheden af børn.

**ADVARSEL!** Inden du begynder at træne, skal du konsultere en læge for at sikre, at du ikke har nogen helbredsrelaterede kontraindikationer for at træne på enheden. Baseret på en specialists udtalelse kan du udvikle din træningsplan. Et forkert valgt program eller overdreven træning kan være farligt for dit helbred og liv.

**ADVARSEL! Overanstrengelse under træning kan resultere i alvorlige skader eller død. Hvis du føler dig svag, skal du straks stoppe med at træne.**

**ADVARSEL!** Overhold ubetinget anvisningerne om træning i denne vejledning.

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

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

### RESTRIKO

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

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

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

### HÅNTERINGSMÆRKER PÅ TRANSPORTEMBALLAGEN



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

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



### MILJØ

Enheden leveres i emballage for at beskytte den mod potentiel skade under transport. Emballagen er uforarbejdede råvarer og kan være genbrugt. Smid disse materialer i de relevante farvede containere beregnet til selektiv indsamling.

### BETJENING

Før træning påbegyndes, skal du sikre dig, at enheden er korrekt installeret.

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

### VEDLIGEHOLDELSE AF UDSKYRET

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

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

### MILJØ

Enheden leveres i en pakke for at beskytte den mod mulig skade under transport. Emballagen er uforarbejdede råmaterialer og kan være genbrugt. Smid disse materialer i de relevante farvede containere beregnet til selektiv indsamling. Beskyt miljøet og smid ikke brugte batterier i husholdningsaffald. Returner dem til købsstedet eller aflever dem til et separat opsamlingssted for genanvendelige materialer.

Hjælp os aktivt med at spare på naturressourcerne og beskytte miljøet ved at aflevere den brugte enhed til et opsamlingssted for genanvendelige materialer

### MONTERING

Enheden skal samles omhyggeligt af en voksen. Hvis du er i tvivl, skal du bede nogen med mere erfaring på området om hjælp.

- Før du starter monteringen, skal du kontrollere, om sættet med enheden indeholder alle elementerne fra delelisten og om nogen elementer er blevet beskadiget under transport. Hvis der mangler elementer eller har du indvendinger, skal du kontakte forhandleren.
- Se tegningerne og forklaringerne og saml i den rækkefølge, der er angivet i monteringsvejledningen.
- Vær forsigtig under monteringen. Der er risiko for skader ved brug af værktøj og elementer.
- Husk at opretholde et sikkert miljø. Læg ikke værktøj og montageelementer ud på en kaotisk måde. Husk, at plastfolier og poser udgør en risiko for kvælning for børn.
- Montageelementer, der er nødvendige for at udføre et givet trin i monteringsvejledningen er vist på tegningerne og forklaringerne. Brug de elementer, der er angivet i monteringsvejledningen.
- I de første faser af monteringen skal du ikke spænde delene helt. Gør det, når du har placeret dem alle og sikret dig, at de er korrekt placeret.
- Producenten forbeholder sig retten til at formontere visse elementer.

### MONTERINGSDIAGRAM (→ Se side 2)

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

### DELLISTE

Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Hovedramme	1
2	Forreste støtterør	1
3	Bundrør	1
4	Kort rør med krog	1
5	Langt rør med krog	1
6	Spændekabel	2
7	Fingerskrue M10	2
8	Split 10×60	3
9	Skrue med fladt hoved og firkantet hals M10×75	2
10	Sekskantskrue M10×50	1
11	Låsemøtrik M10	1
12	Gaffelnøgle 13–17	1

### MONTAGEVEJLEDNING (→ Se side 2)

**ADVARSEL!** Overhold nedenstående trin under monteringen, og brug det medfølgende værktøj.

Sørg for tilstrækkelig ledig plads til at samle enheden.

På grund af visse elementers høje vægt anbefales det at samle den med to personer.

### TRÆNING OG ØVELSESFASER

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

### GRUNDLÆGGENDE TRÆNINGSTYPERÆNINGER

#### MUSKELOPBYGNING

Træning, der har til formål at øge muskelstørrelse og -styrke.

Efterhånden som du gradvist øger intensiteten tilpasser musklerne sig til anstrengelsen og øger

Du kan øge træningsintensiteten ved at opnå på to måder:

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

Den rigtige modstandsstørrelse for hver øvelse afhænger individuelt af brugeren. Du skal vurdere dine begrænsninger og vælge den modstand, der er passende for 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 en afbalanceret træning.

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

Hvil i 1 minut efter hvert sæt.

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

#### VÆGTTAB

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

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

#### CROSS TRAINING

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

Kombinationen af styrketræning og aerobicøvelser former og styrker kroppen.

Eksempel på et afbalanceret træningsprogram:

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

#### TILPASNING AF TRÆNING

Bestemmelse af den nøjagtige varighed af hver træning samt antallet af udførte gentagelser og sæt af øvelser er et individuelt spørgsmål. Du bør udvikle dig i dit eget tempo og være opmærksom på din krops signaler. I tilfælde af 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 strækøvelser og lette øvelser for at varme op. Opvarmningen forbereder din krop til mere intens træning ved at øge blodcirkulationen, 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 bevægelsesområdet.

#### UDSPÆNDING AF INDERLÅRSMUSKLERNE

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

#### UDSTRÆKNING AF LÅR

Sæt dig på et fladt underlag. Stræk højre ben ud, og placer venstre fødsål mod højre lår. Stræk højre arm mod tærerne på højre ben så langt som muligt. Hold i 15 sekunder. Gentag med venstre ben.

#### HOVEDDREJNINGER

Hold hovedet lige og kig lige frem. Uden at bevæge skuldrene drejes det til højre og rettes, og drejes derefter til venstre og rettes.

#### ARM LØFT

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

#### UDSTRÆKNING AF ACHILLES SENEN

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

#### BØJNINGER

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

#### 2. TRÆNING

Hver træning bør indeholde 6 til 10 forskellige øvelser.

For at afbalancere og variere træningen, skift øvelser fra session til

session. Planlæg træningerne til det tidspunkt på dagen, hvor dit energiniveau er højest. Træningsplanen bør indeholde øvelser for hver større muskelgruppe med vægt på de områder, du ønsker at udvikle mest. Det er afgørende at udføre øvelserne korrekt. 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. Udåndingen skal ske under den anstrengende fase af hver gentagelse, og indåndingen under tilbagevenden. Hold aldrig vejret. Efter hvert sæt skal du hvile i en kort periode.

### 3. AFSLAPNINGSAFASEN

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

### MOTIVATION

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

### GARANTI

Sælgeren giver på vegne af Garanten en garanti på Republikken Polens territorium i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen. Garantien på den solgte vare udelukker, begrænser eller suspenderer ikke køberens rettigheder i henhold til lov om forbrugerrettigheder.

**Garantibeviset findes på sidste side.**

### GARANTIBETINGELSER

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

I tilfælde af fjernkøb er garantibeviset kun gyldigt på baggrund 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 en periode, der ikke overstiger 21 dage fra datoen for levering af varen til butikken eller servicen.
5. I tilfælde af at det er nødvendigt at importere en del, kan perioden for udførelse af garantireparationen forlænges med den tid, der er nødvendig for at importere den, dog ikke mere end 40 dage.
6. Garantien dækker ikke:
  - a. mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
  - b. skader og defekter som følge af ukorrekt brug og opbevaring, forkert montering og vedligeholdelse,
  - c. skader og slitage på forbrugsdele såsom: kabler, remme, gummidelle, skumgreb, polstring.
  - d. aktiviteter relateret til montering, vedligeholdelse, som brugeren er forpligtet til at udføre på egen hånd i overensstemmelse med brugsanvisningen.
7. Garantien gælder ikke i følgende tilfælde:
  - a. udløb af gyldighedsperioden,
  - b. kunden har foretaget uautoriserede reparationer og ændringer ved brug af uoriginale dele,
  - c. hvis den opståede defekt skyldes forkert installation eller manglende overholdelse af reglerne for korrekt brug som beskrevet i brugsanvisningen,
  - d. brug, der ikke er husholdningsbrug,
  - e. skader opstået under transport.
8. Duplikater af garantibeviset udstedes ikke.
9. Inden for garantiens rammer har kunden ret til at kræve følgende former for gratis kompensation:
  - a. reparation af produktet,
  - b. udskiftning af produktet,
  - c. prisreduktion,
  - d. ophævelse af aftalen og fuld refusion af afholdte omkostninger.
10. For at indgive en klage skal du:
  - a. Fremvise produktet eller den del deraf, som garantien dækker.
- b. Fremvise købsbevis, der angiver sælgers navn og adresse, købsdato og -sted, produkttype eller gyldigt garantibevis med butiksstempel.
- c. Hvis et beskidt produkt leveres, kan serviceværkstedet nægte at acceptere det eller rengøre det for kundens regning med hans skriftlige samtykke.
11. I tilfælde af en positiv afgørelse af reklamationen vil udstyret blive repareret eller udskiftet med et nyt, eller kunden vil blive refunderet. Omkostningerne ved transport af varerne til kunden dækkes af producentens serviceværksted.
12. I tilfælde af afvisning af garantikravet vil kunden modtage en detaljeret begrundelse for den trufne beslutning og inden for 14 dage fra tidspunktet for beslutningen sendes udstyret tilbage til kunden for hans regning.

## DE Bedienungsanleitung

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

### TECHNISCHE DATEN

Gewicht	8,2 kg
Betriebstemperatur	0°C bis +40°C
Lagertemperatur	-10°C bis +60°C
Maximales Benutzergewicht	110 kg
Maximale Belastung (gesamt)	120 kg
Anwendungsklasse	Klasse H
Produktnorm (hauptsächlich)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Zweckbestimmung	Bauchtrainerbank für den Heimgebrauch

### SICHERHEIT

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

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

**ACHTUNG!** Personen, die sich während der Benutzung des Geräts in der Nähe aufhalten, sind vor möglichen Gefahren zu warnen. 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 der Meinung eines Spezialisten können Sie Ihren Trainingsplan erstellen. Ein falsch ausgewähltes Programm oder übermäßige Übungen können für Ihre Gesundheit und Ihr Leben gefährlich 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 zur Durchführung des Trainings in dieser Anleitung.

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

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

### RESTRISIKO

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

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

### HANDHABUNGSHINWEISE AUF TRANSPORTVERPACKUNGEN



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

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



### UMWELT

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

### BEDIENUNG

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

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

### GERÄTEWARTUNG

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

- Kontrollieren Sie den Zustand von Elementen wie Schrauben und Muttern.  
Achten Sie darauf, dass sie gut angezogen sind.
- Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät ab.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts ausschließlich Wasser mit Seife. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen und warmen Ort auf.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.

#### UMWELT

Das Gerät wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackungen sind Rohstoffe und können recycelt. Entsorgen Sie diese Materialien in den entsprechenden farbigen Behältern für die getrennte Sammlung. Schützen Sie die Umwelt und werfen Sie verbrauchte Batterien nicht in den Hausmüll. Geben Sie sie am Verkaufsort ab 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 Sammelstelle für Wertstoffe übergeben

#### MONTAGE

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

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

#### MONTAGEPLAN (→ Siehe Seite 2)

**ACHTUNG!** Die Verwendung von Teilen, die nicht vom Hersteller stammen, ist untersagt.

#### TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderes Stützrohr	1
3	Basisrohr	1
4	Kurzes Rohr mit Haken	1
5	Langes Rohr mit Haken	1
6	Spannseil	2
7	Rändelknopf M10	2
8	Federstecker 10×60	3
9	Flachrundschrube mit Vierkantansatz M10×75	2
10	Sechskantschrube M10×50	1
11	Selbstsichernde Mutter M10	1
12	Doppelmaulschlüssel 13–17	1

#### MONTAGEANLEITUNG (→ Siehe Seite 2)

**ACHTUNG!** Beachten Sie bei der Montage die folgenden Schritte und verwenden Sie das mitgelieferte Werkzeug. Bereiten Sie ausreichend Freiraum für die Installation des Geräts vor. Aufgrund des hohen Gewichts einiger Komponenten wird die Montage zu zweit empfohlen.

#### TRAINING UND ÜBUNGSPHASEN

Die Benutzung des Geräts wird Ihnen viele Vorteile bringen. Vor allem wird es Ihre Kondition verbessern und Ihre Muskeln stärken, und in

Verbindung mit einer geeigneten Ernährung Ihnen helfen, unnötiges Fettgewebe zu verbrennen.

#### GRUNDLEGENDE ARTEN VON TRAINING

##### MUSKELAUFBAU

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

Die Erhöhung der Trainingsintensität kann erreicht werden auf zwei Arten:

- durch Änderung des verwendeten Widerstands auf einen höheren,
- durch Ändern der Anzahl der durchgeführten Wiederholungen oder Übungssätze.

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

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

Wenn Sie in der Lage sind, 3 Sätze mit je 12 Wiederholungen auszuführen, ohne Schwierigkeiten, erhöhen Sie den Widerstand.

##### TONING

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

Muskeln können durch Anwenden eines ausgewogenen Trainings trainiert werden.

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

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

##### GEWICHTSVERLUST

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

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

##### CROSS TRAINING

Kreuztraining ist eine effektive Möglichkeit, ein komplettes und ausgewogenes Übungsprogramm zu erhalten.

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

Beispiel für ein ausgewogenes Trainingsprogramm:

- Führen Sie jeden zweiten Tag ein Krafttraining durch.
- An den restlichen Tagen 20-30 Minuten Aerobic-Übungen durchführen, z.B. Laufen auf dem Laufband, Fahrrad fahren auf dem stationären oder elliptischen Fahrrad.
- Mindestens einen Tag zur Erholung vom Training vorsehen, damit sich der Körper erholen kann.

##### PERSONALISED TRAINING

Die Bestimmung der genauen Dauer jedes Trainings sowie der Anzahl der durchgeführten Wiederholungen und Übungssätze ist eine individuelle Angelegenheit. Sie sollten sich in Ihrem eigenen Tempo entwickeln und auf die Signale Ihres Körpers achten. Wenn während des Trainings Schmerzen oder Schwindel auftreten, sollten Sie das Training sofort abbrechen und vor der Wiederaufnahme des Trainings einen Arzt aufsuchen.

Bitte denken Sie daran, dass Ruhe und eine richtige Ernährung wichtige Faktoren in jedem Übungsprogramm sind.

##### 1. AUFWÄRMEN

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

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

**DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR**

Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen und nach außen gerichteten Knien auf einen flachen Untergrund. Legen Sie die Fußsohlen zusammen und nähern Sie sie sich so nah wie möglich an. Drücken Sie die Knie vorsichtig 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 Sohle des linken Fußes an den rechten Oberschenkel. Strecken Sie die rechte Hand so weit wie möglich in Richtung der Zehen des rechten Beins. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem linken Bein.

**KOPFDREHUNGEN**

Halten Sie den Kopf gerade und schauen Sie nach vorne. Drehen Sie ihn, ohne die Arme zu bewegen, nach rechts und richten Sie ihn wieder auf, drehen Sie ihn dann nach links und richten Sie ihn wieder auf.

**ARME HEBEN**

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

**2. TRAINING**

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

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

Die korrekte Ausführung der Übungen ist entscheidend. Dies erfordert die Ausführung der richtigen Bewegungen und die Bewegung nur der richtigen Körperteile. Unkontrollierte Bewegungen verursachen Müdigkeit und können zu Verletzungen beitragen. Die Wiederholungen in jedem Satz sollten fließend und ohne Pausen ausgeführt werden.

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

**3. ENTSPANNUNGSPHASE**

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

**MOTIVATION**

Das Erreichen der besten Ergebnisse ist einfacher, wenn das Training ein regelmäßiger und angenehmer Bestandteil des täglichen Lebens ist. Notieren Sie die täglichen Ergebnisse, um Ihre Fortschritte zu verfolgen

**GARANTIE**

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

**Die Garantiekarte befindet sich auf der letzten Seite.**

**GARANTIEBEDINGUNGEN**

1. Reklamationen und Garantien unterliegen ausschließlich versteckten Mängeln, die durch Verschulden des Herstellers entstanden sind.
2. Die Garantie wird vom Geschäft oder Servicecenter nach Vorlage durch den Kunden anerkannt:
  - a. einer gültigen, leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
  - b. eines gültigen Kaufbelegs für das Gerät mit Verkaufsdatum,
  - c. der reklamierten Ware oder des defekten Teils.
 Im Falle eines Fernkaufs ist die Garantiekarte nur auf der Grundlage des Kaufbelegs (Quittung / Rechnung) gültig.
3. Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Meldung des Mangels durch den Kunden bearbeitet.
4. Fabrikationsfehler und Schäden, die während der Garantiezeit обнаруживаются, werden innerhalb von höchstens 21 Tagen ab dem Datum der Lieferung der Ware an das Geschäft oder Servicecenter kostenlos repariert.
5. Wenn es notwendig ist, Teile aus dem Ausland 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 um 40 Tage.
6. Von der Garantie ausgeschlossen sind:
  - a. mechanische Beschädigungen und dadurch verursachte Mängel,
  - b. Schäden und Mängel, die durch unsachgemäße bestimmungswidrige Nutzung und Lagerung, unsachgemäße Montage und Wartung entstehen,
  - c. Beschädigung und Verschleiß von Verschleißteilen wie: Seile, Riemen, Gummielemente, Schwammgriffe, Polsterung.
  - d. Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage, Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbstständig durchzuführen hat.
7. Die Garantie gilt nicht in folgenden Fällen:
  - a. Ablauf der Gültigkeitsdauer,
  - b. durch den Kunden vorgenommene selbstständige Reparaturen und Modifikationen unter Verwendung von nicht originalen Teilen,
  - c. wenn der entstandene Mangel auf eine fehlerhafte Installation oder auf die Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb zurückzuführen ist,
  - d. eine andere als die private Nutzung,
  - e. Transportschäden.
8. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
9. Im Rahmen der Garantie hat der Kunde das Recht, folgende Arten von kostenloser Entschädigung zu verlangen:
  - a. Reparatur des Produkts,
  - b. Austausch des Produkts,
  - c. Preisminderung,
  - d. Auflösung des Vertrags und vollständige Rückerstattung der entstandenen Kosten.
10. Um eine Reklamation einzureichen, sind folgende Schritte erforderlich:
  - a. Das Produkt oder ein Teil davon vorlegen, auf das sich die Garantie bezieht.
  - b. Einen Kaufbeleg mit Angabe des Namens und der Adresse des Verkäufers, des Kaufdatums und -orts, der Art des Produkts oder eine gültige Garantiekarte mit dem Stempel des Geschäfts.
  - c. Wird ein verschmutztes Produkt geliefert, kann der Service dessen Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
11. Im Falle einer positiven Bearbeitung der Reklamation wird das Gerät repariert oder gegen ein neues ausgetauscht oder dem Kunden wird das Geld zurückerstattet. Die Transportkosten der Ware zum Kunden trägt der Service des Herstellers.
12. Im Falle der Ablehnung einer Garantiereklamation erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der getroffenen Entscheidung und innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Entscheidungsübermittlung wird das Gerät auf Kosten des Kunden an diesen zurückgesandt.

## ET Kasutusjuhend

Kasutaja, Tutvuge allolevate juhistega enne kokkupaneku alustamist ja seadme esmakordset kasutamist. Need juhised sisaldavad olulist teavet seadme ohutu kasutamise ja hoolduse kohta. Hoidke see alles, et saaksite kasutada teavet hoolduse või varuosade tellimise kohta.

### TEHNILISED ANDMED

Kaal	8,2 kg
Kasutustemperatuur	0°C kuni +40°C
Säilitustemperatuur	-10°C kuni +60°C
Maksimaalne kasutaja kaal	110 kg
Maksimaalne koormus (kokku)	120 kg
Kasutusklass	Klass H
Tootestandard (peamine)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Eesmärk	Kõhulihaste pink koduseks kasutamiseks

### OHUTUS

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

- Seade on projekteeritud ja ehitatud tuginedes uusimatele teadmistele ohutuse valdkonnas. Ohtlikud elemendid, mis võivad potentsiaalselt kujutada vigastusohu, on kõrvaldatud või suhteliselt kaitstud.
- Omal käel remontimine ja muutmine pole lubatud.
- Kontrollige kord ühe või kahe kuu jooksul kruvide, poltide ja mutrite õiget pingutamist.
- Ohutuse pidevaks tagamiseks kontrollige ja hooldage seadmeid regulaarselt (st üks kord aastas) sisse spetsialiseeritud kaubandusettevõttes.
- Kõik muudatused seadmel, mida pole kirjeldatud käesolevas juhendis, võivad põhjustada kahjustusi või otseselt ohustada treenija tervist ja elu. Seadet tohivad muuta ainult tootja teenindustöötajad või nende poolt koolitatud isikud.
- Kõik seadmed on pideva uuendustegevuse all, et tagada kõrge kvaliteet. Sel põhjusel jätab tootja endale õiguse teha tehnilisi muudatusi.
- Kõigi seadmega seotud küsimuste või kahtluste korral pöörduge spetsialiseeritud müügi punkti.

**ETTEVAATUST!** Seadme kasutamise ajal läheduses viibijaid tuleb hoiatada võimalike ohtude eest. Olge laste juuresolekul eriti ettevaatlik.

**ETTEVAATUST!** Enne treeningu alustamist konsulteerige arstiga veendumaks, et teil pole seadmega treenimiseks mingeid tervislikke vastunäidustusi. Tuginedes spetsialisti arvamusele saate koostada oma treeningplaani. Valesti valitud programm või liigne treenimine võib olla teie tervisele ja elule ohtlik.

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

**ETTEVAATUST!** Järgige kindlasti käesolevas juhendis sisalduvaid treeningu läbiviimist puudutavaid märkusi.

- Treeningukoha valimisel arvestage võimalike takistustega ohutu vahemaa tagamisega. Ärge asetage seadet teede, väravate, läbipääsude jne lähedusse.
- Seadet on keelatud kasutada lähedal seinale. Ohutusala on 2000 mm ja vähemalt sama lai kui seade.

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

### JÄÄK RISK

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

- Esineb jääkrisk treenija tahtmatust ülekoormusest, mis on põhjustatud ebaõigest kasutamisest.
- Jääkriski lämbumise ohtu ei saa välistada.
- Riski saab vähendada, järgides teavet ohutuse kohta, mis sisaldub kasutusjuhendis.
- Ei saa välistada, et tahtmatu või keelatud kasutamine põhjustab muid, arvesse võtmata riske, ja arvesse võetud riski on hinnatud valesti.

Riski analüüsis tehti hindamine seadme "praeguse oleku" alusel. Läbiviidud hindamisest ja toote kontrollist järeldub, et lubamatu riski tekkimise tõenäosus on väga madal. Seade (selle ehitus, tööpõhimõte ja kasutamine) ei põhjusta - normaalses tingimustes - põhjendamatu riski treenijale ega kolmandatele isikutele.

### KÄSITSEMISMARKERINGUD TRANSPORTPAKENDIL



1 - See pool ülespoole. Mitte ümber pöörata.

2 - Kaitsta kukkumise eest.

3 - Kaitsta niiskuse eest.

4 - Tooteid tuleb ladustada maksimaalselt pakendil näidatud kihtide arvus. Käesolevas juhendis esitatud väärtus on näitlik.

5 - Kasutatud seadmed tuleb viia taaskasutuspunkti.

Pakend on märgistatud sümbolitega, mis näitavad õiget kõrvaldamisviisi:



### KESKKOND

Seade tarnitakse pakendis, et kaitsta seda võimalike transpordikahjustuste eest. Pakendid on töötlemata toorained ja võivad olla ringlusse võetud. Visake need materjalid vastavatesse värvilistesse konteineritesse, mis on ette nähtud liigiti kogumiseks.

### KÄSITSEMINE

Enne treeningu alustamist veenduge, et seade on õigesti paigaldatud.

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

### SEADMETE HOOLDUS

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

- Kontrollige selliste elementide nagu kruvid ja mutrid seisukorda. Veenduge, et need on korralikult kinni keeratud.
- Pühkige pärast iga treeningut seadmelt higi maha.
- 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 tooraine ja neid saab ringlusse võtta. Visake need materjalid vastavatesse värvilistesse konteineritesse, mis on ette nähtud liigiti kogumiseks. Kaitske keskkonda ja ärge visake kasutatud patareisid olmejäätmete hulka. Tagastage need ostukohta või andke need üle eraldi taaskasutuspunkti. Palume teil aktiivselt aidata säästlikult kasutada loodusvarasid ja kaitsta looduskeskkonda, viies kasutatud seadme taaskasutuspunkti

**KOKKUPANEK**

Seadme peab hoolikalt kokku panema täiskasvanu. Kui teil on kahtlusi, küsige abi kelleltki, kellel on selles valdkonnas rohkem kogemusi.

- Enne kokkupaneku alustamist veenduge, et komplekt seadmega sisaldab kõiki elemente osade loendist ja kas mõni element on transpordi käigus kahjustatud. Elementide puudumisel või kaebuste korral võtke ühendust müüjaga.
- Tutvuge jooniste ja selgitustega ning monteerige vastavalt kokkupanekujuhistele.
- Olge kokkupanemisel ettevaatlik. Tööriistade ja elementide kasutamisel on vigastuste oht.
- Ärge unustage tagada turvalist keskkonda. Ärge pange tööriistu ja koostisosi kaootiliselt laiali. Pidage meeles, et kile ja plastkotid kujutavad endast lastele lämbumisohtu.
- Konkreetse etapi läbiviimiseks vajalikud montaažielemendid kokkupanekujuhistes on näidatud joonistel ja selgitustel. Kasutage kokkupanekujuhistes näidatud elemente.
- Kokkupaneku esimestes etappides ärge keerake osi lõpuni kinni. Tehke seda pärast kõigi osade paigaldamist ja veendumist, et need on õigesti paigutatud.
- Tootja jätab endale õiguse mõned elemendid eelnevalt kokku panna.

**KOKKUPANEKUSKEEM (→ Vaata lehekülge 2)**

**HOIATUS!** Mitte kasutada muid kui tootja poolt tarnitud osi.

**OSADE LOETELU**

Nr	Kirjeldus	Kogus
1	Põhiraam	1
2	Eesmine tugitoru	1
3	Alustoru	1
4	Lühike konksuga toru	1
5	Pikk konksuga toru	1
6	Pingutuskaabel	2
7	Rihveldatud nupp M10	2
8	Vedrutihvt 10×60	3
9	Seenekruvi ja nelikantkaelaga M10×75	2
10	Kuuskantpeaga kruvi M10×50	1
11	Ise lukustuv mutter M10	1
12	Kahepoolne lehtvõti 13–17	1

**KOKKUPANEMISJUHEND (→ Vaata lk 2)**

**HOIATUS!** Kokkupanemisel järgige alltoodud samme ja kasutage tootega kaasas olevaid tööriistu.

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

**TREENING JA HARJUTUSTE FAASID**

Seadme kasutamine toob sulle palju kasu. Eelkõige parandab see teie seisundit, tugevdab lihaseid, ja koos õige toitumisega aitab põletada liigset rasvkude.

**PÕHILISED TREENINGUTÜÜBID****LIHASTE EHITAMINE**

Treeningu eesmärk on suurendada lihaste suurust ja jõudu. Järk-järgulise suurendamisega intensiivsust harjutused, lihased kohanevad pingutusega ja suurendavad jõudu  
Harjutuste intensiivsust saab saavutada kahel viisil:  
- suurendades kasutatavat vastupanu,  
- muutes arvu sooritatud korduste või harjutuste komplekte.

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

**TONISEERIMINE**

Toniseerimine on harjutused, mis on keskendunud trimmimisele ja samaaegselt keha salendamisele ning lihasmassi rõhutamisele.

Lihaseid saab toniseerida, kasutades tasakaalustatud treeningut. Vali mõõdukas vastupanu ja suurenda korduste arvu igas seerias. Tee nii palju 15-20 kordusega seeriaid kui võimalik ilma ebamugavustundeta.  
Puhka 1 minut pärast iga komplekti.

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

**KAALU LANGETAMINE**

Kaalu langetamiseks kasuta väikest vastupanu ja suurenda järk-järgult korduste arvu igas seerias.  
Treeni 20 kuni 30 minutit, pausidega, mis ei ole pikemad kui 30 sekundit seeriatega vahel.

**RISTSOUDE TREENING**

Risttreening on tõhus viis täieliku ja hästi tasakaalustatud treeningprogrammi saamiseks. Jõutreeningu ja aeroobsete harjutuste kombinatsioon kujundab ja tugevdab keha.

Näide tasakaalustatud treeningprogrammist:

- Jõutreeningu läbiviimine ülepäeviti.
- Ülejäänud päevadel 20-30 minutit aeroobseid harjutusi, nt. jooks lindil, sõitmine jalgrattaga stantsionaarselt või elliptiliselt.
- Vähemalt ühe päeva eraldamine treeningutest puhkamiseks, et kehal oleks aega taastuda.

**TREENINGU PERSONALISEERIMINE**

Iga treeningu täpse kestuse ning tehtud korduste ja harjutuste komplektide arvu määramine on individuaalne küsimus. Sa peaksid arenema omas tempos ja olema tundlik oma keha signaalide suhtes. Valu või pearingluse korral treeningu ajal tuleb see kohe katkestada ja enne treeningute jätkamist konsulteerida arstiga.  
Pidage meeles, et puhkus ja õige toitumine on olulised tegurid iga treeningprogrammis.

**1. SOOJENDUS**

Alustage iga treeningut 5 kuni 10 minuti venituste ja kergete harjutustega soojenduseks. Soojendus valmistab teie keha ette intensiivsemateks harjutusteks, suurendades vereringet, tõstes kehatemperatuuri ja andes lihastele rohkem hapnikku. Samuti vähendab see krampide ja vigastuste ohtu.  
Kui tunnete valu, lõpetage treenimine või vähendage liikumisulatus.

**REIE SISEMIISTE VENITAMINE**

Istu lameda aluse peal kõverdunud jalgadega ja põlvedega väljapoole. Ühendage jalatald ja viige need üksteisele nii lähedale kui võimalik. Vajutage õrnalt põlvedele suunates need pörandu suunas ja hoidke seda asendit 15 sekundit.

**REIE VENITAMINE**

Istu lameda aluse peal. Sirutage parem jalg välja ja asetage vasaku jala tald paremale reiele. Sirutage parem käsi nii kaugemale kui võimalik parema jala varvaste suunas. Hoidke 15 sekundit. Korrake toimingut vasaku jalaga.

**PEA PÕÖRDED**

Hoidke pead otse vaadates ettepoole. Õlgu liigutamata pöörake seda paremale ja sirutage, seejärel pöörake vasakule ja sirutage.

**KÄTE TÕSTMINE**

Tõstke vasak käsi võimalikult kõrgele üles ja hoidke paar sekundit. Korrake toimingut parema käega.

**ACHILLEUSE KÕÖLUSE VENITAMINE**

Seisa näoga seina poole, lükka vasak jalg ette ja painuta kergelt põlves. Hoidke paremat jalga taga - sirgena, kand lameda pinnaga. Hoidke mõlemad kannad lamedalt maas ja suruge puusad seina suunas. Hoidke seda asendit 30 sekundit. Korrake toimingut parema jalaga. Pidage meeles, et ärge painutage selga harjutuse ajal.

**PAINUTUSED**

Seisa jalad koos. Painutage ettepoole, püüdes rindkere võimalikult palju põlvedele lähendada. Hoidke 15 sekundit. Pidage meeles, et ärge painutage põlvi.

**2. TREENING**

Iga treening peaks sisaldama 6 kuni 10 erinevat harjutust. Selleks, et tasakaalustada ja mitmekesistada treeningut, vahetage harjutusi seansilt seansile. Planeerige treeningud päeva selleks ajaks, kui teie energiatase on kõrgeim.  
Treeninguplaan peaks sisaldama harjutusi igale peamisele lihaskrühmale, rõhutades piirkondi, mida soovite kõige rohkem arendada.  
Harjutuste õige sooritamine on võtmetähtsusega. See nõuab õigete liigutuste tegemist ja ainult õigete kehaosade liigutamist.  
Kontrollimatud liigutused põhjustavad väsimust ja võivad kaasa aidata vigastuste tekkimisele.

Kordused igas kompleksis tuleks sooritada sujuvalt ja pausideta.

Oluline on õige hingamine. Väljahingamine peaks toimuma iga korduse pingutusfaasis ja sissehingamine tagasipöördumise ajal. Ärge kunagi hoidke hinge kinni.

Pärast iga komplekti puhake lühikest ajahetke.

### 3. LÕOGASTUSFAAS

See faas võimaldab rahustada vereringet ja lõdvestada lihaseid. See on soojendusharjutuste kordus. Lõpetage iga treening 5-10 minuti selliste harjutustega. Pidage meeles, et te ei pingutaks lihaseid üle.

### MOTIVATSIOON

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

Salvestage igapäevased tulemused, et jälgida oma edusamme

### GARANTII

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

**Garantiikaart asub viimasel lehel.**

### GARANTII TINGIMUSED

1. Pretensioonidele ja garantiile kuuluvad ainult varjatud defektid, mis on tekkinud tootja süül.
2. Garantii kehtib kaupluses või teeninduses pärast seda, kui klient esitab:
  - a. kehtiva, loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaardi müügitempli ja müüja allkirjaga,
  - b. kehtiva seadme ostutšeki müügikuupäevaga,
  - c. reklameeritud kauba või defektse osa.
 Kaugmüügi korral kehtib garantiikaart ainult ostutšeki (kviitung / arve) alusel.
3. Kaebus vaadatakse läbi 14 päeva jooksul alates hetkest, kui Klient defekti teatab.
4. Garantii perioodil ilmnunud tootmisdefektid ja kahjustused parandatakse tasuta hiljemalt 21 päeva jooksul alates kauba kauplusesse või teenindusse toimetamise kuupäevast.
5. Kui on vaja importida osi, võib garantiiremondi teostamise periood pikeneda selle importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte rohkem kui 40 päeva.
6. Garantii ei kuulu:
  - a. mehaanilised kahjustused ja nendest põhjustatud defektid,
  - b. kahjustused ja defektid, mis on tekkinud ebaõige või mitteotstarbekohase kasutamise ja hoiustamise, ebaõige paigaldamise ja hoolduse tagajärjel,
  - c. kahjustused ja kulumine sellistel kuluosadel nagu: trossid, rihmad, kummidetamid, käsnkäepidemed, polster.
  - d. toimingud, mis on seotud paigaldamise ja hooldusega, mida kasutaja on kasutusjuhendi kohaselt kohustatud iseseisvalt teostama.
7. Garantii ei kehti järgmistel juhtudel:
  - a. kehtivusaja lõppemine,
  - b. kui klient on teinud iseseisvalt remonti ja muudatusi, kasutades mitteoriginaalosi,
  - c. kui defekt on tekkinud ebaõige paigaldamise või kasutusjuhendis kirjeldatud õige kasutamise reeglite eiramise tagajärjel,
  - d. kasutamine muuks kui koduseks kasutamiseks,
  - e. transpordil tekkinud kahjustused.
8. Garantii kaardi duplikaate ei väljastata.
9. Garantii raames on kliendil õigus nõuda järgmisi tasuta pakutavaid hüvitisi:
  - a. toote parandamine,
  - b. toote asendamine,
  - c. hinna alandamine,
  - d. lepingu lõpetamine ja kantud kulude täielik tagastamine.
10. Kaebuse esitamiseks tuleb:
  - a. Esitada toode või selle osa, millele garantii kehtib.
  - b. Ostutšend, mis määrab müüja nime ja aadressi, ostukuupäeva ja -koha, toote tüübi või kehtiva garantiikaardi poe templiga.
  - c. Kui toode on määratud, võib teenindus selle vastuvõtmisest keelduda või kliendi kulul ja tema kirjalikul nõusolekul selle puhastada.
11. Kaebuse rahuldamise korral seade kas parandatakse või asendatakse uuega või tagastatakse kliendile raha. Toote transpordikulud kliendile katab tootja teenindus.
12. Garantiikaebuse tagasilükkamise korral saab klient üksikasjaliku põhjenduse tehtud otsuse kohta ja hiljemalt 14 päeva jooksul alates otsuse edastamisest saadetakse seade kliendile tagasi tema kulul.

## ES Manual del usuario

Usuario,

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

### DATOS TÉCNICOS

Peso	8,2 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)	120 kg
Clase de aplicación	Clase H
Norma del producto (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Finalidad	Banco de abdominales para uso doméstico

### SEGURIDAD

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

- El aparato ha sido diseñado y construido sobre la base de los conocimientos más recientes en materia de seguridad. Los elementos peligrosos que podrían suponer un riesgo de lesiones se han eliminado o asegurado relativamente.
- No se permiten reparaciones ni modificaciones por cuenta propia.
- Una vez cada uno o dos meses, compruebe que los tornillos, pernos y tuercas están bien apretados.
- Para garantizar la seguridad de forma permanente, revise y mantenga el equipo con regularidad (es decir, una vez al año) en un centro comercial especializado.
- Cualquier modificación en el dispositivo que no esté descrita en este manual puede causar daños o poner en peligro directo la salud y la vida de la persona que se ejercita. Las modificaciones en el dispositivo solo pueden ser realizadas por el personal de servicio del fabricante o personas capacitadas por este.
- Todos los dispositivos están sujetos a continuas innovaciones para garantizar una alta calidad. Por este motivo, el fabricante se reserva el derecho a realizar modificaciones técnicas.
- Dirija cualquier pregunta o duda relacionada con el equipo a un establecimiento comercial especializado.

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

**¡ATENCIÓN!** Antes de comenzar a ejercitarse, 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 instrucciones sobre cómo realizar el entrenamiento que se incluyen en este manual.

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

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

### RIESGO RESIDUAL

- En la situación en que la protección contra caídas no se utilice o se utilice, pero incorrectamente, existe un riesgo residual, es decir, la caída de una persona que causa abrasiones en la piel, hematomas, fracturas o en el peor de los casos, la muerte.
- Existe un riesgo residual de sobrecarga involuntaria de la persona que se ejercita debido a un manejo incorrecto.
- No se puede descartar el riesgo residual de asfixia.
- El riesgo se puede reducir siguiendo la información sobre seguridad contenida en el manual de instrucciones.
- No se puede descartar que el uso involuntario o no permitido cause otros riesgos no considerados, y el riesgo considerado se haya estimado incorrectamente.

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

### SEÑALES DE MANIPULACIÓN EN LOS EMBALAJES DE TRANSPORTE



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

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



### MEDIO AMBIENTE

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

### MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

Realice el mantenimiento del dispositivo con regularidad. Realice los siguientes pasos al menos cada 20 horas de uso.

- Controle el estado de elementos como tornillos y tuercas. Asegúrese de que estén bien apretados.
- Después de cada entrenamiento, limpie el sudor del dispositivo.
- Para limpiar el dispositivo, use solo agua con jabón. No utilice productos de limpieza.

- Guarde el dispositivo en un lugar seco y cálido.
- No exponga el dispositivo a la luz solar.

### MEDIO AMBIENTE

El dispositivo se entrega en un embalaje para protegerlo de posibles daños durante el transporte. Los embalajes son materias primas sin procesar 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. Devuélvalas en el punto de compra o entréguelas en un punto de almacenamiento de materias primas secundarias. Le pedimos que ayude activamente a gestionar los recursos naturales de forma económica y a proteger el medio ambiente natural entregando el dispositivo usado en un punto de almacenamiento de materias primas secundarias

### MONTAJE

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

- Antes de comenzar el montaje, asegúrese de que el juego con el dispositivo contiene todos los elementos de la lista de piezas y si algún elemento ha sido dañado durante el transporte. En caso de falta de elementos o reservas, póngase en contacto con el vendedor.
- Familiarícese con los dibujos y explicaciones y realice el montaje de acuerdo con el orden contenido en las instrucciones de montaje.
- Tenga cuidado durante el montaje. Existe el riesgo de lesionarse al usar herramientas y elementos.
- Recuerde mantener un entorno seguro. No disponga las herramientas y los elementos de montaje de forma caótica. Recuerde que las películas y las bolsas de plástico representan un peligro de asfixia para los niños.
- Los elementos de montaje necesarios para realizar un paso dado de las instrucciones de montaje se muestran en los dibujos y explicaciones. Utilice los elementos indicados en las instrucciones de montaje.
- En las primeras fases del montaje, no apriete las piezas hasta el tope. Hágalo después de colocar todas y asegurarse de que estén correctamente asentadas.
- El fabricante se reserva el derecho de preinstalar 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	Marco principal	1
2	Tubo de soporte delantero	1
3	Tubo de base	1
4	Tubo corto con gancho	1
5	Tubo largo con gancho	1
6	Cable de tensión	2
7	Perilla moleteada M10	2
8	Pasador de aleta 10x60	3
9	Tornillo de cabeza redonda con cuello cuadrado M10x75	2
10	Tornillo de cabeza hexagonal M10x50	1
11	Tuerca autoblocante M10	1
12	Llave fija de doble boca 13-17	1

### INSTRUCCIONES DE MONTAJE (→ Véase la página 2)

**ATENCIÓN:** Durante el montaje, siga los siguientes pasos y utilice las herramientas incluidas en 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.

### ENTRENAMIENTO Y FASES DE EJERCICIO

El uso del dispositivo le brindará 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 ENTRENAMIENTOS

#### CONSTRUCCIÓN DE MÚSCULO

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

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

El tamaño correcto de la resistencia para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Debe evaluar sus limitaciones y elegir una resistencia que sea adecuada para usted. Comience con 3 series de 8 repeticiones para cada ejercicio. Descansa durante 3 minutos después de cada serie. Cuando pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, aumente la resistencia.

### TONIFICACIÓN

Tonificación son ejercicios enfocados en reafirmar y simultáneamente adelgazar el cuerpo y resaltar la masa muscular.

Los músculos se pueden tonificar, utilizando un entrenamiento equilibrado. Elija una resistencia moderada y aumente el número de repeticiones en cada serie. Realice tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin molestias. Descansa durante 1 minuto después de cada serie. Trabaja los músculos haciendo más series de ejercicios y no usando mucha resistencia.

### PÉRDIDA DE PESO

Para perder peso, use una resistencia pequeña y aumente gradualmente el número de repeticiones en cada serie. Realice un entrenamiento de 20 a 30 minutos, con descansos de no más de 30 segundos entre series.

### ENTRENAMIENTO CRUZADO

El entrenamiento cruzado es una forma eficaz de obtener un programa completo y un programa de ejercicios bien equilibrado. La combinación de entrenamiento de fuerza y ejercicio aeróbico da forma y fortalece el cuerpo.

Ejemplo de un programa de entrenamiento equilibrado:

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

### PERSONALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Determinar la duración exacta de cada entrenamiento y el número de repeticiones y series de ejercicios realizadas es un asunto individual. Debe desarrollarse a su propio ritmo y ser sensible a las señales de su cuerpo. Si experimenta dolor o mareos durante el ejercicio, debe detenerse inmediatamente y consultar a un médico antes de reanudar el entrenamiento. Recuerde que el descanso y una dieta adecuada son factores importantes en cualquier programa de ejercicios.

### 1. CALENTAMIENTO

Comience cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros para calentar. El calentamiento prepara su cuerpo para ejercicios más intensos al aumentar la circulación, elevar la temperatura corporal y suministrar más oxígeno a los músculos. También reduce el riesgo de calambres y lesiones. Si siente dolor, deje de hacer ejercicio o reduzca el rango de movimiento.

#### ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS INTERNOS DEL MUSLO

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

#### ESTIRAMIENTO DE MUSLOS

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

**GIROS DE CABEZA**

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

**ELEVACIÓN DE BRAZOS**

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

**ESTIRAMIENTO DE LOS TENDONES DE AQUILES**

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

**INCLINACIONES**

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

**2. ENTRENAMIENTO**

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

El plan de entrenamiento debe incluir ejercicios para cada grupo muscular principal, enfatizando las áreas que más desea desarrollar. Realizar los ejercicios correctamente es clave. Requiere realizar los movimientos correctos y mover solo las partes correctas del cuerpo. Los movimientos incontrolados causan fatiga y pueden contribuir a lesiones.

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

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

Después de cada serie, descanse por un corto período 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 tales ejercicios. Recuerde no esforzar demasiado los músculos.

**MOTIVACIÓN**

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

Registre los resultados diarios para seguir su progreso

**GARANTÍA**

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

**La tarjeta de garantía se encuentra en la última página.**

**CONDICIONES DE LA GARANTÍA**

- Solo los defectos ocultos causados por culpa del fabricante están sujetos a reclamación y garantía.
- La garantía será respetada por la tienda o el servicio técnico previa presentación por parte del cliente de:
  - una tarjeta de garantía válida, legible y correctamente cumplimentada con el sello de venta y la firma del vendedor,
  - un comprobante de compra válido del equipo con la fecha de venta,
  - el producto reclamado o la pieza defectuosa.
 En el caso de compras a distancia, la tarjeta de garantía solo es válida sobre la base del documento de compra (recibo / factura).
- La reclamación será considerada en un plazo de 14 días desde el momento en que el Cliente notifique el defecto.
- Los defectos de fabricación y los daños revelados durante el período de garantía se repararán de forma gratuita en un plazo no superior a 21 días a partir de la fecha de entrega del producto a la tienda o al servicio técnico.

- En el caso de que sea necesario importar piezas, el período de reparación de la garantía puede extenderse por el tiempo necesario para su importación, pero no más de 40 días.
- La garantía no cubre:
  - daños mecánicos y los defectos causados por ellos,
  - daños y defectos resultantes del uso y almacenamiento inadecuados, montaje y mantenimiento incorrectos,
  - daños y desgaste de elementos consumibles tales como: cables, correas, elementos de goma, empuñaduras de esponja, tapicería.
  - actividades relacionadas con el montaje, el mantenimiento, que según el manual de instrucciones el usuario está obligado a realizar por su cuenta.
- La garantía no se aplica en los siguientes casos:
  - expiración del período de validez,
  - realización por parte del cliente de reparaciones y modificaciones independientes con el uso de piezas no originales,
  - cuando el defecto es resultado de una instalación incorrecta o como resultado del incumplimiento de las normas de uso correcto descritas en el manual de instrucciones,
  - uso diferente al uso doméstico,
  - daños producidos durante el transporte.
- No se emitirán duplicados de la tarjeta de garantía.
- Dentro de la garantía, el cliente tiene derecho a exigir los siguientes tipos de compensación proporcionada de forma gratuita:
  - reparación del producto,
  - sustitución del producto,
  - reducción del precio,
  - rescisión del contrato y reembolso total de los costos incurridos.
- Para presentar una reclamación, debe:
  - Presentar el producto o la parte del mismo a la que se refiere la garantía.
  - Comprobante de compra que especifique el nombre y la dirección del vendedor, la fecha y el lugar de compra, el tipo de producto o una tarjeta de garantía válida con el sello de la tienda.
  - En caso de entrega de un producto sucio, el servicio puede rechazar su aceptación o realizar la limpieza a cargo del cliente con su consentimiento por escrito.
- En caso de una resolución positiva de la reclamación, el equipo será reparado o reemplazado por uno nuevo, o se reembolsará el dinero al cliente. Los costos de transporte de la mercancía al cliente corren a cargo del servicio técnico del fabricante.
- En caso de rechazo de la reclamación de garantía, el cliente recibirá una justificación detallada de la decisión tomada y en un plazo de hasta 14 días desde el momento de la comunicación de la decisión, el equipo será devuelto al cliente a su cargo.

## EL Εγχειρίδιο χρήσης

Χρήστη,  
Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση της συσκευής. 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	8,2 κιλά
Θερμοκρασία χρήσης	0°C έως +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	-10°C έως +60°C
Μέγιστο βάρος χρήστη	110 κιλά
Μέγιστο φορτίο (συνολικό)	120 κιλά
Κατηγορία εφαρμογής	Κατηγορία H
Πρότυπο προϊόντος (κύριο)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Προορισμός	Πάγκος κοιλιακών για οικιακή χρήση

### ΑΣΦΑΛΕΙΑ

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

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με βάση τις τελευταίες γνώσεις στον τομέα της ασφάλειας. Τα επικίνδυνα στοιχεία που ενδέχεται να αποτελούν κίνδυνο τραυματισμού έχουν εξαλειφθεί ή έχουν ασφαλιστεί σχετικά.
- Δεν επιτρέπονται επισκευές και αλλαγές από μόνος σας.
- Ελέγχετε μία φορά το μήνα ή δύο φορές το μήνα ότι οι βίδες, οι κοχλίες και τα περικόχλια είναι σφισμένα σωστά.
- Προκειμένου να διασφαλιστεί η διαρκής ασφάλεια, ελέγχετε και συντηρείτε τακτικά τον εξοπλισμό (δηλαδή μία φορά το χρόνο) σε εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.
- Όλες οι αλλαγές στη συσκευή που δεν περιγράφονται στις παρούσες οδηγίες μπορεί να προκαλέσουν ζημιά ή να θέσουν άμεσα σε κίνδυνο την υγεία και τη ζωή του ασκούμενου. Οι αλλαγές στη συσκευή μπορούν να γίνουν μόνο από το προσωπικό σέρβις του κατασκευαστή ή από άτομα που έχουν εκπαιδευτεί από αυτούς.
- Όλες οι συσκευές υπόκεινται σε συνεχή καινοτομική δράση για τη διασφάλιση υψηλής ποιότητας. Για αυτόν τον λόγο, ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προβεί σε τεχνικές αλλαγές.
- Απευθύνετε τυχόν ερωτήσεις ή αμφιβολίες σχετικά με τον εξοπλισμό σε εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.

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

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

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

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Τηρείτε αυστηρά τις παρατηρήσεις σχετικά με τη διεξαγωγή της προπόνησης που περιέχονται στις παρούσες οδηγίες.

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

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

### ΥΠΟΛΕΙΠΟΜΕΝΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιηθεί η προστασία από πτώση ή χρησιμοποιηθεί, αλλά λανθασμένα, υπάρχει υπολειπόμενος κίνδυνος, δηλαδή πτώση ατόμου που προκαλεί εκδορές, μώλωπες, κατάγματα ή στη χειρότερη περίπτωση, θάνατος.
- Υπάρχει υπολειπόμενος κίνδυνος ακούσιας υπερφόρτωσης του ασκούμενου που προκαλείται από ακατάλληλο χειρισμό.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ο υπολειπόμενος κίνδυνος ασφυξίας.
- Ο κίνδυνος μπορεί να μειωθεί ακολουθώντας τις πληροφορίες ασφαλείας που περιέχονται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί το ενδεχόμενο ακούσια ή μη εξουσιοδοτημένη χρήση να προκαλέσει άλλους, μη λαμβανόμενους υπόψη, κινδύνους, και ο ληφθείς υπόψη κίνδυνος να έχει εκτιμηθεί εσφαλμένα.

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

### ΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ



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

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



### ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

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

### ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ

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

- Πριν ξεκινήσετε την πρώτη 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 προσέχετε ώστε ο εξοπλισμός να μην εκτίθεται σε επαφή με νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.
- Η συσκευή προορίζεται μόνο για προπόνηση μόνο από ενήλικες και δεν είναι σε καμία περίπτωση παιχνίδι για παιδιά. Εάν με δική σας ευθύνη επιτρέψετε στα παιδιά να το χρησιμοποιήσουν, δώστε τους απολύτως οδηγίες για σωστή χρήση και να τα επιβλέπετε συνεχώς.
- Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Πριν ξεκινήσετε κάθε προπόνηση, ελέγξτε τη σωστή λειτουργία των ασφαλειών και των συνδέσεων με βίδες και βύσματα.

### ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Εκτελείτε τακτικά συντήρηση της συσκευής. Εκτελείτε τις παρακάτω εργασίες τουλάχιστον κάθε 20 ώρες λειτουργίας της.

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

#### ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

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

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

Ζητούμε την ενεργή σας βοήθεια για την οικονομική διαχείριση των φυσικών πόρων και την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος παραδίδοντας την χρησιμοποιημένη συσκευή σε σημείο αποθήκευσης ανακυκλώσιμων υλικών

#### ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

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

- Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι το σετ με τη συσκευή περιέχει όλα τα στοιχεία από τη λίστα εξαρτημάτων και αν κάποια στοιχεία έχουν καταστραφεί κατά τη μεταφορά. Εάν λείπουν στοιχεία ή έχετε επιφυλάξεις, επικοινωνήστε με τον πωλητή.
- Εξοικειωθείτε με τα σχέδια και τις επεξηγήσεις και συναρμολογήστε 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 εξαρτήματα συναρμολόγησης. Να θυμάστε ότι τα φύλλα και οι πλαστικές σακούλες αποτελούν κίνδυνο ασφυξίας για τα παιδιά.
- Τα εξαρτήματα συναρμολόγησης που απαιτούνται για την εκτέλεση ενός συγκεκριμένου βήματος στις οδηγίες 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 και βεβαιωθείτε ότι είναι σωστά τοποθετημένα.
- Ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προσυναρμολογήσει ορισμένα στοιχεία.

#### ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε τη σελίδα 2)

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

#### ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Nr.		
1	Κεντρικό πλαίσιο	1
2	Μπροστινός σωλήνας στήριξης	1
3	Σωλήνας βάσης	1
4	Κοντός σωλήνας με άγκιστρο	1
5	Μακρύς σωλήνας με άγκιστρο	1
6	Καλώδιο τάνυσης	2
7	Ροδέλα M10	2
8	Ελατηριωτός πίσος 10×60	3
9	Βίδα με στρογγυλή κεφαλή και τετράγωνο λαϊμό M10×75	2
10	Εξαγωνική βίδα M10×50	1
11	Αυτοασφαλιζόμενο παξιμάδι M10	1
12	Ανοιχτό κλειδί δύο όψων 13-17	1

#### ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε σελίδα 2)

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

Ετοιμάστε αρκετό ελεύθερο χώρο για τη συναρμολόγηση της συσκευής.

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

#### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΦΑΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Η χρήση της συσκευής θα σας προσφέρει πολλά οφέλη. Πρώτα απ' όλα, θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα ενισχύσει τους <!!!> μύες, α τους μύες, και σε συνδυασμό με μια κατάλληλη διαίτα θα σας βοηθήσει να κάψετε το περιττό λίπος.

#### ΒΑΣΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

##### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΥΩΝ

Προπόνηση που στοχεύει στην αύξηση του μεγέθους και της δύναμης των μυών. Καθώς αυξάνετε σταδιακά την ένταση της άσκησης, οι μύες προσαρμόζονται στην προσπάθεια και αυξάνουν τη δύναμή τους. Μπορείτε να αυξήσετε την ένταση των ασκήσεων με να επιτευχθεί δύο τρόπους:

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

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

και να επιλέξετε μια 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

Η Τόνωση είναι ασκήσεις που επικεντρώνονται στη σύσφιξη και την ταυτόχρονη αδυναμία του σώματος και την ανάδειξη της μυϊκής μάζας.

Μπορείτε να τονώσετε τους μυς, χρησιμοποιώντας μια ισορροπημένη προπόνηση.

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

Ξεκουραστείτε για 1 λεπτό μετά από κάθε σετ.

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

##### ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

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

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

##### CROSS TRAINING

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

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

Παράδειγμα ενός ισορροπημένου προγράμματος προπόνησης:

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

##### ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

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

##### 1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

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

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

#### ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΜΗΡΟΥ

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

#### ΔΙΑΤΑΣΗ ΜΗΡΩΝ

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

#### ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΕΦΑΛΙΟΥ

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

#### ΑΝΥΨΩΣΗ ΩΜΩΝ

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

#### ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΕΝΟΝΤΑ ΑΧΙΛΕΑ

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

#### ΣΚΥΦΙΜΑΤΑ

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

## 2. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

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

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

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

Η σωστή εκτέλεση των ασκήσεων είναι ζωτικής σημασίας. 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 θα πρέπει να εκτελούνται ομαλά και χωρίς παύσεις.

Είναι σημαντικό να αναπνέετε σωστά. 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 μικρό χρονικό διάστημα.

## 3. ΦΑΣΗ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Αυτή η φάση σας επιτρέπει να ηρεμήσετε την κυκλοφορία του αίματος και να χαλαρώσετε τους μύς. 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, δεν 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 προκύπτουν από υπαιτιότητα του κατασκευαστή.
- Η εγγύηση θα τηρείται από το κατάστημα ή το σέρβις μετά την υποβολή από τον πελάτη:
  - έγκυρης, ευανάγνωστης και σωστά συμπληρωμένης κάρτας εγγύησης με σφραγίδα πώλησης και υπογραφή του πωλητή,
  - έγκυρης απόδειξης αγοράς του εξοπλισμού με την ημερομηνία πώλησης,
  - του εμπορεύματος που έχει υποστεί αξίωση ή του ελαττωματικού εξαρτήματος.
 Σε περίπτωση αγοράς εξ αποστάσεως, η κάρτα εγγύησης ισχύει μόνο βάσει του εγγράφου αγοράς (απόδειξη / τιμολόγιο).
- Η αξίωση θα εξεταστεί εντός 14 ημερών από τη στιγμή που ο Πελάτης αναφέρει το ελάττωμα.
- Τα εργοστασιακά ελαττώματα και οι ζημιές που αποκαλύπτονται κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης θα επισκευάζονται δωρεάν εντός 21 ημερών από την ημερομηνία παράδοσης των αγαθών στο κατάστημα ή στο σέρβις.
- Σε περίπτωση που είναι απαραίτητο να εισαχθεί ένα ανταλλακτικό, η περίοδος για την εκτέλεση της επισκευής εγγύησης μπορεί να παραταθεί για το χρόνο που απαιτείται για την εισαγωγή του, αλλά όχι περισσότερο από 40 ημέρες.
- Δεν καλύπτονται από την εγγύηση:
  - μηχανικές βλάβες και ελαττώματα που προκαλούνται από αυτές,
  - ζημιές και ελαττώματα που προκύπτουν από ακατάλληλη χρήση και αποθήκευση, ακατάλληλη συναρμολόγηση και συντήρηση,
  - ζημιές και φθορά αναλώσιμων στοιχείων όπως: καλώδια, μάντες, ελαστικά μέρη, λαβές από σφουγγάρι, ταπετσαρία.
  - εργασίες που σχετίζονται με τη συναρμολόγηση, τη συντήρηση, τις οποίες ο χρήστης είναι υποχρεωμένος να εκτελέσει μόνος του σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης.
- Η εγγύηση δεν ισχύει στις ακόλουθες περιπτώσεις:
  - λήξη της περιόδου ισχύος,
  - πραγματοποίηση ανεξάρτητων επισκευών και τροποποιήσεων από τον πελάτη με τη χρήση μη γνήσιων ανταλλακτικών,
  - όταν το ελάττωμα προκύπτει από λανθασμένη εγκατάσταση ή ως αποτέλεσμα μη τήρησης των κανόνων ορθής χρήσης που περιγράφονται στις οδηγίες χρήσης,
  - χρήση διαφορετική από οικιακή χρήση,
  - ζημιές που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά.
- Δεν θα εκδίδονται αντίγραφα της κάρτας εγγύησης.
- Στα πλαίσια της εγγύησης, ο πελάτης έχει το δικαίωμα να ζητήσει τα ακόλουθα είδη δωρεάν αποκατάστασης:
  - επισκευή του προϊόντος,
  - αντικατάσταση του προϊόντος,
  - μείωση της τιμής,
  - λύση της σύμβασης και πλήρης επιστροφή των εξόδων.
- Για την υποβολή καταγγελίας, απαιτείται:
  - Να παρουσιαστεί το προϊόν ή μέρος αυτού για το οποίο ισχύει η εγγύηση.
  - Απόδειξη αγοράς που να προσδιορίζει το όνομα και τη διεύθυνση του πωλητή, την ημερομηνία και τον τόπο αγοράς, τον τύπο του προϊόντος ή έγκυρη κάρτα εγγύησης με τη σφραγίδα του καταστήματος.
  - Σε περίπτωση παράδοσης βρώμικου προϊόντος, το σέρβις μπορεί να αρνηθεί την παραλαβή του ή να προβεί σε καθαρισμό με έξοδα του πελάτη κατόπιν γραπτής συγκατάθεσής του.
- Σε περίπτωση θετικής εξέτασης της καταγγελίας, η συσκευή θα επισκευαστεί ή θα αντικατασταθεί με νέα ή θα επιστραφούν τα χρήματα στον πελάτη. Τα έξοδα μεταφοράς του προϊόντος στον πελάτη καλύπτονται από το σέρβις του κατασκευαστή.
- Σε περίπτωση απόρριψης της καταγγελίας εγγύησης, ο πελάτης θα λάβει λεπτομερή αιτιολόγηση της απόφασης και εντός 14 ημερών από τη στιγμή της κοινοποίησης της



**ZIPRO**

απόφασης, η συσκευή θα επιστραφεί στον πελάτη με δικά του έξοδα.

## FI Käyttöohje

Hyvä käyttäjä,

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

### TEKNISET TIEDOT

Paino	8,2 kg
Käyttölämpötila	0°C - +40°C
Varastointilämpötila	-10°C - +60°C
Käyttäjän enimmäispaino	110 kg
Suurin kuormitus (yhteensä)	120 kg
Käyttöluokka	Luokka H
Tuotestandardi (pää)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Käyttötarkoitus	Vatsalihaspenkki kotikäyttöön

### TURVALLISUUS

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

- Laitte on suunniteltu ja rakennettu uusimman turvallisuusteknologian mukaisesti. Vaaralliset elementit, jotka voivat mahdollisesti aiheuttaa loukkaantumisvaaran, on poistettu tai suojattu asianmukaisesti.
- Oma-aloitteiset korjaukset ja muutokset eivät ole sallittuja.
- Tarkista ruuvien, pulttien ja muttereiden kireys kerran tai kahdesti kuukaudessa.
- Turvallisuuden varmistamiseksi tarkasta ja huolla laite säännöllisesti (eli kerran vuodessa) eräässä erikoistunutta liikkeessä.
- Kaikki laitteeseen tehdyt muutokset, joita ei ole kuvattu tässä ohjeessa, voivat aiheuttaa vahinkoja tai suoraan vaarantaa harjoittelijan terveyden ja hengen. Laitteeseen saa tehdä muutoksia vain valmistajan huoltohenkilöstö tai heidän kouluttamansa henkilöt.
- Kaikkiin laitteisiin kohdistetaan jatkuvaa innovaatiotoimintaa korkean laadun varmistamiseksi. Tästä syystä valmistaja pidättää oikeuden teknisiin muutoksiin.
- Kaikki laitteisiin liittyvät kysymykset tai epäilykset tulee osoittaa erikoistuneeseen kauppalikkeeseen.

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

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

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

**HUOMIO!** Noudata ehdottomasti tässä ohjeessa olevia harjoittelua koskevia ohjeita.

- Valitessasi harjoittelupaikan, ota huomioon turvallisen etäisyyden varmistaminen mahdollisiin esteisiin. Älä sijoita laitetta kulkuväylien (teiden, porttien, käytävien jne.) lähelle.
- Laitteen käyttö on kielletty lähellä seinää. Turva-alue on 2000 mm ja vähintään laitteen leveyden verran.

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

### JÄÄNNÖSRISKI

- Tilanteessa, jossa putoamisvaaraa ei käytetä tai sitä käytetään väärin, on olemassa jäännösriski, eli henkilön putoaminen

aiheuttaen ihon hiertymiä, mustelmia, murtumia tai pahimmassa tapauksessa kuolema.

- On olemassa jäännösriski harjoittelijan tahattomasta ylikuormituksesta, joka johtuu virheellisestä käytöstä.
- Tukeutumisen jäännösriskiä ei voida sulkea pois.
- Riskiä voidaan rajoittaa noudattamalla tietoja käyttöohjeessa olevista turvallisuudesta.
- Ei voida sulkea pois, että tahaton tai luvaton käyttö aiheuttaa muita, huomioon ottamattomia riskejä, ja että huomioon otetut riskit on arvioitu väärin.

Riskianalyyssissä arviointi on tehty "laitteen nykytilan" perusteella.

Tehdyn arvioinnin ja tuotetarkastuksen perusteella on todennäköisyys hyväksyttävän riskin esiintymiselle hyvin pieni. Laitte (sen rakenne, toimintatapa ja käyttötarkoitus) ei aiheuta - normaaliolosuhteissa - perusteetonta riskiä harjoittelijalle tai kolmansille osapuolille.

### KÄSITTELYMERKIT KULJETUSPAKKAUKSISSA



1 – Tämä puoli ylöspäin. Ei saa kaataa.

2 - Suojaa putoamiselta.

3 - Suojaa kosteudelta.

4 - Tuote tulee varastoida enintään kollektiivipakkauksessa ilmoitetussa kerrosmäärässä. Tässä ohjeessa ilmoitettu arvo on suuntaa antava.

5 - Käytetty laite on toimitettava kierrätyspisteeseen.

Pakkaus on merkitty symboleilla, jotka kertovat oikeasta hävitystavasta:



### YMPÄRISTÖ

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

### KÄYTTÖ

Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on asennettu oikein.

- Tutustu ennen ensimmäisen harjoituksen aloittamista laitteen kaikkiin toimintoihin ja säätömahdollisuuksiin.
- Laitteessa on osia, jotka voivat olla alttiina korroosiolle. Tästä syystä ei ole suositeltavaa, että se jää kostean 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 turvalaitteiden sekä ruuvi- ja pistoliitosten oikeellisuus.

### LAITTEEN HUOLTO

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

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

### YMPÄRISTÖ

Laitte toimitetaan pakkauksessa suojaamaan sitä mahdollisilta vaurioilta kuljetuksen aikana. Pakkaukset ovat raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Vie nämä materiaalit asianmukaisiin värillisiin kierrätysastioihin.

Suojele ympäristöä äläkä heitä käytettyjä paristoja kotitalousjätteisiin.

Palauta ne ostopaikkaan tai vie ne erilliseen kierrätyspisteeseen.

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

### ASENNUS

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

- Varmista ennen asennuksen aloittamista, että sarja laitteen mukana sisältää kaikki osat osaluettelosta ja että mitään osia ei ole vaurioitunut kuljetuksen aikana. Jos osia puuttuu tai sinulla on huomautuksia, ota yhteyttä myyjään.
- Tutustu piirustuksiin ja selityksiin ja suorita asennus asennusohjeessa järjestyksen mukaisesti.
- Ole varovainen asennuksen aikana. Työkalujen ja osien käytön aikana on olemassa loukkaantumisaara.
- Muista pitää huolta turvallisesta ympäristöstä. Älä levitä työkaluja ja asennusosia kaaottisesti. Muista, että muovikalvot ja -pussit aiheuttavat tukehtumisvaaran lapsille.
- Asennusosat, jotka tarvitaan tietyn vaiheen suorittamiseen asennusohjeissa on esitetty piirustuksissa ja selityksissä. Käytä asennusohjeissa mainittuja osia.
- Älä kiristä osia loppuun asti asennuksen alkuvaiheessa. Tee se vasta, kun kaikki on sijoitettu ja olet varmistanut, että ne ovat oikein paikoillaan.
- Valmistaja pidättää oikeuden asentaa joitain osia valmiiksi.

### ASENNUSKAAVIO (→ Katso sivu 2)

**HUOMIO!** Muiden kuin valmistajan toimittamien osien käyttö on kielletty.

### OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	Määrä
1	Päärunko	1
2	Etuputki	1
3	Pohjaputki	1
4	Lyhyt putki koukulla	1
5	Pitkä putki koukulla	1
6	Kiristysvaijeri	2
7	Ruuvi M10	2
8	Jousitappi 10×60	3
9	Nelikantapultti M10×75	2
10	Kuusiosivoriivi M10×50	1
11	Lukkomutteri M10	1
12	Kiintoavain 13–17	1

### ASENNUSOHJEET (→ Katso sivu 2)

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

Varaa riittävästi tilaa laitteen kokoamiseen.

Joidenkin osien suuren painon vuoksi asennus on suositeltavaa tehdä kahden henkilön voimin.

### HARJOITTELU JA HARJOITUSVAIHEET

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

### PERUSTAVAT LAJITEHARJOITUKSET

#### LIHASTEN RAKENTAMINEN

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

Harjoitusten intensiteettiä voidaan lisätä saavuttaen kahdella tavalla:

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

Oikea vastus jokaiselle harjoitukselle riippuu yksilöllisesti käyttäjästä.

Sinun on arvioitava rajoituksesi

ja valittava vastus, joka sopii sinulle.

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

Lepää 3 minuuttia jokaisen sarjan jälkeen.

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

#### MUOTOILU

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

Lihaksia voidaan muotoilla, käyttämällä tasapainoista harjoittelua.

Valitse kohtuullinen vastus ja lisää toistojen määrää jokaisessa sarjassa. Suorita niin monta sarjaa kuin mahdollista 15–20 toistolla, niin paljon kuin on mahdollista ilman epämukavuutta.

Lepää 1 minuutti jokaisen sarjan jälkeen.

Työskentele lihasten parissa suorittamalla enemmän harjoitussarjoja kuin käyttämällä suurta vastusta.

### PAINONPUDOTUS

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

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

### MONIPUOLINEN HARJOITTELU

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

Voimaharjoittelun ja aerobisen harjoittelun yhdistelmä muokkaa ja vahvistaa vartaloa.

Esimerkki tasapainoisesta harjoitusohjelmasta:

- Suorita voimaharjoittelua joka toinen päivä.

- Suorita muina päivinä 20–30 minuuttia aerobista harjoittelua, esim. juoksu juoksumatolla, pyöräily kuntopyörällä tai elliptisellä laitteella.

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

### HARJOITTELU YKSILÖINTI

Tarkan harjoitusajan sekä suoritettujen toistojen ja sarjojen määrän määrittäminen on yksilöllistä. Sinun on kehitettävä omaan tahtiisi ja oltava herkkä kehosi signaaleille. Jos harjoituksen aikana ilmenee kipua tai huimausta, sinun on lopetettava harjoittelu välittömästi ja otettava yhteyttä lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista.

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

### 1. LÄMMITTELY

Aloita jokainen harjoitus 5–10 minuutin venyttelyllä ja kevyellä liikunnalla lämmitteläksesi. Lämmittely valmistaa kehoasi intensiivisempään harjoitteluun lisäämällä verenkiertoa, nostamalla kehon lämpötilaa ja toimittamalla enemmän happea lihaksille. Se vähentää myös kramppeja ja vammojen riskiä.

Jos tunnet kipua, lopeta harjoittelu tai vähennä liikkeen laajuutta.

### REISIEN SISÄLIHASTEN VENYTTELY

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

### REISIEN VENYTTELY

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

### PÄÄN KIERROT

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

### KÄSIEN NOSTOT

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

### AKILLESJÄNTEEN VENYTTELY

Seiso kasvot seinään päin, vie vasen jalka eteen ja taivuta sitä hieman polvesta. Pidä oikea jalka takana – suorana, kantapää lattiasa. Pidä molemmat kantapää lattiasa ja paina lantiota seinää kohti. Pidä asento 30 sekuntia. Toista oikealla jalalla. Muista, että selän ei saa kaartua harjoituksen aikana.

### KUMARRUKSET

Seiso jalat yhdessä. Kumarru eteenpäin yrittäen tuoda rintakehä mahdollisimman lähelle polvia. Pidä asento 15 sekuntia. Muista, ettei polvia saa taivuttaa.

### 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.

Harjoitusohjelman tulisi sisältää liikkeitä jokaiselle päälihasryhmälle, painottaen alueita, joita haluat kehittää eniten.

Liikkeiden suorittaminen oikein on ratkaisevan tärkeää. Se edellyttää oikeiden liikkeiden tekemistä ja vain oikeiden kehonosien liikuttamista. Hallitsemattomat liikkeet aiheuttavat väsymystä ja voivat edistää vammojen syntymistä.

Toistot jokaisessa sarjassa tulisi suorittaa sujuvasti ja ilman taukoja.

Oikea hengitys on tärkeää. Uloshengityksen tulisi tapahtua jokaisen toiston rasisitusvaiheen aikana ja sisäänhengityksen palatessa. Älä koskaan pidätä hengitystä.

Lepää jokaisen sarjan jälkeen lyhyen ajan.

### 3. PALAUTUSVAIHE

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

### MOTIVAATIO

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

### TAKUU

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

**Takuukortti on viimeisellä sivulla.**

### TAKUU EHDOT

- Vain valmistajan virheestä johtuvat piilevät viat kuuluvat reklamaation ja takuun piiriin.
- Takuu hyväksytään myymälässä tai huollossa, kun asiakas esittää:
  - voimassa olevan, selkeästi ja oikein täytetyn takuukortin, jossa on myyntileima ja myyjän allekirjoitus,
  - voimassa olevan todistuksen laitteen ostosta, jossa on myyntipäivä,
  - reklamoitavan tuotteen tai viallisen osan. Etäoston tapauksessa takuukortti on voimassa vain ostotositteen (kuitti/lasku) perusteella.
- Reklamaatio käsitellään 14 päivän kuluessa siitä, kun asiakas on ilmoittanut viasta.
- Takuuaikana ilmenevät valmistusvirheet ja vauriot korjataan maksutta viimeistään 21 päivän kuluessa tuotteen toimittamisesta myymälään tai huoltoon.
- Jos varaosia on tuotava maahan, takuukorjauksen suoritusajaksi voi pitentyä sen tuontiin tarvittavan ajan, kuitenkin enintään 40 päivällä.
- Takuu ei kata:
  - mekaanisia vaurioita ja niistä johtuvia vikoja,
  - vahinkoja ja vikoja, jotka johtuvat virheellisestä tai vääränlaisesta käytöstä ja varastoinnista, virheellisestä asennuksesta ja huollosta,
  - kuluvien osien vaurioita ja kulumista, kuten: vaijerit, hihnat, kumiosat, vaahtomuovikahvat, verhoilu.
  - asennus- ja huoltotoimenpiteitä, jotka käyttäjä on käyttööhejen mukaisesti velvollinen suorittamaan itse.
- Takuu ei ole voimassa seuraavissa tapauksissa:
  - voimassaoloajan päättymistä,
  - asiakkaan itsenäisiä korjauksia ja muutoksia epävirallisilla osilla, kun vika johtuu virheellisestä asennuksesta tai käyttöohjeessa kuvattujen oikean käytön periaatteiden noudattamatta jättämisestä,
  - muuta kuin kotikäyttöä,
  - kuljetusvaurioita.
- Takuukortista ei myönnetä kaksoiskappaleita.
- Takuun puiteissa asiakkaalla on oikeus vaatia seuraavia maksuttomia hyvityksiä:
  - tuotteen korjausta,
  - tuotteen vaihtoa,
  - hinnan alennusta,
  - sopimuksen purkamista ja täyttää hyvitystä aiheutuneista kustannuksista.
- Reklamaation tekemiseksi on tarpeen:
  - Esitä tuote tai sen osa, jota takuu koskee.
  - Esitä ostosite, jossa määritellään myyjän nimi ja osoite, ostopäivä ja -paikka, tuotetyyppi tai voimassa oleva takuukortti jossa on liikkeen leima.
- Jos tuote toimitetaan likaisena, huolto voi kieltäytyä vastaanottamasta sitä tai puhdistaa sen asiakkaan kustannuksella tämän kirjallisella suostumuksella.
- Jos reklamaatio hyväksytään, laite korjataan tai vaihdetaan uuteen tai asiakkaalle palautetaan rahat. Tuotteen kuljetuskustannukset asiakkaalle maksaa valmistajan huolto.
- Jos takuureklamaatio hylätään, asiakas saa yksityiskohtaisen perustelun päätökselle ja 14 päivän kuluessa päivästä lukien, päätöksen ilmoittamisesta, laite palautetaan asiakkaalle hänen kustannuksellaan.

## FR Manuel d'utilisation

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

### DONNÉES TECHNIQUES

Poids	8,2 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)	120 kg
Classe d'application	Classe H
Norme du produit (principale)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destination	Banc d'abdominaux pour usage domestique

### SÉCURITÉ

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

- L'appareil a été conçu et construit sur la base des connaissances les plus récentes en matière de sécurité. Les éléments dangereux qui pourraient potentiellement constituer un risque de blessure ont été éliminés ou relativement protégés.
- Les réparations et modifications de votre propre chef ne sont pas autorisées.
- Une fois par mois ou tous les deux mois, vérifiez que les vis, les boulons et les écrous sont bien serrés.
- Afin d'assurer une sécurité permanente, vérifiez et entretenez régulièrement l'équipement (c'est-à-dire une fois par an) dans un centre commercial spécialisé.
- Toute modification de l'appareil non décrite dans ce mode d'emploi peut entraîner des dommages ou menacer directement la santé et la vie de l'utilisateur. Seuls les employés du service après-vente du fabricant ou les personnes formées par celui-ci sont autorisés à apporter des modifications à l'appareil.
- Tous les appareils sont soumis à des innovations constantes afin de garantir une qualité élevée. Pour cette raison, le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications techniques.
- Pour toute question ou doute concernant l'équipement, veuillez vous adresser à un point de vente spécialisé.

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

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

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

**ATTENTION !** Respectez scrupuleusement les consignes relatives à la réalisation de l'entraînement contenues dans ce mode d'emploi.

- Lors du choix d'un lieu d'entraînement, veillez à maintenir des distances de sécurité par rapport aux obstacles potentiels. N'installez pas l'équipement à proximité des voies de communication (routes, portails, passages, etc.).

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

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

### RISQUE RÉSIDUEL

- Si la protection contre les chutes n'est pas utilisée ou si elle l'est, mais incorrectement, il existe un risque résiduel, à savoir la chute d'une personne entraînant des écorchures, des contusions, des fractures ou dans le pire des cas, la mort.
- Il existe un risque résiduel de surcharge involontaire de la personne qui s'entraîne en raison d'une mauvaise manipulation.
- Le risque résiduel d'étouffement ne peut être exclu.
- Le risque peut être limité en suivant les informations relatives à la sécurité contenues dans le mode d'emploi.
- 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 a 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 révélé

que la probabilité d'occurrence d'un risque inacceptable est très faible. L'appareil (sa construction, son fonctionnement et son application) ne présente pas - dans des conditions normales - de risque injustifié pour la personne qui s'entraîne 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 contre l'humidité.
- 4 - Le produit doit être stocké dans un nombre maximal de couches indiqué sur l'emballage collectif. La valeur indiquée dans ce mode d'emploi est donnée à titre d'exemple.
- 5 - Il est nécessaire de rapporter l'équipement usagé à un point de recyclage.

L'emballage a été marqué de symboles informant du mode d'élimination correct :



### ENVIRONNEMENT

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

### UTILISATION

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

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

**MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT**

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

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

**ENVIRONNEMENT**

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

Protégez l'environnement et ne jetez pas les piles usagées dans la poubelle domestique. Déposez-les au point de vente ou remettez-les à un point de collecte séparé pour les matières premières secondaires. Nous vous demandons de participer activement à la gestion économe des ressources naturelles et à la protection de l'environnement en remettant l'appareil usagé à un point de collecte 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'éléments manquants ou de réserves, contactez le vendeur.
- Familiarisez-vous avec les dessins et les explications et effectuez le montage conformément à 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 les instructions de montage.
- Dans les premières phases du montage, ne serrez pas les pièces à fond. Faites-le après avoir placé toutes les pièces et vous être assuré qu'elles sont correctement en place.
- Le fabricant se réserve le droit de prémonter certains éléments.

**SCHEMA DE MONTAGE (→ Voir page 2)**

**ATTENTION !** L'utilisation de pièces provenant de sources autres que le fabricant est interdite.

**LISTE DES PIÈCES**

N°	Description	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Tube de support avant	1
3	Tube de base	1
4	Tube court avec crochet	1
5	Tube long avec crochet	1
6	Câble de tension	2
7	Bouton moleté M10	2
8	Goupille élastique 10x60	3
9	Vis à tête bombée et collet carré M10x75	2
10	Vis à tête hexagonale M10x50	1
11	Écrou autobloquant M10	1
12	Clé plate double 13-17	1

**INSTRUCTIONS DE MONTAGE (→ Voir page 2)**

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

**ENTRAÎNEMENT ET PHASES D'EXERCICES**

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

**TYPES DE BASE D'ENTRAÎNEMENTS****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 augmentant la résistance utilisée,
- en modifiant le nombre de répétitions ou de séries d'exercices effectués.

La résistance appropriée pour chaque exercice dépend individuellement de l'utilisateur. Vous devez évaluer vos limites et choisir une résistance qui vous convient.

Commencez par 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série.

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

**TONIFICATION**

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

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

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

Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série.

Travaillez vos muscles en 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 d'exercices complet et bien équilibré.

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

Exemple de programme d'entraînement équilibré :

- Effectuer un entraînement de force tous les deux jours.
- Les jours restants, effectuez 20 à 30 minutes d'exercices d'aérobic, par exemple : course sur tapis roulant, vélo stationnaire ou elliptique.
- Prévoir au moins une journée de repos pour permettre à l'organisme de se régénérer.

**PERSONNALISATION DE L'ENTRAÎNEMENT**

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

Il est important de se rappeler 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 augmentant la température corporelle et en fournissant plus d'oxygène aux muscles. Il réduit également le risque de crampes et de blessures.

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

**ÉTIREMENT DES MUSCLES INTÉRIEURS DES CUISSES**

Asseyez-vous sur une surface plane avec les jambes pliées et les genoux

pointés vers l'extérieur. Joignez les plantes de vos pieds et rapprochez-les le plus possible. Appuyez doucement sur vos genoux en les dirigeant vers le sol et maintenez cette position pendant 15 secondes.

#### ÉTIREMENT DES CUISSSES

Asseyez-vous sur une surface plane. Étendez votre jambe droite et placez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étendez votre main droite vers les orteils de votre jambe droite 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.

#### LEVÉES DE BRAS

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

#### ÉTIREMENT DES TENDONS D'ACHILLE

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

#### FLEXIONS

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

### 2. ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement doit comprendre de 6 à 10 exercices différents. Afin de l'équilibrer et de varier l'entraînement, changez d'exercices d'une session à l'autre. Planifiez vos séances d'entraînement pour le moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus élevé. Un plan d'entraînement doit comprendre des exercices pour chaque groupe musculaire principal, en mettant l'accent sur les zones que vous souhaitez développer le plus. Il est essentiel d'effectuer les exercices correctement. Cela nécessite d'effectuer les mouvements appropriés et de ne bouger que les parties du corps appropriées. Les mouvements incontrôlés 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 souffle. Après chaque série, reposez-vous pendant une courte période de temps.

### 3. PHASE DE RELAXATION

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

#### MOTIVATION

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

#### GARANTIE

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

**La carte de garantie se trouve à la dernière page.**

#### CONDITIONS DE GARANTIE

1. Seuls les défauts cachés résultant de la faute du fabricant sont soumis à réclamation et à garantie.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le service après-vente par le client de :

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

## HR Vodič za upotrebu

Korisniče,  
 Molimo vas da pročitate sljedeće upute prije početka montaže i prve uporabe uređaja. Ove upute sadrže važne informacije o sigurnosti korištenja i održavanja opreme. Sačuvajte je za buduću upotrebu u vezi s održavanjem ili naručivanjem rezervnih dijelova.

### TEHNIČKI PODACI

Težina	8,2 kg
Temperatura korištenja	0°C do +40°C
Temperatura skladištenja	-10°C do +60°C
Maksimalna težina korisnika	110 kg
Maksimalno opterećenje (ukupno)	120 kg
Klasa primjene	Klasa H
Norma proizvoda (glavna)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Namjena	Klupa za trbušnjake za kućnu upotrebu

### SIGURNOST

**PAŽNJA!** Uređaj se smije koristiti samo u skladu s njegovom namjenom, odnosno za trening odraslih osoba. Svaka druga uporaba uređaja može biti opasna. Proizvođač ne može biti odgovoran za štetu nastalu 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 zaštićeni.
- Nije dopušteno samostalno popravljati ili mijenjati uređaj.
- Jednom u jedan ili dva mjeseca provjerite jesu li vijci, matice i podloške dobro zategnuti.
- U svrhu trajne sigurnosti, redovito (jednom godišnje) provjeravajte i održavajte opremu u specijaliziranoj trgovini.
- Sve promjene na uređaju koje nisu opisane u ovim uputama mogu uzrokovati oštećenja ili izravno ugroziti zdravlje i život osobe koja vježba. Promjene na uređaju smiju vršiti samo serviseri proizvođača ili osobe koje su oni obučili za to.
- Svi uređaji podliježu stalnim inovativnim aktivnostima kako bi se osigurala visoka kvaliteta. Iz tog razloga, proizvođač zadržava pravo na uvođenje tehničkih promjena.
- Sva pitanja ili nedoumice u vezi s opremom uputite specijaliziranoj trgovini.

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

**PAŽNJA!** Prije početka vježbanja posavjetujte se s liječnikom kako biste bili sigurni da nemate zdravstvenih kontraindikacija za provođenje treninga 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 iscrpljivanje tijekom vježbanja može rezultirati ozbiljnim ozljedama ili smrću. Ako se osjećate slabo, odmah prestanite vježbati.

**PAŽNJA!** Obavezno se pridržavajte napomena o provođenju treninga navedenih u ovim uputama.

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

**PAŽNJA!** Tijekom montaže uređaja budite oprezni i ne dopustite 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 nenamjernog preopterećenja osobe koja vježba uzrokovanog nepravilnim rukovanjem.
- Ne može se isključiti preostali rizik od gušenja.
- Rizik se može smanjiti pridržavanjem informacija o sigurnosti sadržanih u uputama za uporabu.
- Ne može se isključiti da će nenamjerna ili nedopuštena uporaba uzrokovati druge, neuračunate rizike, a uračunati rizik je procijenjen nepravilno.

U analizi rizika 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 TRANSPORTNOJ AMBALAŽI



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

Ambalaža je označena simbolima koji informiraju o načinu pravilnog zbrinjavanja:



### OKOLIŠ

Uređaj se isporučuje u ambalaži radi zaštite od mogućih oštećenja tijekom transporta. Ambalaža su neobrađene sirovine i mogu biti reciklirani. Bacite te materijale u odgovarajuće obojene spremnike namijenjene selektivnom prikupljanju.

### UPUTE

Prije početka treninga provjerite je li uređaj pravilno montiran.

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

### ODRŽAVANJE OPREME

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

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

### OKOLIŠ

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

Zaštitite okoliš i ne bacajte istrošene baterije u kućni koš za smeće. Vratite ih na mjesto kupnje ili ih predajte na za to predviđeno mjesto za prikupljanje sekundarnih sirovina.

Molimo vas da aktivno pomognete u štedljivom upravljanju prirodnim resursima i zaštiti okoliša predajom rabljenog uređaja na mjesto za prikupljanje sekundarnih sirovina

### MONTAŽA

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

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

### DIJAGRAM MONTAŽE (→ Vidi stranicu 2)

**PAŽNJA!** Zabranjeno je koristiti dijelove koji ne potječu od proizvođača.

### POPIS DIJELOVA

Br.	Opis	Količina
1	Glavni okvir	1
2	Prednja potporna cijev	1
3	Cijev baze	1
4	Kratka cijev s kukicom	1
5	Duga cijev s kukicom	1
6	Zatezna sajla	2
7	Nazubljeni gumb M10	2
8	Elastični zatic 10×60	3
9	Vijak s gljivastom glavom i četvrtastim vratom M10×75	2
10	Vijak sa šestierokutnom glavom M10×50	1
11	Samozaključna matica M10	1
12	Dvostrani plosnati ključ 13–17	1

### UPUTE ZA MONTAŽU (→ Vidi stranicu 2)

**PAŽNJA!** Tijekom montaže pridržavajte se sljedećih koraka i koristite alate priložene proizvodu.

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

### TRENING I FAZE VJEŽBI

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

### OSNOVNE VRSTE TRENINGA

#### IZGRADNJA MIŠIĆA

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

Povećanje intenziteta vježbi može se postići na dva načina:

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

Ispravna veličina otpora za svaku vježbu ovisi individualno o korisniku.

Morate procijeniti svoja ograničenja i odabrati otpor koji je prikladan za vas. Započnite s 3 serije po 8 ponavljanja za svaku vježbu.

Odmorite se 3 minute nakon svake serije. Kada budete u mogućnosti izvesti 3 serije po 12 ponavljanja bez poteškoća, povećajte otpor.

#### TONIRANJE

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

Mišići se mogu tonirati, koristeći uravnotežen trening. Odaberite umjeren otpor i povećavajte broj ponavljanja u svakoj seriji. Izvedite što više serija po 15 do 20 ponavljanja, onoliko koliko je moguće bez nelagode. Odmorite se 1 minutu nakon svake serije. Radite na mišićima izvedite više serija vježbi, a ne primjenom velikog otpora.

#### GUBITAK TEŽINE

Da biste smršavili, koristite mali otpor i postupno povećavajte broj ponavljanja u svakoj seriji. Vodite trening od 20 do 30 minuta, s prekidima ne dužim od 30 sekundi između serija.

#### CROSS TRAINING

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

Primjer uravnoteženog programa treninga:

- Provođenje treninga snage svaki drugi dan.
- U preostale dane izvođenje 20-30 minuta aerobnih vježbi, npr. trčanje na traci, vožnja bicikla stacionarnog ili eliptičnog.
- Odvajanje barem jednog dana za odmor od treninga, kako bi tijelo imalo vremena za regeneraciju.

#### PERSONALIZACIJA TRENINGA

Određivanje točnog trajanja svakog treninga te broja izvedenih ponavljanja i serija vježbi, individualna je stvar. Treba se razvijati vlastitim tempom i biti osjetljiv na signale svog tijela. U slučaju pojave boli ili vrtoglavice tijekom vježbanja, treba odmah prekinuti i kontaktirati liječnika prije nastavka treninga. Imajte 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 grčeva i ozljeda.

Ako osjećate bol, prestanite vježbati ili smanjite opseg pokreta.

#### ISTEZANJE UNUTARNJIH MIŠIĆA BEDARA

Sjednite na ravnu površinu sa savijenim nogama i koljenima usmjerenima prema van. Spojite tabane i približite ih što je više moguće. Nježno pritisnite koljena usmjeravajući ih prema podu i zadržite taj položaj 15 sekundi.

#### ISTEZANJE BEDARA

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

#### OKRETI GLAVE

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

#### PODIZANJE RUKU

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

#### ISTEZANJE AHILOVE TETIVE

Stanite licem prema zidu, lijevu nogu izvucite naprijed i lagano savijte u koljenu. Desnu držite straga - ispruženu, s petom položenom ravno na podu. Držite obje pete ravno na podu i pritisnite kukove prema zidu. Zadržite taj položaj 30 sekundi. Ponovite s ispruženom desnom nogom. Zapamtite da tijekom vježbe ne savijate leđa u luk.

#### PRETKLONI

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

#### 2. TRENING

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

Plan treninga trebao bi sadržavati vježbe za svaku glavnu mišićnu skupinu, s naglaskom na područja koja želite najviše razviti.

Ispravno izvođenje vježbi je ključno. To zahtijeva izvođenje odgovarajućih pokreta i pomicanje samo ispravnih dijelova tijela. Nekontrolirani pokreti uzrokuju umor i mogu pridonijeti nastanku ozljeda.

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

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

Nakon svakog seta odmorite se kratko vremensko razdoblje.

### 3. FAZA OPUŠTANJA

Ova faza omogućuje smirivanje cirkulacije i opuštanje mišića. To je ponavljanje vježbi zagrijavanja. Završite svaki trening s 5-10 minuta takvih vježbi. Imajte 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

#### GARANCIJA

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

**Jamstveni list se nalazi na zadnjoj stranici.**

#### UVJETI JAMSTVA

1. Reklamacije i jamstvo podliježu samo skrivenim nedostacima nastalim krivnjom proizvođača.
2. Jamstvo će poštivati trgovina ili servis nakon što kupac predoči:
  - a. valjani, čitko i ispravno ispunjen jamstveni list s pečatom prodaje i potpisom prodavatelja,
  - b. valjani dokaz o kupnji opreme s datumom prodaje,
  - c. reklamiranu robu ili neispravan dio.

U slučaju kupnje na daljinu, jamstveni list vrijedi isključivo na temelju dokumenta o kupnji (račun / faktura).
3. Reklamacija će biti razmotrena u roku od 14 dana od trenutka prijave kvara od strane Kupca.
4. Tvornički nedostaci i oštećenja otkrivena tijekom jamstvenog roka bit će popravljena besplatno u roku ne duljem od 21 dan od datuma isporuke robe u trgovinu ili servis.
5. U slučaju potrebe za uvozom dijelova, razdoblje provedbe jamstvenog popravka može se produžiti za vrijeme potrebno za njegov uvoz, ali ne dulje od 40 dana.
6. Jamstvo ne pokriva:
  - a. mehanička oštećenja i kvarove uzrokovane njima,
  - b. oštećenja i kvarove nastale uslijed nepravilne uporabe i skladištenja, nepravilne montaže i održavanja,
  - c. oštećenja i istrošenost potrošnih dijelova kao što su: užad, remenje, gumeni elementi, ručke od pjene, presvlake.
  - d. radnje vezane uz montažu, održavanje, koje je korisnik dužan obaviti samostalno prema uputama za uporabu.
7. Jamstvo se ne primjenjuje u sljedećim slučajevima:
  - a. isteka roka valjanosti,
  - b. ako je kupac samostalno izvršio popravke i preinake koristeći neoriginalne dijelove,
  - c. kada je kvar nastao zbog nepravilne instalacije ili zbog nepridržavanja pravila pravilnog korištenja opisanih u uputama za uporabu,
  - d. korištenja koje nije kućno korištenje,
  - e. oštećenja nastalih u transportu.
8. Duplikati jamstvenog lista neće se izdavati.
9. U okviru jamstva, kupac ima pravo zahtijevati sljedeće vrste besplatne naknade:
  - a. popravka proizvoda,
  - b. zamjena proizvoda,
  - c. sniženje cijene,
  - d. raskid ugovora i potpuni povrat nastalih troškova.
10. Za podnošenje reklamacije potrebno je:
  - a. Predočiti proizvod ili njegov dio na koji se odnosi jamstvo.
  - b. Dokaz o kupnji koji specificira naziv i adresu prodavatelja, datum i mjesto kupnje, vrstu proizvoda ili valjani jamstveni list s pečatom trgovine.
- c. U slučaju dostave prljavog proizvoda, servis može odbiti njegovo preuzimanje ili, uz pisani pristanak kupca, izvršiti čišćenje na trošak kupca.
11. U slučaju pozitivnog rješenja reklamacije, uređaj će biti popravljen ili zamijenjen novim ili će kupcu biti vraćen novac. Troškove transporta robe do kupca snosi servis proizvođača.
12. U slučaju odbijanja jamstvenog zahtjeva, kupac će dobiti detaljno obrazloženje donesene odluke, a u roku od 14 dana od trenutka priopćenja odluke, uređaj će biti poslan natrag kupcu o njegovom trošku.

## HU Felhasználói kézikönyv

Felhasználó,

Kérjük, olvassa el az alábbi utasításokat a szerelés megkezdése előtt és a készülék első használata előtt. Ez az útmutató fontos információkat tartalmaz a készülék biztonságos használatáról és karbantartásáról. Kérjük, őrizze meg a karbantartásra vagy alkatrészrendelésre vonatkozó információkhoz.

### MŰSZAKI ADATOK

Súly	8,2 kg
Üzemi hőmérséklet	0°C és +40°C
Tárolási hőmérséklet	-10°C és +60°C
Maximális felhasználói súly	110 kg
Maximális terhelés (teljes)	120 kg
Alkalmazási osztály	H osztály
Termékszabvány (fő)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Rendeltetés	Haspad háztartási használatra

### BIZTONSÁG

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

- A készüléket a legújabb biztonsági ismeretek alapján tervezték és építették. A veszélyes elemek, amelyek potenciálisan sérülésveszélyt jelenthetnek, kiküszöbölésre vagy megfelelően védettek.
- A saját kezű javítások és módosítások nem megengedettek.
- Havonta egyszer vagy kétszer ellenőrizze a csavarok, csavarok és anyák megfelelő meghúzását.
- A biztonság tartós biztosítása érdekében rendszeresen (azaz évente egyszer) ellenőrizze és karbantartsa a berendezést a szakszerű kereskedelmi egységben.
- Minden olyan változtatás a készüléken, amelyeket nem ismertünk ebben az útmutatóban, a készülék károsodását okozhatják, vagy közvetlen veszélyt jelenthetnek a gyakorlatot végző személyi egészségére és életére. A készüléken csak a gyártó szervizének alkalmazottai vagy az általuk képzett személyek végezhetnek változtatásokat.
- Minden berendezés folyamatos innovációs tevékenységnek van alávetve a magas minőség biztosítása érdekében. Ezért a gyártó fenntartja a jogot a műszaki változtatások bevezetésére.
- A berendezéssel kapcsolatos kérdéseivel vagy kétségeivel forduljon szakkereskedéshez.

**FIGYELEM!** A közelben tartózkodókat a berendezés használata közben tájékoztatni kell az esetleges veszélyekről. Gyermekek közelében fokozott óvatossággal járjon el.

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

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

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

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

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

### MARADÉK KOCKÁZAT

- Abban az esetben, ha az esés elleni védelem nincs alkalmazva, vagy alkalmazva van, de helytelenül, maradék kockázat áll fenn, vagyis a személy leesése, amely bőrelhorzsolódást, zúzódásokat, töréseket okoz vagy a legrosszabb esetben halált.
- Fennáll a maradék kockázat a gyakorlatot végző személy akaratlan túlterhelésére a helytelen kezelés miatt.
- Nem zárható ki a maradék fulladásveszély.
- A kockázat csökkenthető az információk betartásával a kezelési útmutatóban található biztonsági információk.
- Nem zárható ki, hogy a véletlen vagy tiltott használat más, nem figyelembe vett kockázatot okoz, és a figyelembe vett kockázatot helytelenül becsülték fel.

A kockázatelemzésben az értékelés a „berendezés jelenlegi állapota” alapján történt. A termék elvégzett értékelése és ellenőrzése azt mutatja, hogy az elfogadhatatlan kockázat bekövetkezésének valószínűsége nagyon alacsony. A berendezés (szerkezete, működése és alkalmazása) - normál körülmények között - nem okoz indokolatlan kockázatot a gyakorlatot végző személynek vagy harmadik feleknek.

### KEZELÉSI JELZÉSEK A SZÁLLÍTÁSI CSOMAGOLÁSON



- Ezzel az oldallal felfelé. Ne fordítsa fel.
- Óvja az eséstől.
- Óvja a nedvességtől.
- A terméket legfeljebb a gyűjtőcsomagoláson feltüntetett rétegek számában tárolja. Az ebben az útmutatóban megadott érték példaértékű.
- A használt berendezést a hulladékudvarba kell vinni.

A csomagolás a megfelelő ártalmatlanítás módját jelző szimbólumokkal van jelölve:



### KÖRNYEZET

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

### HASZNÁLAT

A tréning megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve.

- Az első tréning megkezdése előtt ismerkedjen meg a készülék összes funkciójával és beállítási lehetőségével.
- A berendezés olyan elemeket tartalmaz, amelyek ki lehetnek korrózióknak. Ezért nem ajánlott, hogy nedves helyiségben maradjon nedves helyiségben. Arra is ügyelni kell, hogy a berendezés ne érintkezzen vízzel, italokkal, izzadsággal stb.
- A berendezés kizárólag felnőttek általi edzésre szolgál, és semmiképpen sem játékszer gyermekek számára. Ha saját felelősségére megengedi, hogy gyermekek használják, feltétlenül tájékoztassa őket a helyes használatról, és folyamatosan felügyelje őket.
- A berendezés nem alkalmas terápiás célra.
- Minden edzés megkezdése előtt ellenőrizze a biztosítékok, a csavarok és a dugaszolható csatlakozások helyességét.

### A BERENDEZÉS KARBANTARTÁSA

Rendszeresen végezze el a berendezés karbantartását. Az alábbi tevékenységeket legalább 20 óránként végezze el.

- Ellenőrizze az olyan elemek állapotát, mint a csavarok és anyák. Ügyeljen arra, hogy megfelelően legyenek meghúzva.
- Minden edzés után törölje le a berendezésről az izzadságot.
- A berendezés tisztításához csak vizet használjon szappannal. Ne használjon tisztítószeret.
- Tárolja a berendezést száraz és meleg helyen.
- Ne tegye ki a berendezést napfénynek.

**KÖRNYEZET**

A berendezést csomagolásban szállítjuk, hogy megvédjük a szállítás közbeni esetleges sérülésektől. A csomagolás feldolgozatlan nyersanyag, és lehet újrahasznosítható. Ezeket az anyagokat a szelektív hulladékgyűjtésre szánt megfelelő színes tartályokba dobja. Óvja a környezetet, és ne dobja a használt elemeket a háztartási szemétkébe. Adja le őket a vásárlás helyén, vagy adja le egy különálló újrahasznosítási ponton. Kérjük, segítsen aktívan a természeti erőforrásokkal való takarékos gazdálkodásban és a természeti környezet védelmében azáltal, hogy a használt berendezést egy újrahasznosítási pontra adja

**ÖSSZESZERELÉS**

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

- Az összeszerelés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a készlet a berendezéssel tartalmazza az összes elemet a alkatrészlistából valamint, hogy a szállítás során nem sérültek-e meg egyes elemek. Ha hiányoznak elemek, vagy fenntartásai vannak, forduljon az eladóhoz.
- Ismerkedjen meg a rajzokkal és magyarázatokkal, és az összeszerelést a következőkben szereplő sorrendben végezze el: összeszerelési útmutató.
- Legyen óvatos az összeszerelés során. A szerszámok és elemek használata során fennáll a sérülés veszélye.
- Ne feledkezzen meg a biztonságos környezet fenntartásáról. Ne szórja szét kaotikusan a szerszámokat és az összeszerelési elemeket. Ne feledje, hogy a fóliák és a műanyag zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyermekek számára.
- Az adott lépés elvégzéséhez szükséges szerelési elemek szerelési útmutatóban a rajzokon és magyarázatokon kerültek bemutatásra. Használja az alábbiakban feltüntetett elemeket: szerelési útmutatóban.
- Az összeszerelés első fázisaiban ne húzza meg teljesen az alkatrészeket. Ezt csak azután tegye meg, hogy elhelyezett mindent, és megbizonyosodott arról, hogy megfelelően vannak behelyezve.
- A gyártó fenntartja a jogot bizonyos elemek előzetes összeszerelésére.

**ÖSSZESZERELÉSI VÁZLAT (→ Lásd az 2. oldalt)**

**FIGYELEM!** Tilos a gyártótól eltérő forrásból származó alkatrészek használata.

**ALKATRÉSZEK LISTÁJA**

Sz.	Leírás	Mennyiség
1	Fő váz	1
2	Első tartócső	1
3	Alapcső	1
4	Rövid cső horoggal	1
5	Hosszú cső horoggal	1
6	Feszítőkötél	2
7	Recézett gomb M10	2
8	Rugós szeg 10x60	3
9	Gombafejű csavar négyszögletes nyakkal M10x75	2
10	Hatszögfejű csavar M10x50	1
11	Önzáró anya M10	1
12	Kétoldalú villáskulcs 13-17	1

**ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (→ Lásd a 2. oldalt)**

**FIGYELEM!** Az összeszerelés során tartsa be az alábbi lépéseket, és használja a termékhez mellékelt eszközöket. Készítsen elő elegendő szabad helyet a berendezés összeszereléséhez. Egyes elemek nagy súlya miatt ajánlott az összeszerelést két személynek végeznie.

**EDZÉS ÉS GYAKORLATI FÁZISOK**

A készülék használata számos előnnyel jár. Először is, javítja az erőnlétét, erősíti a izmokat, a megfelelő étrenddel kombinálva pedig segít elégetni a felesleges zsírt.

**ALAPVETŐ EDZÉSTÍPUSOK**

**IZOMÉPÍTÉS**

Az izmok méretének és erejének növelésére irányuló edzés. A fokozatos növekedéssel intenzitás az edzések során az izmok alkalmazkodnak a terheléshez és növelik az erőt  
Az edzés 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 ki kell választania az Ön számára megfelelő ellenállást. Kezdje 3 sorozattal, gyakorlatonként 8 ismétléssel. Pihenjen 3 percet minden sorozat után. Ha képes 3 sorozatot végrehajtani 12 ismétléssel nehézség nélkül, növelje az ellenállást.

**TONIZÁLÁS**

A tonizálás az a test feszesítésére koncentrált gyakorlat és egyidejűleg karcsúsítja a testet, valamint kiemeli az izomtömeget.

Az izmok tonizálhatók, kiegyensúlyozott edzéssel. Válasszon mérsékelt ellenállást, és növelje az ismétlések számát minden sorozatban. Végezzen el minél több sorozatot 15-20 ismétléssel, amennyit csak lehet kellemetlenség nélkül. Pihenjen 1 percet minden sorozat után. Dolgozzon az izmain a gyakorlatok több sorozatának elvégzésével, nem pedig nagy ellenállás alkalmazásával.

**SÚLVESZTÉS**

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

**KÖREDBZÉS**

A keresztelés hatékony módja a teljes és jól kiegyensúlyozott edzésprogram elérésének. Az erőnléti edzés és az aerob gyakorlatok kombinációja formálja és erősíti a testet.

Példa egy kiegyensúlyozott edzésprogramra:

- Erőnléti edzés minden második napon.
- A többi napon 20-30 perc aerob gyakorlatok végzése, pl. futás futópádon, kerékpározás szobakerékpáron vagy elliptikus tréneren.
- Legalább egy napot szánjon a pihenésre az edzésektől, hogy a szervezetnek legyen ideje regenerálódni.

**AZ EDZÉS SZEMÉLYRE SZABÁSA**

Az egyes edzések pontos időtartamának, valamint a végrehajtott ismétlések és gyakorlatsorozatok számának meghatározása egyéni kérdés. Saját tempójában kell fejlődnie, és figyelnie kell a teste jelzéseire. Ha edzés közben fájdalom vagy szédülés jelentkezik, azonnal abba kell hagynia, és konzultálnia kell orvosával az edzés folytatása előtt. Ne feledje, hogy a pihenés és a megfelelő étrend fontos tényezők minden edzésprogramban.

**1. BEEMELEGÍTÉS**

Minden edzést 5-10 perc nyújtással és könnyű gyakorlatokkal kezdjen a bemelegítéshez. A bemelegítés felkészíti a testet az intenzívebb edzésre a keringés fokozásával, a test hőmérsékletének emelésével és több oxigén eljuttatásával az izmokhoz. Csökkenti a görcsök és a sérülések kockázatát is. Ha fájdalmat érez, hagyja abba a gyakorlatot, vagy csökkentse a mozgástartományt.

**A BELSŐcomb izmainak NYÚJTÁSA**

Üljön le egy sík felületre behajlított lábakkal és kifelé néző térdekkel. Érintse össze a talpakat, és hozza őket olyan közel egymáshoz, amennyire csak lehetséges. Óvatosan nyomja a térdeket a talaj felé, és tartsa ebben a helyzetben 15 másodpercig.

**COMBNyújtás**

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

**FEJfordítások**

Tartsa egyenesen a fejét, és nézzen előre. Anélkül, hogy megmozdítaná a vállát, fordítsa jobbra, majd egyenesítse ki, majd fordítsa balra, és egyenesítse ki.

**KAREmelés**

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

**ACHILLES-ÍN NYÚJTÁSA**

Álljon szemben a falnak, tolja előre a bal lábát, és enyhén hajlítsa be a térdénél. A jobb lábát tartsa hátul - egyenesen, a sarkát a talajon laposan tartva. Tartsa mindkét sarkát a talajon laposan, és nyomja a csípőjét a fal felé. Tartsa meg ezt a pozíciót 30 másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a jobb lábával előretolva. Ne feledje, hogy a gyakorlat során ne hajlítsa hátra a hátát.

**HAJLÁSOK**

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

**2. EDZÉS**

Minden edzésnek 6-10 különböző gyakorlatot kell tartalmaznia. Annak érdekében, hogy kiegyensúlyozzuk és változatosabbá tegyük az edzést, változtassa a gyakorlatokat az edzések között. Tervezze meg az edzéseket arra a napszakra, amikor a legmagasabb az energiaszintje. Az edzéstervnek tartalmaznia kell gyakorlatokat minden fő izomcsoportra, hangsúlyt fektetve azokra a területekre, amelyeket a legjobban szeretne fejleszteni. A gyakorlatok helyes végrehajtása kulcsfontosságú. Ez a megfelelő mozgások végrehajtását és csak a megfelelő testrészek mozgását igényli. Az ellenőrizetlen mozgások fáradtságot okoznak, és hozzájárulhatnak a sérülésekhez. Az ismétléseket minden sorozatban folyamatosan és szünetek nélkül kell végrehajtani.

Fontos a helyes légzés. A kilégzésnek minden ismétlés erőfeszítési fázisában, a belégzésnek pedig a visszatérés során kell megtörténnie. Soha ne tartsa vissza a lélegzetét. Minden sorozat után pihenjen rövid ideig..

**3. LAZÍTÁSI 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 kellemes része. Jegyezze fel a napi eredményeket, hogy nyomon követhesse a fejlődését

**GARANCIA**

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

**A jótállási jegy az utolsó oldalon található.**

**GARANCIA FELTÉTELEI**

- A reklamáció és a garancia csak a gyártó hibájából eredő rejtett hibákra vonatkozik.
- A garanciát a bolt vagy a szerviz érvényesíti, ha az ügyfél bemutatja:
  - egy érvényes, olvasható és helyesen kitöltött jótállási jegyet az eladás bélyegzőjével és az eladó aláírásával,
  - a berendezés érvényes vásárlási igazolását az eladás dátumával,
  - a reklamált árut vagy a hibás alkatrészt.
 Távvasárlás esetén a jótállási jegy csak a vásárlási dokumentum (nyugta / számla) alapján érvényes.
- A reklamációt a Hiba Ügyfél általi bejelentésétől számított 14 napon belül bírálják el.
- A gyári hibákat és a garanciális időszakban feltárt sérüléseket ingyenesen javítják a termék üzletbe vagy szervizbe történő szállításától számított legfeljebb 21 napon belül.
- Abban az esetben, ha alkatrészeket kell behozni, a garanciális javítás időtartama meghosszabbodhat a behozatalhoz szükséges idővel, de legfeljebb 40 nappal.
- A garancia nem terjed ki:
  - mechanikai sérülések és az azok által okozott hibákra,
  - helytelen használatból és tárolásból, helytelen összeszerelésből és karbantartásból eredő sérülésekre és hibákra,
  - a kopó alkatrészek sérüléseire és elhasználódására, mint például: kötelek, szíjak, gumi elemek, szivacs fogantyúk, kárpit.
  - azokra a szerelési és karbantartási munkálatokra, amelyeket a felhasználó a használati utasítás szerint saját költségén köteles elvégezni.
- A garancia a következő esetekben nem érvényes:
  - a jótállási idő lejártá,
  - ha az ügyfél saját maga végez javításokat és módosításokat nem eredeti alkatrészek felhasználásával,
  - ha a hiba helytelen telepítésből vagy a használati utasításban leírt helyes használati szabályok be nem tartásából ered,
  - nem háztartási használat,
  - szállítás közben keletkezett sérülések.
- A jótállási jegyről másolatot nem állítunk ki.
- A garancia keretében az ügyfél jogosult a következő ingyenes kártérítési módokra:
  - a termék javítása,
  - a termék cseréje,
  - árleszállítás,
  - a szerződés felbontása és a felmerült költségek teljes visszatérítése.
- A reklamáció bejelentéséhez szükséges:
  - Bemutatni a terméket vagy annak a részét, amelyre a garancia vonatkozik.
  - A vásárlást igazoló bizonylat, amely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás dátumát és helyét, a termék típusát vagy érvényes jótállási jegyet üzlet bélyegzőjével.
  - Piszkos termék esetén a szerviz megtagadhatja annak átvételét, vagy az ügyfél költségére, annak írásbeli beleegyezésével elvégezheti a tisztítást.
- A reklamáció pozitív elbírálása esetén a berendezést megjavítják vagy újra cserélik, vagy az ügyfélnek visszatérítik a pénzt. A termék ügyfélhez történő szállításának költségeit a gyártó szervize fedezi.
- A garanciális reklamáció elutasítása esetén az ügyfél részletes indoklást kap a meghozott döntésről, és legkésőbb 14 napon belül a döntés meghozatalától számítva a berendezést az ügyfél költségére visszaküldik.

## IT Manuale d'uso

Utente,  
Si prega di leggere le seguenti istruzioni prima di iniziare l'assemblaggio e il primo utilizzo del dispositivo. Queste istruzioni contengono informazioni importanti sulla sicurezza d'uso e la manutenzione dell'apparecchiatura. Conservare le istruzioni per riferimento futuro in merito alla manutenzione o all'ordinazione di parti di ricambio.

### DATI TECNICI

Peso	8,2 kg
Temperatura di esercizio	0°C a +40°C
Temperatura di conservazione	-10°C a +60°C
Peso massimo dell'utente	110 kg
Carico massimo (totale)	120 kg
Classe di applicazione	Classe H
Norma del prodotto (principale)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Destinazione d'uso	Panca per addominali per uso domestico

### SICUREZZA

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

- Il dispositivo è stato progettato e costruito sulla base delle più recenti conoscenze in materia di sicurezza. Gli elementi pericolosi che potrebbero potenzialmente rappresentare un rischio di lesioni sono stati eliminati o relativamente protetti.
- Non sono ammesse riparazioni e modifiche fai-da-te.
- Una volta ogni uno o due mesi, controllare che viti, bulloni e dadi siano serrati correttamente.
- Per garantire una sicurezza duratura, controllare e mantenere regolarmente l'attrezzatura (cioè una volta all'anno) presso un rivenditore specializzato.
- Qualsiasi modifica all'apparecchio non descritta nel presente manuale può causare danni o mettere direttamente in pericolo la salute e la vita dell'utente. Le modifiche all'apparecchio possono essere apportate esclusivamente dal personale di assistenza del produttore o da persone da esso debitamente formate.
- Tutti gli apparecchi sono soggetti a costanti innovazioni per garantire un'elevata qualità. Per questo motivo, il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.
- Per qualsiasi domanda o dubbio sull'attrezzatura, rivolgersi a un rivenditore specializzato.

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

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

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

**ATTENZIONE!** Rispettare assolutamente 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 a distanza ravvicinata dalla parete. L'area di sicurezza è di 2000 mm e almeno della larghezza dell'apparecchio.

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

### RISCHIO RESIDUO

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

Nell'analisi dei rischi, la valutazione è stata effettuata sulla base dello "stato attuale dell'apparecchio". Dalla valutazione e dal controllo del prodotto risulta che la probabilità di un rischio inaccettabile è molto bassa. L'apparecchio (la sua costruzione, il suo funzionamento e la sua applicazione) non comporta - in condizioni normali - un rischio ingiustificato per l'utente o per terzi.

### SIMBOLI DI MOVIMENTAZIONE SUI COLLI DI TRASPORTO



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

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



### AMBIENTE

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

### UTILIZZO

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

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

### MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

Effettuare regolarmente la manutenzione dell'attrezzo. Eseguire le seguenti operazioni non meno di ogni 20 ore di funzionamento.

- Controllare lo stato di elementi come viti e dadi. Assicurarsi che siano ben serrati.
- Dopo ogni allenamento, asciugare il sudore dall'attrezzo.
- Per pulire l'attrezzo, utilizzare esclusivamente acqua e sapone. Non utilizzare detersivi.

- Conservare l'attrezzo in un luogo asciutto e caldo.
- Non esporre l'attrezzo alla luce solare diretta.

#### AMBIENTE

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

Si prega di collaborare attivamente al risparmio delle risorse naturali e alla protezione dell'ambiente naturale consegnando l'attrezzo usato a un punto di raccolta differenziata

#### MONTAGGIO

Il montaggio dell'attrezzo deve essere eseguito con cura da un adulto. In caso di dubbi, chiedere aiuto a qualcuno con più esperienza nel settore.

- Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che il kit con l'attrezzo contenga tutti gli elementi della lista delle parti e che nessun elemento sia stato danneggiato durante il trasporto. In caso di mancanza di elementi o riserve, contattare il venditore.
- Familiarizzare con i disegni e le spiegazioni ed eseguire il montaggio secondo l'ordine contenuto nelle istruzioni di montaggio.
- Prestare attenzione durante il montaggio. Durante l'utilizzo di utensili ed elementi, esiste il rischio di lesioni.
- Ricordarsi di mantenere un ambiente sicuro. Non disporre in modo caotico gli utensili e gli elementi di montaggio. Ricordare che le pellicole e i sacchetti di plastica rappresentano un pericolo di soffocamento per i bambini.
- Gli elementi di montaggio necessari per eseguire una determinata fase delle istruzioni di montaggio sono stati presentati nei disegni e nelle spiegazioni. Utilizzare gli elementi indicati nelle istruzioni di montaggio.
- Nelle prime fasi del montaggio, non serrare le parti fino in fondo. Farlo dopo aver posizionato tutto e assicurarsi che siano correttamente alligiate.
- Il produttore si riserva il diritto di preassemblare alcuni elementi.

#### SCHEMA DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

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

#### LISTA DEI COMPONENTI

N.	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Tubo di supporto anteriore	1
3	Tubo di base	1
4	Tubo corto con gancio	1
5	Tubo lungo con gancio	1
6	Cavo di tensione	2
7	Manopola zigrinata M10	2
8	Copiglia elastica 10x60	3
9	Vite a testa bombata con quadro sottotesta M10x75	2
10	Vite a testa esagonale M10x50	1
11	Dado autobloccante M10	1
12	Chiave fissa doppia 13-17	1

#### ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 2)

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

Preparare una quantità sufficiente di spazio libero per l'installazione del dispositivo.

A causa del peso elevato di alcuni elementi, si consiglia il montaggio da parte di due persone.

#### ALLENAMENTO E FASI DI ESERCIZIO

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

#### TIPI FONDAMENTALI DI ALLENAMENTO

##### COSTRUZIONE MUSCOLARE

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

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

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

La corretta quantità di resistenza per ogni esercizio dipende individualmente dall'utente. Devi valutare i tuoi limiti e scegliere la resistenza più adatta a te.

Inizia con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio.

Riposa per 3 minuti dopo ogni serie.

Quando sarai in grado di eseguire 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, aumenta la resistenza.

#### TONIFICAZIONE

Tonificazione sono esercizi mirati a rassodare e contemporaneamente snellire il corpo ed enfatizzare la massa muscolare.

I muscoli possono essere tonificati, utilizzando un allenamento equilibrato.

Scegli una resistenza moderata e aumenta il numero di ripetizioni in ogni serie. Esegui quante più serie possibili da 15 a 20 ripetizioni, per quanto possibile senza disagio.

Riposa per 1 minuto dopo ogni serie.

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

#### PERDITA DI PESO

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

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

#### ALLENAMENTO INCROCIATO

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

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

Esempio di programma di allenamento equilibrato:

- Esecuzione di allenamento della forza a giorni alterni.
- Nei giorni restanti, esecuzione di 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

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

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

#### 1. RISCALDAMENTO

Inizia ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri per riscaldarti. Il riscaldamento prepara il tuo corpo a esercizi più intensi aumentando la circolazione, innalzando 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 l'ampiezza del movimento.

#### STRETCHING DEI MUSCOLI INTERNI DELLA COSCIA

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

#### STRETCHING DELLA COSCIA

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

**TORSIONI DEL CAPO**

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

**SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA**

Sollewa il braccio sinistro il più in alto possibile e mantieni la posizione per alcuni secondi. Ripeti l'operazione con il braccio destro.

**STRETCHING DEI TENDINI DI ACHILLE**

Mettiti di fronte al muro, sposta la gamba sinistra in avanti e piegala leggermente nel ginocchio. Tieni la destra dietro - distesa, con il tallone appoggiato sul pavimento. Tieni entrambi i talloni appoggiati sul pavimento e premi i fianchi verso il muro. Mantieni questa posizione per 30 secondi. Ripeti l'operazione con la gamba destra estesa. Ricorda di non incurvare 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 torace alle ginocchia. Mantieni la posizione per 15 secondi. Ricorda di non piegare le ginocchia.

**2. ALLENAMENTO**

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Al fine di equilibrio e per variare l'allenamento, cambia gli esercizi di sessione in sessione. Pianifica gli allenamenti per l'ora del giorno in cui il tuo livello di energia è più alto. Il piano di allenamento dovrebbe includere esercizi per ogni gruppo muscolare principale, concentrandosi sulle aree che desideri sviluppare maggiormente. Eseguire gli esercizi in modo corretto è fondamentale. Ciò richiede di eseguire i movimenti appropriati e di muovere solo le parti del corpo giuste. I movimenti incontrollati causano affaticamento e possono contribuire a lesioni. Le ripetizioni in ogni serie devono essere eseguite in modo fluido e senza pause.

È importante respirare correttamente. L'espiazione dovrebbe avvenire durante la fase di sforzo di ogni ripetizione e l'inspirazione durante il ritorno. Non trattenere mai il respiro. Dopo ogni serie, riposa per un breve periodo di tempo.

**3. FASE DI RILASAMENTO**

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

**MOTIVAZIONE**

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

**CONDIZIONI DI GARANZIA**

- I reclami e la garanzia coprono solo i difetti occulti derivanti da colpa del produttore.
- La garanzia sarà rispettata dal negozio o dal servizio di assistenza dopo la presentazione da parte del cliente di:
  - una scheda di garanzia valida, leggibile e correttamente compilata con il timbro di vendita e la firma del venditore,
  - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita,
  - della merce reclamata o della parte difettosa.
 In caso di acquisto a distanza, la scheda di garanzia è valida solo sulla base del documento di acquisto (scontrino / fattura).
- Il reclamo sarà esaminato entro 14 giorni dal momento della segnalazione del difetto da parte del Cliente.
- I difetti di fabbrica e i danni rivelati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un periodo non superiore a 21 giorni dalla data di consegna della merce al negozio o al servizio di assistenza.

- In caso di necessità di importare parti dall'estero, il periodo di esecuzione della riparazione in garanzia può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non superiore a 40 giorni.
- La garanzia non copre:
  - danni meccanici e difetti da essi causati,
  - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri, montaggio e manutenzione impropri,
  - danni e usura di elementi di consumo come: cavi, cinghie, elementi in gomma, impugnature in spugna, rivestimenti.
  - operazioni relative all'assemblaggio, alla manutenzione, che, secondo le istruzioni per l'uso, l'utente è tenuto a eseguire da solo.
- La garanzia non si applica nei seguenti casi:
  - scadenza del periodo di validità,
  - esecuzione da parte del cliente di riparazioni e modifiche autonome con l'uso di parti non originali,
  - quando il difetto è dovuto a un'installazione errata o al mancato rispetto delle regole di corretto utilizzo descritte nelle istruzioni per l'uso,
  - uso diverso dall'uso domestico,
  - danni causati durante il trasporto.
- Non verranno rilasciati duplicati del certificato di garanzia.
- Nell'ambito della garanzia, il cliente ha il diritto di richiedere i seguenti tipi di risarcimento forniti gratuitamente:
  - riparazione del prodotto,
  - sostituzione del prodotto,
  - riduzione del prezzo,
  - risoluzione del contratto e rimborso completo dei costi sostenuti.
- Per presentare un reclamo, è necessario:
  - Presentare il prodotto o la sua parte, a cui si riferisce la garanzia.
  - Prova d'acquisto che specifichi il nome e l'indirizzo del venditore, la data e il luogo di acquisto, il tipo di prodotto o un certificato di garanzia valido con il timbro del negozio.
  - In caso di consegna di un prodotto sporco, il servizio di assistenza può rifiutare l'accettazione o, a spese del cliente e con il suo consenso scritto, provvedere alla pulizia.
- In caso di esito positivo del reclamo, l'apparecchio verrà riparato o sostituito con uno nuovo, oppure al cliente verranno restituiti i soldi. I costi di trasporto della merce al cliente sono a carico del servizio di assistenza del produttore.
- In caso di rifiuto del reclamo in garanzia, il cliente riceverà una motivazione dettagliata della decisione presa ed entro 14 giorni da momento della comunicazione della decisione, l'apparecchio verrà rispedito al cliente a sue spese.

## LT Naudojimo instrukcija

Gerb. kliente,

Prieš pradėdami montuoti perskaitykite šią instrukciją ir prieš pirmą kartą naudodami įrenginį. Šioje instrukcijoje pateikiama svarbi informacija apie saugų naudojimą ir priežiūrą. Išsaugokite ją, kad galėtumėte pasinaudoti informacija apie priežiūrą arba užsisakyti atsargines dalis.

### TECHNINIAI DUOMENYS

Svoris	8,2 kg
Naudojimo temperatūra	0°C iki +40°C
Laikymo temperatūra	-10°C iki +60°C
Maksimalus naudotojo svoris	110 kg
Maksimali apkrova (bendra)	120 kg
Naudojimo klasė	H klasė
Gaminio standartas (pagrindinis)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Paskirtis	Pilvo preso suoliukas skirtas naudoti namuose

### SAUGUMAS

**DĖMESIO!** Įrenginį galima naudoti tik pagal paskirtį, t. y. treniruotis suaugusiems. Bet koks kitas naudojimas gali būti pavojingas. Gamintojas neatsako už žalą, atsiradusią dėl netinkamo įrenginio naudojimo.

- Įrenginys suprojektuotas ir pagamintas remiantis naujausiomis saugos žiniomis. Pavojingi elementai, kurie gali kelti pavojų susižeisti, buvo pašalinti arba atitinkamai apsaugoti.
- Draudžiama patiems atlikti remontą ir pakeitimus.
- Kartą per vieną ar du mėnesius patikrinkite, ar tinkamai priveržti varžtai, sraigčiai ir veržlės.
- Siekiant užtikrinti ilgalaikį saugumą, reguliariai (t. y. kartą per metus) patikrinkite ir prižiūrėkite įrangą į specializuotoje prekybos vietoje.
- Visi įrenginio pakeitimai, kurie neaprašyti šioje instrukcijoje, gali sukelti gedimus arba tiesiogiai kelti pavojų besitreneruojančiojo sveikatai ir gyvybei. Įrenginio pakeitimus gali atlikti tik gamintojo serviso darbuotojai arba asmenys, apmokyti jų šioje srityje.
- Visiems įrenginiams taikomi nuolatiniai inovaciniai veiksmai siekiant užtikrinti aukštą kokybę. Dėl šios priežasties gamintojas pasilieka teisę atlikti techninius pakeitimus.
- Visus klausimus ar abejones, susijusias su įranga, kreipkite į specializuotą prekybos vietą.

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

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

**ĮSPĖJIMAS! Persitempimas treniruotės metu gali sukelti rimtus sužalojimus arba mirtį. Jei jaučiatės silpnai, nedelsdami nustokite treniuotis.**

**DĖMESIO!** Būtinai laikykitės pastabų dėl treniruočių, pateiktų šioje instrukcijoje.

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

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

### LIKUTINĖ RIZIKA

- Jei apsauga nuo kritimo nenaudojama arba naudojama, bet netinkamai, yra likutinė rizika, t. y. asmens kritimas, sukkeliantis odos įbrėžimus, mėlynės, lūžius arba blogiausiu atveju, mirtį.
- Yra likutinė rizika, kad besitreneruojantis 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 vertinimas atliktas remiantis „dabartine įrenginio būkle“. Atlikus produkto vertinimą ir patikrinimą, paaiškėjo, kad neleistinos rizikos atsiradimo tikimybė yra labai maža. Įrenginys (jo konstrukcija, veikimo būdas ir naudojimas) normaliomis sąlygomis nekelia nepagrįstos rizikos besitreneruojančiam asmeniui ar tretiesiems asmenims.

### MANIPULIACINIAI ŽENKLAI ANT TRANSPORTAVIMO PAKUOČIŲ



- 1 – Šia puse į viršų. Neapverskite.
- 2 – Saugoti nuo kritimo.
- 3 – Saugoti nuo drėgmės.
- 4 – Produktą laikyti maksimaliai nurodytų sluoksnių skaičiumi ant grupinės pakuotės. Šioje instrukcijoje pateikta vertė yra pavyzdinė.
- 5 – Būtina atiduoti susidėvėjusią įrangą į perdirbimo punktą.

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 perdirbti. Išmeskite šias medžiagas į atitinkamus spalvotus konteinerius, skirtus rūšiavimui.

### APTARNAVIMAS

Prieš pradėdami treniruotę, įsitikinkite, kad prietaisas tinkamai sumontuotas.

- Prieš pradėdami pirmąją treniruotę, susipažinkite su visomis prietaiso funkcijomis ir reguliavimo galimybėmis.
- Prietaisas turi elementų, kurie gali būti veikiami korozijos. Dėl šios priežasties nerekomenduojama jo laikyti drėgnoje patalpoje. Taip pat reikia pasirūpinti, kad įranga nebūtų veikiamą vandens, gerimų, prakaito ir pan.
- Prietaisas skirtas treniruotis tik suaugusiems ir jokiū būdu nėra žaistas vaikams. Jei savo pačių atsakomybe leisite juo naudotis vaikams, būtinai instruktukite juos apie tinkamą naudojimą ir nuolat prižiūrėkite.
- Įranga netinka terapiniams tikslams.
- Prieš pradėdami kiekvieną treniruotę, patikrinkite apsaugos priemonių, varžtų ir kištukų jungčių teisingumą.

### ĮRANGOS PRIEŽIŪRA

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

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

### APLINKA

Prietaisas tiekiamas pakuotėje, kad būtų apsaugotas nuo galimų pažeidimų transportavimo metu. Pakuotės yra neperdirbtos žaliavos ir gali būti perdirbti. Išmeskite šias medžiagas į atitinkamus spalvotus konteinerius, skirtus rūšiavimui.

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

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

### MONTAVIMAS

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

- Prieš pradėdami montavimą, įsitikinkite, ar rinkinyje su prietaisu yra visi elementai iš dalių sąrašo ir ar kokie nors elementai nebuvo pažeisti transportavimo metu. Jei trūksta elementų arba turite pastabų, susisiekite su pardavėju.
- Susipažinkite su brėžiniais ir paaiškinimais ir atlikite montavimą pagal eilę, nurodytą montavimo instrukcijoje.
- Būkite atsargūs montuodami. Naudojant įrankius ir elementus, yra susižeidimo rizika.
- Nepamirškite pasirūpinti saugia aplinka. Nedėliokite įrankių ir montavimo elementų chaotiškai. Atminkite, kad folijos ir plastikiniai maišeliai kelia pavojų vaikams uždusti.
- Montavimo elementai, reikalingi atlikti tam tikrą žingsnį montavimo instrukcijoje yra pateikti brėžiniuose ir paaiškinimuose. Naudokite elementus, nurodytus montavimo instrukcijoje.
- Pradinėse montavimo fazėse nepriveržkite dalių iki galo. Padarykite tai įdėję visas dalis ir įsitikinę, kad jos tinkamai įdėtos.
- Gamintojas pasilieka teisę iš anksto sumontuoti kai kuriuos elementus.

### MONTAVIMO SCHEMA (→ Žr. puslapį 2)

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

### DALIŲ SĄRAŠAS

Nr.	Aprašymas	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Priekinis atraminis vamzdis	1
3	Pagrindo vamzdis	1
4	Trumpas vamzdis su kabliuku	1
5	Ilgas vamzdis su kabliuku	1
6	Įtempimo lynas	2
7	Riečių formos rankenėlė M10	2
8	Spyruoklinis kaištis 10x60	3
9	Varžtas su kupolo galvute ir kvadratinio kakliuku M10x75	2
10	Varžtas su šešakampe galvute M10x50	1
11	Savaime užsifiksuojanti veržlė M10	1
12	Dvipusis veržliaraktis 13–17	1

### MONTAVIMO INSTRUKCIJA (→ Žr. puslapį 2)

**DĖMESIO!** Montuodami laikykitės toliau nurodytų veiksmų ir naudokite gaminiui pridėtus įrankius. Paruoškite pakankamai laisvos vietos įrenginiui montuoti. Dėl didelio kai kurių elementų svorio montuoti rekomenduojama dviem asmenims.

### TRENIRUOTĖ IR PRATIMŲ ETAPAI

Prietaiso naudojimas suteiks jums daug naudos. Visų pirma, jis pagerins jūsų būklę, sustiprins raumenis, mięsnis, a w poūčzeniu z odpowiednią dietą pozwoli spalić zbedną tkankę tłuszczową.

### PAGRINDINIAI TR TPAIENINIAI

#### RAUMENŲ AUGINIMAS

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

Padidinti pratimų intensyvumą galima pasiekti dviem būdais:  
- pakeičiant naudojamą pasipriešinimą didesniu,  
- keičiant skaičių atliekamų pakartojimų arba pratimų serijų.

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

#### TONUSAS

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

Raumenis galima tonizuoti, taikant subalansuotą treniruotę. Pasirinkite vidutinį pasipriešinimą ir didinkite pakartojimų skaičių kiekvienoje serijoje. Atlikite kuo daugiau serijų po 15–20 pakartojimų, kiek įmanoma be diskomforto. Po kiekvienos serijos išsėkitės 1 minutę. Dirbkite su raumenimis atlikdami daugiau pratimų serijų, o ne naudodami didelį pasipriešinimą.

#### SVORIO METIMAS

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

#### KRYŽMINIS TRENIRAVIMAS

Kryžminis treniravimas yra veiksmingas būdas gauti išsamų ir gerai subalansuotą pratimų programą. Jėgos treniruotė ir aerobinių pratimų derinys formuoja ir stiprina kūną.

Subalansuotos treniruotė programos pavyzdys:

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

#### TRENIRUOTĖS PERSONALIZAVIMAS

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

#### 1. APŠILIMAS

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

#### VIDINIŲ ŠLAUNŲ RAUMENŲ TEMPTYMAS

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

#### ŠLAUNŲ TEMPTYMAS

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

#### GALVOS SUKIMAI

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

#### RANKŲ KĖLIMAS

Pakelkite kairę ranką kiek įmanoma aukščiau ir išlaikykite kelias sekundes. Pakartokite veiksmą su dešine ranka.

#### ACHILO SAUSGYSLIŲ TEMPTYMAS

Atsisotkite veidu į sieną, ištieskite kairę koją į priekį ir šiek tiek sulenkite keliu. Dešinę laikykite atgal – ištiesintą, kulnu padėtu ant žemės. Laikykite abu kulnus plokščiai ant žemės ir spauskite klubus sienos link. Išlaikykite šią poziciją 30 sekundžių. Pakartokite veiksmą su ištiesta dešine koja. Atminkite, kad mankštos metu nugaros nelenktumėte.

#### LANKSTYMAI

Atsisotkite suglaudę kojas. Pasilenkite į priekį, stengdamiesi kuo labiau pritraukti krūtinę prie kelių. Išlaikykite 15 sekundžių. Atminkite, kad negalima lenkti kelių.

## 2. TRENIRUOTĖ

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

Treniruočių planas turėtų apimti pratimus kiekvienai pagrindinei raumenų grupei, pabrėžiant sritis, kurias norite labiausiai išvystyti. Tinkamas pratimų atlikimas yra labai svarbus. Tam reikia atlikti tinkamus judesius ir judinti tik tinkamas kūno dalis. Nekontriuojami judesiai sukelia nuovargį ir gali prisidėti prie sužalojimų atsiradimo. Pakartojimai kiekviename rinkinyje turėtų būti atliekami sklandžiai ir be pauzių.

Svarbu taisyklingai kvėpuoti. Iškvėpimas turėtų vykti kiekvieno pakartojimo pastangų fazėje, o įkvėpimas – grįžtant. Niekada nesulaikykite kvėpavimo.

Po kiekvieno rinkinio pailsėkite trumpą laiko tarpą.

## 3. ATSIPALAVIMO ETAPAS

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

## MOTYVACIJA

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

Įrašykite kasdienes rezultatus, kad stebėtumėte savo pažangą

## GARANTIJA

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

**Garantinis talonas yra paskutiniame puslapyje.**

## GARANTIJOS SĄLYGOS

- Skundai ir garantija taikomi tik paslėptiems defektams, atsiradusiems dėl gamintojo kaltės.
- Garantija bus gerbiama parduotuvės ar serviso, klientui pateikus:
  - galiojantį, įskaitomai ir teisingai užpildytą garantinį taloną su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
  - galiojantį įrangos pirkimo įrodymą su pardavimo data,
  - reklamuojamą prekę arba brokuotą dalį.
 Perkant nuotoliniu būdu, garantinis talonas galioja tik remiantis pirkimo dokumentu (čekiu / sąskaita faktūra).
- Skundas bus išnagrinėtas per 14 dienų nuo tos dienos, kai Klientas praneš apie defektą.
- Gamykliniai defektai ir pažeidimai, nustatyti garantiniu laikotarpiu, bus pašalinti nemokamai per 21 dieną nuo prekės pristatymo į parduotuvę ar servisą datos.
- Jei reikia importuoti dalis, garantinio remonto atlikimo terminas gali būti pratęstas tiek laiko, kiek reikia joms atgabenti, bet ne ilgiau kaip 40 dienų.
- Garantija netaikoma:
  - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
  - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo, netinkamo surinkimo ir priežiūros,
  - pažeidimams ir susidėvėjimui tokių eksploatacinių dalių kaip: lynai, diržai, guminės dalys, putplasčio rankenos, apmušalai.
  - veiksmams, susijusiems su surinkimu, priežiūra, kuriuos, pagal naudojimo instrukciją, vartotojas privalo atlikti savo sąskaita.
- Garantija netaikoma šiais atvejais:
  - pasibaigus galiojimo laikui,
  - jei klientas pats atliko remontą ar modifikacijas naudodamas neoriginalias dalis,
  - jei defektas atsirado dėl netinkamo įrengimo arba nesilaikant tinkamo naudojimo taisyklių, aprašytų naudojimo instrukcijoje,
  - naudojant ne buitinius tikslais,
  - pažeidimams, atsiradusiems transportuojant.
- Garantijos kortelės dublikatai neišduodami.
- Pagal garantiją klientas turi teisę reikalauti šių nemokamų kompensacijos būdų:
  - produkto taisymo,
  - produkto pakeitimo,
  - kainos sumažinimo,
  - sutarties nutraukimo ir visiško patirtų išlaidų grąžinimo.
- Norint pateikti skundą, reikia:
  - Pateikti gaminį arba jo dalį, kuriai taikoma garantija.
  - Pirkimo įrodymą, nurodantį pardavėjo pavadinimą ir adresą, pirkimo datą ir vietą, produkto tipą arba galiojančią garantijos kortelę su parduotuvės antspaudu.
  - Jei pristatomas nešvarus gaminys, servisas gali atsisakyti jį priimti arba kliento sąskaita, gavęs raštišką jo sutikimą, jį išvalyti.
- Teigiama išnagrinėjus skundą, įranga bus suremontuota arba pakeista nauja, arba klientui bus grąžinti pinigai. Prekių transportavimo į kliento adresą išlaidas apmoka gamintojo servisas.
- Atsisakęs garantinio skundo, klientas gaus išsamų priimto sprendimo paaiškinimą ir per 14 dienų nuo sprendimo perdavimo momento, įranga bus išsiųsta klientui jo sąskaita.

## LV Lietošanas pamācība

Lietotāj,  
Pirms montāžas sākšanas iepazīstieties ar šo rokasgrāmatu un pirms ierīces pirmās lietošanas reizes. Šajā rokasgrāmatā ir svarīga informācija par iekārtas drošību un apkopi. Saglabājiet to, lai varētu izmantot informāciju par apkopi vai rezerves daļu pasūtīšanu.

### TEHNISKIE DATI

Svars	8,2 kg
Lietošanas temperatūra	0°C līdz +40°C
Uzglabāšanas temperatūra	-10°C līdz +60°C
Maksimālais lietotāja svars	110 kg
Maksimālā slodze (kopējā)	1Priekšējā atbalsta caurule 0 kg
Pielietojuma klase	H klase
Izstrādājuma standarts (galvenais)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Mērķis	Vēdera preses sols lietošanai mājās

### DROŠĪBA

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

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

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

**UZMANĪBU!** Pirms sākat vingrinājumus, konsultējieties ar ārstu lai pārliecinātos, vai Jums nav nekādu medicīnisku kontraindikāciju treniņiem ar aprīkojumu. Pamatojoties uz speciālista atzinumu, Jūs varat izstrādāt savu treniņu plānu. Nepareizi izvēlēta programma vai pārmērīgi vingrinājumi var būt bīstami Jūsu veselībai un dzīvībai.

**BRĪDINĀJUMS!** Pārmērīgs nogurums vingrojumu laikā var izraisīt nopietnus ievainojumus vai nāvi. Ja Jūs jūtaties vājš, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu.

**UZMANĪBU!** Obligāti ievērojiet šajā instrukcijā iekļautos norādījumus par treniņu.

- Izvēloties treniņu vietu, pārliecinieties, ka esat nodrošinājis drošu attālumu no iespējamiem šķēršļiem. Nenovietojiet aprīkojumu komunikāciju ceļā (ceļu, vārtu, pāreju utt.) tuvumā.
- Ir aizliegts lietot aprīkojumu tuvu sienai. Drošības zona ir 2000 mm un vismaz tik plata, cik ierīce.

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

### ATLIKUMA RISKS

- Situācijā, kad kritiena aizsardzība netiek piemērota vai tiek piemērota, bet nepareizi, pastāv atlikuma risks, tas ir, personas kritiens, kas izraisa ādas nobrāzumus, zilumus, lūzumus vai sliktākajā gadījumā nāve.

- Pastāv atlikuma risks nejaušai vingrotāja pārslodzei, ko izraisa nepareiza lietošana.
- Nevar izslēgt atlikuma nosmakšanas risku.
- Risku var samazināt, ievērojot informāciju par drošību, kas iekļauta lietošanas pamācībā.
- Nevar izslēgt, ka nejauša vai neatļauta lietošana radīs citus, neiekļautos riskus, un iekļautais risks ir novērtēts nepareizi.

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

### MANIPULĀCIJAS ZĪMES UZ TRANSPORTA IEPAKOJUMA



- Ar šo pusi uz augšu. Negāzt.
- Sargāt no kritieniem.
- Sargāt no mitruma.

Īsa caurule ar āķi - Produkts jāuzglabā maksimāli tik slāņos, cik norādīts grupas iepakojumā. Šajā instrukcijā norādītā vērtība ir ilustratīva. Gara caurule ar āķi - Nepieciešams nodot nolietoto aprīkojumu pārstrādes punktā.

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



### VIDE

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

### APKOPE

Pirms treniņa sākšanas pārliecinieties, vai iekārta ir pareizi samontēta.

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

### IEKĀRTAS APKOPE

Regulāri veiciet iekārtas apkopi. Šīs darbības veiciet vismaz reizi 20 darba stundās.

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

### VIDE

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

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

Mēs lūdzam jūs aktīvi palīdzēt taupīgi izmantot dabas resursus un aizsargāt dabisko vidi, nododot izlietoto iekārtu atreizejo izejvielu uzglabāšanas vietā.

**MONTĀŽA**

Iekārtas montāža jāveic rūpīgi pieaugušajam. Šābu gadījumā lūdziet palīdzību kādam ar lielāku pieredzi šajā jomā.

- Pirms montāžas sākšanas pārliecinieties, vai komplektā ar iekārtu 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 secību, kas norādīta montāžas instrukcijā.
- Esiet piesardzīgs montāžas laikā. Lietojot instrumentus un elementus, pastāv savainošanās risks.
- Atcerieties nodrošināt drošu vidi. Neizklājiet instrumentus un montāžas elementus haotiski. Atcerieties, ka folijas 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 instrukcijā.
- Montāžas pirmajās fāzēs nepievelciet detaļas līdz galam. Dariet to pēc visu elementu ievietošanas un pārliecināšanās, ka tie ir pareizi ievietoti.
- Ražotājs patur tiesības iepriekš samontēt dažus elementus.

**MONTĀŽAS SHĒMA (→ Skatīt lapu 2)**

**UZMANĪBU!** Aizliegts izmantot detaļas, kas nav ražotāja detaļas.

**DAĻU SARAKSTS**

Nr.	Apraksts	Daudzums
1	Galvenais rāmis	1
2	Przednia rura wspierająca	1
3	Pamata caurule	1
4	Krótka rura z haczykiem	1
5	Długa rura z haczykiem	1
6	Nostiešanas trose	2
7	Rievota poga M10	2
8	Atsperes tapa 10×60	3
9	Skrūve ar apaļu galvu un kvadrātveida kakliņu M10×75	2
10	Skrūve ar sešstūra galvu M10×50	1
11	Pašfiksējošs uzgrieznis M10	1
12	Divpuseja atslēga 13-17	1

**MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (→ Skatīt lapu 2)**

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

**TRENINŠ UN VINGRINĀJUMU FĀZES**

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

**PAMATU VEIDI TRENINGI****MUSKUĻU BŪVNIECĪBA**

Trenings, kura mērķis ir palielināt muskuļu izmēru un spēku. Pakāpeniski palielinot intensitāti vingrinājumā, muskuļi pielāgojas slodzei un palielina savu spēku. Vingrinājumu intensitāti var palielināt iegūt divos veidos:  
- mainot izmantoto pretestību uz lielāku,  
- mainot skaitu izpildīto atkārtojumu vai vingrinājumu komplektu.

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

**TONIZĒŠANA**

Tonizēšana ir vingrinājumi, kas koncentrējas uz ķermeņa nostiprināšanu un vienlaicīgu notievēšanu un muskuļu masas uzsveršanu.

Muskuļus var tonizēt, izmantojot līdzsvarotu treniņu. Izvēlieties mērenu pretestību un palieliniet atkārtojumu skaitu katrā komplektā. Izpildiet pēc iespējas vairāk komplektu pa 15 līdz 20 atkārtojumiem, cik vien iespējams bez diskomforta.

Atpūties 1 minūti pēc katra komplekta.

Strādājiet pie muskuļiem, izpildot 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 ilgāki par 30 sekundēm starp komplektiem.

**KRUSTA TREINIS**

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

Līdzsvarotas treniņu programmas piemērs:

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

**TRENIŅA PERSONALIZĀCIJA**

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

**1. IESILDĪŠANĀS**

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

**AUGŠSTILBU IEKŠĒJO MUSKUĻU STIEPŠANA**

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

**AUGŠSTILBU STIEPŠANA**

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

**GALVAS ROTĀCIJAS**

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

**ROKU PACELŠANA**

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

**AHILEJA CĪPSLU STIEPŠANA**

Stāviet ar seju pret sienu, izbīdīet kreiso kāju uz priekšu un viegli salieciet ceļi. Labo turiet aiz mugurē – iztaisnotu, ar papēdi, kas atrodas līdzeni uz grīdas. Turiet abus papēžus līdzeni uz grīdas un spiediet gurnus sienas virzienā. Uzturiet šo pozīciju 30 sekundes. Atkārtojiet darbību ar izbīdītu labo kāju. Atcerieties, ka vingrojuma laikā nedrīkst izlikt muguru.

**NOLIEKŠANĀS**

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

**2. TREININŠ**

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

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

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

### 3. ATSLĀBUMA FĀZE

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

### MOTIVĀCIJA

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

### GARANTĪJA

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

**Garantijas karte atrodas pēdējā lappusē.**

### GARANTIJAS NOTEIKUMI

1. Pretenzijām un garantijai ir pakļauti tikai slēpti defekti, kas radušies ražotāja vainas dēļ.
  2. Garantiju ievēros veikals vai serviss pēc tam, kad klients būs uzrādījis:
    - a. derīgu, skaidri un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
    - b. derīgu iekārtas iegādes apliecinājumu ar pārdošanas datumu,
    - c. reklamēto preci vai bojāto daļu.
 Pērkot attālināti, garantijas karte ir derīga tikai, pamatojoties uz pirkuma dokumentu (čeks / rēķins).
  3. Pretenzija tiks izskatīta 14 dienu laikā no brīža, kad Klients paziņojis par defektu.
  4. Ražošanas defekti un bojājumi, kas atklāti garantijas laikā, tiks 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 to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 40 dienām.
  6. Garantija neattiecas uz:
    - a. mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
    - b. bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas, nepareizas montāžas un apkopes rezultātā,
    - c. bojājumiem un nodilumam, kas radies ekspluatācijas laikā, piemēram: troses, siksnas, gumijas elementi, sūkļa rokturi, apdare.
    - d. darbībām, kas saistītas ar montāžu, apkopi, kuras saskaņā ar lietošanas instrukciju lietotājam jāveic pašam.
  7. Garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:
    - a. derīguma termiņa beigām,
    - b. ja klients ir veicis patstāvīgus remontus un modifikācijas, izmantojot neoriģinālas detaļas,
    - c. ja defekts radies nepareizas uzstādīšanas dēļ vai neievērojot pareizas ekspluatācijas principus, kas aprakstīti lietošanas instrukcijā,
    - d. lietošanas, kas nav paredzēta mājas lietošanai,
    - e. transportēšanas laikā radītiem bojājumiem.
  8. Garantijas kartes dublikāti netiks izsniegti.
  9. Garantijas ietvaros klientam ir tiesības pieprasīt šādus bezmaksas kompensācijas veidus:
    - a. produkta remontu,
    - b. produkta nomaiņu,
    - c. cenas samazinājumu,
    - d. līguma laušanu un pilnu samaksāto izmaksu atmaksu.
  10. Lai iesniegtu sūdzību, jā:
    - a. Jāuzrāda produkts vai tā daļa, 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, serviss var atteikties to pieņemt vai arī par klienta līdzekļiem ar viņa rakstisku piekrišanu veikt tīrīšanu.
11. Ja sūdzība tiek apmierināta, iekārta tiks salabota vai nomainīta pret jaunu, vai arī klientam tiks atmaksāta nauda. Preces transportēšanas izmaksas līdz klientam sedz ražotāja serviss.
  12. Ja garantijas sūdzība tiek noraidīta, klients saņems detalizētu pieņemtā lēmuma pamatojumu un 14 dienu laikā no dienām no lēmuma paziņošanas brīža iekārta tiks nosūtīta atpakaļ klientam uz viņa rēķina.

## NL Gebruikershandleiding

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

### TECHNISCHE GEGEVENS

Gewicht	8,2 kg
Gebruikstemperatuur	0°C tot +40°C
Opslagtemperatuur	-10°C tot +60°C
Maximaal gebruikersgewicht	110 kg
Maximale belasting (totaal)	120 kg
Toepassingsklasse	Klasse H
Productnorm (hoofd)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Doel	Buikspierbank voor thuisgebruik

### VEILIGHEID

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

- Het apparaat is ontworpen en geconstrueerd op basis van de nieuwste kennis op het gebied van veiligheid. Gevaarlijke elementen die mogelijk een risico op letsel kunnen vormen, zijn geëlimineerd of relatief beschermd.
- Reparaties en wijzigingen op eigen initiatief zijn niet toegestaan.
- Controleer eenmaal per één of twee maanden of de schroeven, bouten en moeren goed vastzitten.
- Om de veiligheid blijvend te waarborgen, moet u de apparatuur regelmatig (d.w.z. één keer per jaar) controleren en 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 gebruiker. Wijzigingen aan het apparaat mogen uitsluitend worden uitgevoerd door servicepersoneel van de fabrikant of personen die door hen zijn opgeleid.
- Alle apparaten zijn onderworpen aan voortdurende innovatie om een hoge kwaliteit te waarborgen. Om deze reden behoudt de fabrikant zich het recht voor om technische wijzigingen aan te brengen.
- Richt alle vragen of twijfels over de apparatuur aan een gespecialiseerde winkel.

**LET OP!** Waarschuw personen in de buurt tijdens het gebruik van de apparatuur voor mogelijke gevaren. Wees extra voorzichtig in de buurt van kinderen.

**LET OP!** Raadpleeg een arts voordat u met de oefeningen begint om er zeker van te zijn dat er geen gezondheidsrisico's zijn om met het apparaat te trainen. Op basis van de mening van een specialist kunt u uw trainingsplan ontwikkelen. Een onjuist gekozen programma of overmatige training kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid en leven.

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

**LET OP!** Neem de opmerkingen over de training in deze handleiding strikt in acht.

- Houd bij het kiezen van een plaats om te trainen rekening met veilige afstanden tot mogelijke obstakels. Plaats de apparatuur niet in de buurt van communicatieroutes (wegen, poorten, passages, enz.).
- Het is verboden de apparatuur op korte afstand te gebruiken van de muur. De veiligheidszone is 2000 mm en ten minste zo breed als het apparaat.

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

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

### RESIDUEEL RISICO

- In een situatie waarin de valbeveiliging niet wordt gebruikt, of wel wordt gebruikt maar onjuist, bestaat er een residueel risico, namelijk het vallen van een persoon, wat leidt tot schaafwonden, blauwe plekken, breuken of in het ergste geval, de dood.
- Er bestaat een residueel risico op onbedoelde overbelasting van de gebruiker als gevolg van onjuist gebruik.
- Het residuele risico van verstikking kan niet worden uitgesloten.
- Het risico kan worden beperkt door de informatie te volgen over veiligheid in de gebruiksaanwijzing.
- Het kan niet worden uitgesloten dat onbedoeld of ongeoorloofd gebruik andere, niet-beschouwde risico's veroorzaakt, en dat de beschouwde risico's verkeerd zijn ingeschat.

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

dat de kans op onaanvaardbare risico's zeer klein is. Het apparaat (de constructie, de werking en de toepassing) veroorzaakt - onder normale omstandigheden - geen onnodige risico's voor de gebruiker of derden.

### MANIPULATIEVE TEKENS OP TRANSPORTVERPAKKINGEN



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

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



### MILIEU

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

### GEBRUIK

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

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

### ONDERHOUD VAN DE APPARATUUR

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

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

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

## MILIEU

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

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

Wij vragen u om actief mee te helpen aan het zuinig omgaan met natuurlijke hulpbronnen en het beschermen van het milieu door het afgedankte apparaat naar een inzamelpunt voor recycling te brengen

## MONTAGE

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

- Controleer voor aanvang van de montage of de set met het apparaat alle elementen van de onderdelenlijst bevat en of er geen onderdelen beschadigd zijn tijdens het transport. Neem bij ontbrekende onderdelen of klachten contact op met de verkoper.
- Maak uzelf vertrouwd met de tekeningen en uitleg en voer de montage uit in de volgorde zoals vermeld in de montagehandleiding.
- Wees voorzichtig tijdens de montage. Tijdens het gebruik van gereedschap en onderdelen bestaat er een risico op letsel.
- Vergeet niet om een veilige omgeving te creëren. Leg gereedschap en montageonderdelen niet chaotisch neer. Houd er rekening mee dat folies en plastic zakken een verstikkingsgevaar vormen voor kinderen.
- De montageonderdelen die nodig zijn om de betreffende stap uit te voeren van de montagehandleiding worden weergegeven in de tekeningen en uitleg. Gebruik de onderdelen die worden aangegeven in de montagehandleiding.
- Draai de onderdelen in de eerste fasen van de montage niet 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 onderdelen vooraf te monteren.

## MONTAGE-SCHEMA (→ Zie pagina 2)

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

## ONDERDELENLIJST

Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Voorste steunbuis	1
3	Basisbuis	1
4	Korte buis met haak	1
5	Lange buis met haak	1
6	Spanband	2
7	Gekartelde knop M10	2
8	Splitpen 10×60	3
9	Bout met bolkop en vierkante kraag M10×75	2
10	Zeskantbout M10×50	1
11	Zelfborgende moer M10	1
12	Steeksleutel 13-17	1

## 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 aanbevolen de montage met twee personen uit te voeren.

## TRAINING EN OEFENINGSFASEN

Het gebruik van dit apparaat zal je vele voordelen opleveren. Het zal vooral je conditie verbeteren en je spieren versterken, spieren, en in combinatie met een geschikt dieet helpt het overtollig vet te verbranden.

## BASISTYPEN TRAININGEN

### SPIEROPBOUW

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

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

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

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

Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening.

Rust 3 minuten na elke set.

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

## TONING

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

Spieren kunnen worden getoned, door een uitgebalanceerde training te gebruiken.

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

Rust 1 minuut na elke set.

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

## GEWICHTSVERLIES

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

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

## CROSS TRAINING

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

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

Voorbeeld van een uitgebalanceerd trainingsprogramma:

- Om de andere dag krachttraining doen.
- Op de overige dagen 20-30 minuten aerobics doen, bijv. hardlopen op een loopband, fietsen op een hometrainer of elliptische trainer.
- Minstens één dag rust nemen van de training, zodat het lichaam de tijd heeft om te herstellen.

## PERSONALISATIE VAN DE TRAINING

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

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

## 1. WARMING-UP

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

## 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. Duw de knieën voorzichtig in de richting van de vloer en houd deze positie 15 seconden vast.

## DIJEN STRETCHEN

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

**HOOFD DRAAIEN**

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

**ARMEN HEFFEN**

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

**ACHILLESPEES STRETCHEN**

Ga met uw gezicht naar de muur staan, schuif uw linkerbeen naar voren en buig lichtjes in uw knie. Houd uw rechterbeen naar achteren - gestrekt, met uw hiel plat op de grond. Houd beide hielen plat op de grond en duw uw heupen naar de muur. Houd deze positie 30 seconden vast. Herhaal met uw rechterbeen naar voren. Vergeet niet om uw rug niet te buigen tijdens de oefening.

**VOOROVERBUIGINGEN**

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

**2. TRAINING**

Elke training moet 6 tot 10 verschillende oefeningen bevatten. Om evenwicht en de training te variëren, wijzigt u de oefeningen van sessie tot sessie. Plan trainingen op het moment van de dag dat uw energieniveau het hoogst is.

Een trainingsplan moet oefeningen bevatten voor elke belangrijke spiergroep, met de nadruk op de gebieden die u 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 delen van het lichaam. Ongecontroleerde bewegingen veroorzaken vermoeidheid en kunnen bijdragen aan blessures. Herhalingen in elke set moeten soepel en zonder pauzes worden uitgevoerd.

Een goede ademhaling is belangrijk. De uitademing moet plaatsvinden tijdens de inspanningsfase van elke herhaling en de inademing tijdens de terugkeer. Houd nooit uw adem in.

Na elke set rust u kort tijdsperiode.

**3. ONTSPANNINGSFASE**

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

**MOTIVATIE**

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

**GARANTIE**

De verkoper geeft namens de Garant een garantie in de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van verkoop. De garantie op de verkochte goederen sluit de rechten van de Koper die voortvloeien uit de Wet op consumentenrechten niet uit, beperkt of schort deze niet op.

**De garantietaal bevindt zich op de laatste pagina.**

**GARANTIEVOORWAARDEN**

1. Alleen verborgen gebreken die zijn ontstaan door de schuld van de fabrikant vallen onder de garantie.
2. De garantie wordt door de winkel of service gerespecteerd na overlegging door de klant van:
  - a. een geldige, leesbaar en correct ingevulde garantietaal met een verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
  - b. een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de verkoopdatum,
  - c. de geclaimde goederen of het defecte onderdeel. In geval van aankoop op afstand is de garantietaal uitsluitend geldig op basis van het aankoopdocument (bon / factuur).
3. De klacht wordt binnen 14 dagen na de melding van het defect door de Klant in behandeling genomen.
4. Fabrieksfouten en schade die tijdens de garantieperiode aan het licht komen, worden kosteloos gerepareerd binnen een periode van niet langer dan 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de winkel of service.

5. Indien het noodzakelijk is om onderdelen te importeren, kan de periode voor de uitvoering van de garantiereparatie worden verlengd met de tijd die nodig is om deze te importeren, echter niet langer dan 40 dagen.
6. De garantie dekt geen:
  - a. mechanische schade en defecten die daardoor veroorzaakt zijn,
  - b. schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en opslag, onjuiste montage en onderhoud,
  - c. schade aan en slijtage van verbruiksartikelen zoals: kabels, riemen, rubberen onderdelen, schuimgrepen, bekleding.
  - d. werkzaamheden met betrekking tot montage, onderhoud, die de gebruiker volgens de gebruiksaanwijzing zelf dient uit te voeren.
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. indien het defect het gevolg is van een onjuiste installatie of het niet naleven van de regels voor een correct gebruik zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing,
  - d. ander gebruik dan huishoudelijk gebruik,
  - e. schade ontstaan tijdens transport.
8. Duplicaten van de garantietaal worden niet uitgegeven.
9. In het kader van de garantie heeft de klant het recht om de volgende soorten kosteloze schadeloosstelling te eisen:
  - a. reparatie van het product,
  - b. vervanging van het product,
  - c. prijsverlaging,
  - d. ontbinding van de overeenkomst en volledige terugbetaling van de gemaakte kosten.
10. Om een klacht in te dienen, dient u:
  - a. Het product of een onderdeel ervan waarop de garantie van toepassing is, te tonen.
  - b. Het aankoopbewijs met de naam en het adres van de verkoper, de datum en plaats van aankoop, het type product of een geldige garantietaal met de stempel van de winkel.
  - c. Indien een vervuild product wordt geleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
11. In geval van een positieve beoordeling van de klacht, wordt de apparatuur gerepareerd of vervangen door een nieuwe, of wordt het geld aan de klant terugbetaald. De transportkosten van de goederen naar de klant zijn voor rekening van de service van de fabrikant.
12. In geval van afwijzing van de garantietaal ontvangt de klant een gedetailleerde uitleg van de genomen beslissing en binnen 14 dagen vanaf het moment van de beslissing wordt de apparatuur op zijn kosten naar de klant teruggestuurd.

## PT Manual de Utilização

Utilizador,

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

### DADOS TÉCNICOS

Peso	8,2 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)	120 kg
Classe de aplicação	Classe H
Norma do produto (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Finalidade	Banco para abdominais para uso doméstico

### SEGURANÇA

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

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

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

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

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

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

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

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

### RISCO RESIDUAL

- Na situação em que a proteção contra quedas não seja aplicada ou seja, mas incorretamente, existe um risco residual, ou seja, a queda de uma pessoa causando abrasões na pele, hematomas, fraturas ou no pior caso, morte.
- Existe um risco residual de sobrecarga não intencional do utilizador causada por uma operação inadequada.
- Não se pode excluir o risco residual de asfixia.
- O risco pode ser limitado seguindo as informações de segurança contidas no manual de instruções.
- Não se pode excluir que uma utilização não intencional ou não autorizada cause outros riscos não considerados, e que o risco considerado tenha sido avaliado incorretamente.

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

### SINAIS DE MANIPULAÇÃO NAS EMBALAGENS DE TRANSPORTE



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

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



### AMBIENTE

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

### MANUSEIO

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

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

### MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO

Faça a manutenção do aparelho regularmente. Realize as seguintes ações no mínimo a cada 20 horas de funcionamento.

- Verifique o estado de elementos como parafusos e porcas. Certifique-se de que estejam bem apertados.
- Após cada treino, limpe o suor do aparelho.

- Para limpar o aparelho, use apenas água com sabão. Não use produtos de limpeza.
- Guarde o aparelho em um local seco e quente.
- Não exponha o aparelho à luz solar.

#### MEIO AMBIENTE

O aparelho é fornecido em embalagem para proteção contra possíveis danos durante o transporte. As embalagens são matérias-primas não processadas e podem ser recicladas. Elimine estes materiais nos recipientes coloridos apropriados destinados à coleta seletiva. Proteja o meio ambiente e não descarte as pilhas usadas no lixo doméstico. Entregue-as no local da compra ou encaminhe-as para um ponto de coleta seletiva de matérias-primas. Pedimos a sua ajuda ativa na gestão econômica dos recursos naturais e na proteção do meio ambiente, encaminhando o aparelho usado para um ponto de coleta seletiva de matérias-primas

#### MONTAGEM

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

- Antes de iniciar a montagem, certifique-se de que o conjunto com o aparelho contém todos os elementos da lista de peças e se algum elemento não 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 efetue a montagem de acordo com a ordem contida no manual de montagem.
- Tenha cuidado durante a montagem. Ao usar ferramentas e elementos, existe o risco de se machucar.
- Lembre-se de manter um ambiente seguro. Não espalhe ferramentas e elementos de montagem de forma caótica. Lembre-se de que filmes e sacos de plástico 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 no manual de montagem.
- Nas primeiras fases da montagem, não aperte as peças até o fim. Faça isso depois de colocar todas e certificar-se de que estão devidamente encaixadas.
- O fabricante reserva-se o direito de montar alguns elementos previamente.

#### ESQUEMA DE MONTAGEM (→ Veja a página 2)

**ATENÇÃO!** É proibido usar peças de outros fabricantes que não o original.

#### LISTA DE PEÇAS

Nº	Descrição	Quantidade
1	Estrutura principal	1
2	Tubo de suporte frontal	1
3	Tubo de base	1
4	Tubo curto com gancho	1
5	Tubo longo com gancho	1
6	Cabo de tensão	2
7	Botão serrilhado M10	2
8	Pino de mola 10x60	3
9	Parafuso de cabeça de cogumelo com pescoço quadrado M10x75	2
10	Parafuso de cabeça sextavada M10x50	1
11	Porca autotravante M10	1
12	Chave de boca dupla 13-17	1

#### INSTRUÇÕES DE MONTAGEM (→ Ver página 2)

**ATENÇÃO!** Durante a montagem, siga os passos abaixo e utilize as ferramentas fornecidas com o produto. Prepare espaço livre suficiente para montar o equipamento. Devido ao grande peso de alguns componentes, recomenda-se a montagem por duas pessoas.

#### TREINO E FASES DE EXERCÍCIO

Usar o dispositivo trará muitos benefícios. Acima de tudo, melhorará sua condição física e fortalecerá seus músculos, e, em combinação com uma dieta adequada, ajudará a queimar o excesso de gordura corporal.

#### TIPOS BÁSICOS DE TREINOENINGÓW

#### CONSTRUÇÃO MUSCULAR

Treino destinado a aumentar o tamanho e a força dos músculos. À medida que a intensidade do exercício aumenta gradualmente, os músculos se adaptam ao esforço e aumentam a força. Aumentar a intensidade do exercício pode ser obtido de duas maneiras: - alterando a resistência aplicada para uma maior, - alterando o número de repetições ou séries de exercícios realizadas.

O tamanho correto da resistência para cada exercício depende individualmente do usuário. Você deve avaliar suas limitações e escolher a resistência que seja adequada para você. Comece com 3 séries de 8 repetições para cada exercício. Descanse por 3 minutos após cada série. Quando você conseguir fazer 3 séries de 12 repetições sem dificuldade, aumente a resistência.

#### TONIFICAÇÃO

Tonificação são exercícios focados em firmar e, ao mesmo tempo, emagrecer o corpo e enfatizar a massa muscular.

Os músculos podem ser tonificados, usando um treino equilibrado. Escolha uma resistência moderada e aumente o número de repetições em cada série. Faça o máximo de séries de 15 a 20 repetições que for possível sem desconforto. Descanse por 1 minuto após cada série. Trabalhe os músculos fazendo mais séries de exercícios e não usando muita resistência.

#### PERDA DE PESO

Para perder peso, use pouca resistência e aumente gradualmente o número de repetições em cada série. Faça um treino de 20 a 30 minutos, com pausas não superiores a 30 segundos entre as séries.

#### TREINO CRUZADO

O treino cruzado é uma forma eficaz de obter um programa de exercícios completo e bem equilibrado. A combinação de treinamento de força e exercícios aeróbicos molda e fortalece o corpo.

Exemplo de um programa de treinamento equilibrado:

- Faça treinamento de força a cada dois dias.
- Nos dias restantes, faça 20 a 30 minutos de exercícios aeróbicos, por exemplo, correr na passarela, andar de bicicleta estacionária ou elíptica.
- Reserve pelo menos um dia para descansar dos treinos, para que o corpo tenha tempo para se regenerar.

#### PERSONALIZAÇÃO DO TREINO

Determinar a duração exata de cada treino e o número de repetições e séries de exercícios realizadas é uma questão individual. Você deve progredir no seu próprio ritmo e estar atento aos sinais do seu corpo. Se sentir dor ou tontura durante o exercício, pare imediatamente e consulte um médico antes de retomar os treinos. Lembre-se de que o descanso e uma dieta adequada são fatores importantes em qualquer programa de exercícios.

#### 1. AQUECIMENTO

Comece cada treino com 5 a 10 minutos de alongamento e exercícios leves para aquecer. O aquecimento prepara o corpo para exercícios mais intensos, aumentando a circulação, elevando a temperatura corporal e fornecendo mais oxigênio aos músculos. Também reduz o risco de câibras e lesões.

Se sentir dor, pare de se exercitar ou diminua a amplitude do movimento.

#### ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS INTERNOS DA COXA

Sente-se em uma superfície plana com as pernas dobradas e os joelhos apontados para fora. Junte as solas dos pés e aproxime-as o máximo possível. Pressione suavemente os joelhos direcionando-os em direção ao chão e mantenha essa posição por 15 segundos.

#### ALONGAMENTO DA COXA

Sente-se em uma superfície plana. Estique a perna direita e coloque a sola do pé esquerdo na coxa direita. Estenda a mão direita em direção aos dedos do pé direito o mais longe possível. Segure por 15 segundos. Repita com a perna esquerda.

#### ROTAÇÕES DE CABEÇA

Mantenha a cabeça reta olhando para frente. Sem mover os ombros, gire-a para a direita e endireite, depois gire-a para a esquerda e endireite.

**ELEVAÇÃO DOS BRAÇOS**

Levante o braço esquerdo o mais alto possível e segure por alguns segundos. Repita com o braço direito.

**ALONGAMENTO DO TENDÃO DE AQUILES**

Fique de frente para a parede, estenda a perna esquerda para frente e dobre-a ligeiramente no joelho. Mantenha a direita atrás - reta, com o calcanhar apoiado no chão. Mantenha os dois calcanhares apoiados no chão e pressione os quadris em direção à parede. Mantenha essa posição por 30 segundos. Repita com a perna direita estendida. Lembre-se de não arquear as costas durante o exercício.

**FLEXÕES**

Fique em pé com os pés juntos. Faça uma flexão para frente, tentando aproximar o máximo possível o peito dos joelhos. Segure por 15 segundos. Lembre-se de não dobrar os joelhos.

**2. TREINO**

Cada treino deve incluir de 6 a 10 exercícios diferentes.

A fim de equilibrar e diversificar o treino, altere os exercícios de sessão para sessão. Planeje os treinos para a hora do dia em que seu nível de energia estiver mais alto.

O plano de treino deve incluir exercícios para cada grupo muscular principal, enfatizando as áreas que você mais deseja desenvolver. Executar os exercícios corretamente é fundamental. Requer fazer os movimentos corretos e mover apenas as partes certas do corpo. Movimentos descontrolados causam fadiga e podem contribuir para lesões.

As repetições em cada conjunto devem ser executadas de forma suave e sem pausas.

É importante respirar corretamente. A expiração deve ocorrer durante a fase de esforço de cada repetição e a inspiração durante o retorno. Nunca prenda a respiração.

Após cada conjunto, descanse por um curto período de tempo.

**3. FASE DE RELAXAMENTO**

Esta fase permite acalmar a circulação e relaxar os músculos. É uma repetição dos exercícios de aquecimento. Termine cada treino com 5 a 10 minutos desses exercícios. Lembre-se de não forçar os músculos.

**MOTIVAÇÃO**

Alcançar os melhores resultados é mais fácil se o treino for uma parte regular e agradável da vida cotidiana.

Anote os resultados diários para acompanhar seu progresso

**GARANTIA**

O vendedor em nome do Fiador concede uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda. A garantia do produto vendido não exclui, limita ou suspende os direitos do Comprador decorrentes da Lei dos Direitos do Consumidor.

**O cartão de garantia está na última página.**

**CONDIÇÕES DE GARANTIA**

1. Apenas defeitos ocultos decorrentes de culpa do fabricante estão sujeitos a reclamação e garantia.
2. A garantia será respeitada pela loja ou serviço após a apresentação pelo cliente de:
  - a. um cartão de garantia válido, legível e preenchido corretamente com o selo de venda e a assinatura do vendedor,
  - b. uma prova de compra válida do equipamento com a data de venda,
  - c. o produto reclamado ou a peça defeituosa.
 Em caso de compra à distância, o cartão de garantia é válido apenas com base no documento de compra (recibo / fatura).
3. A reclamação será analisada em até 14 dias a partir da data de notificação do defeito pelo Cliente.
4. Defeitos de fabricação e danos revelados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente em até 21 dias a partir da data de entrega do produto à loja ou serviço.
5. Caso seja necessário importar peças, o período de reparo da garantia pode ser estendido pelo tempo necessário para importá-las, mas não mais de 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 peças de desgaste, tais como: cabos, correias, elementos de borracha, punhos de esponja, estofamento.
- d. atividades relacionadas à montagem, manutenção, que, de acordo com o manual de instruções, o usuário é obrigado a realizar por conta própria.
7. A garantia não se aplica nos seguintes casos:
  - a. expiração do prazo de validade,
  - b. realização de reparos e modificações independentes pelo cliente com o uso de peças não originais,
  - c. quando o defeito resultante for devido a uma instalação inadequada ou ao não cumprimento das regras de operação corretas descritas no manual de instruções,
  - d. uso diferente do uso doméstico,
  - e. danos ocorridos no transporte.
8. Não serão emitidas cópias do certificado de garantia.
9. No âmbito da garantia, o cliente tem o direito de exigir os seguintes tipos de compensação gratuita:
  - a. reparação do produto,
  - b. substituição do produto,
  - c. redução do preço,
  - d. rescisão do contrato e reembolso total dos custos incorridos.
10. Para apresentar uma reclamação, é necessário:
  - a. Apresentar o produto ou parte dele, ao qual a garantia se refere.
  - b. Comprovante de compra especificando o nome e endereço do vendedor, data e local da compra, tipo de produto ou certificado de garantia válido com o carimbo da loja.
  - c. No caso de entrega de um produto sujo, o serviço pode recusar a sua aceitação ou, às custas do cliente e com o seu consentimento por escrito, realizar a limpeza.
11. Em caso de reclamação aceita, o equipamento será reparado ou substituído por um novo, ou o dinheiro será devolvido ao cliente. Os custos de transporte da mercadoria para o cliente são cobertos pelo serviço do fabricante.
12. Em caso de rejeição da reclamação de garantia, o cliente receberá uma justificativa detalhada da decisão tomada e, dentro de 14 dias a partir do momento da comunicação da decisão, o equipamento será devolvido ao cliente às suas custas.

## RO Manual de utilizare

Utilizatorul, Vă rugăm să citiți instrucțiunile de mai jos înainte de a începe asamblarea și prima utilizare a dispozitivului. Acest manual conține informații importante privind siguranța utilizării și întreținerea echipamentului. Păstrați-l pentru a putea accesa informații despre întreținere sau pentru a comanda piese de schimb.

### DATE TEHNICE

Greutate	8,2 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
Sarcină maximă (totală)	120 kg
Clasa de aplicare	Clasa H
Standardul produsului (principal)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Scop	Bancă pentru abdomene pentru uz casnic

### SIGURANȚĂ

**ATENȚIE!** Dispozitivul poate fi utilizat numai în conformitate cu scopul său, adică pentru antrenament de către adulți. Orice altă utilizare a dispozitivului poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare a dispozitivului.

- Dispozitivul a fost proiectat și construit pe baza celor mai recente cunoștințe în domeniul siguranței. Elementele periculoase care ar putea reprezenta un risc de vătămare au fost eliminate sau relativ protejate.
- Nu sunt permise reparații și modificări pe cont propriu.
- O dată la una sau două luni, verificați dacă șuruburile, șuruburile și piulițele sunt strânse corect.
- Pentru a asigura siguranța permanentă, verificați și întrețineți regulat echipamentul (adică o dată pe an) într-o unitate comercială specializată.
- Toate modificările aduse dispozitivului care nu sunt descrise în aceste instrucțiuni pot cauza daune sau pot pune în pericol direct sănătatea și viața persoanei care face exerciții fizice. Modificările la dispozitiv pot fi efectuate numai de angajații serviciului producătorului sau de persoane instruite de acesta în acest sens.
- Toate dispozitivele sunt supuse unor activități inovatoare constante pentru a asigura o calitate înaltă. Din acest motiv, producătorul își rezervă dreptul de a efectua modificări tehnice.
- Pentru orice întrebări sau nelămuriri legate de echipament, vă rugăm să vă adresați unui centru comercial specializat.

**ATENȚIE!** Persoanele aflate în apropiere în timpul utilizării echipamentului trebuie avertizate cu privire la posibilele pericole. Fiți deosebit de atenți în prezența copiilor.

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

**AVERTISMENT! Oboseala în timpul exercițiilor fizice poate duce la vătămări grave sau la deces. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile fizice.**

**ATENȚIE!** Respectați cu strictețe instrucțiunile privind efectuarea antrenamentului conținute în aceste instrucțiuni.

- Atunci când alegeți un loc pentru a efectua antrenamentul, asigurați-vă că vă mențineți o distanță sigură față de posibilele obstacole. Nu așezați echipamentul în apropierea căilor de comunicație (drumuri, porți, pasaje etc.).
- Este interzisă utilizarea echipamentului la o distanță mică de perete. Zona de siguranță este de 2000 mm și cel puțin la fel de lată ca dispozitivul.

**ATENȚIE!** În timpul asamblării dispozitivului, fiți atenți 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 cazul în care protecția împotriva căderilor nu este utilizată sau este utilizată incorect, există un risc rezidual, adică o cădere a unei persoane care provoacă abraziuni ale pielii, vânătăi, fracturi sau în cel mai rău caz, moartea.
- Există un risc rezidual de supraîncărcare neintenționată a persoanei care face exerciții fizice, cauzată de o utilizare incorectă.
- Nu poate fi exclus riscul rezidual de sufocare.
- Riscul poate fi redus prin respectarea informațiilor de siguranță conținute în manualul de utilizare.
- Nu poate fi exclus faptul că utilizarea neintenționată sau neautorizată va duce la alte riscuri neincluse, iar riscul inclus a fost estimat incorect.

În analiza riscurilor, evaluările au fost efectuate pe baza „stării actuale a dispozitivului”. Evaluarea și controlul produsului efectuate indică că probabilitatea apariției unui risc inacceptabil este foarte scăzută. Dispozitivul (construcția, modul de funcționare și aplicarea sa) nu prezintă - în condiții normale - un risc nejustificat pentru persoana care face exerciții fizice sau pentru terți.

### SEMNE DE MANIPULARE PE AMBALAJELE DE TRANSPORT



- Această parte în sus. A nu se răsturna.
- A se proteja de cădere.
- A se proteja de umiditate.
- Produsul trebuie depozitat la maximum numărul de straturi indicat pe ambalajul colectiv. Valoarea prezentată în aceste instrucțiuni este doar un exemplu.
- Este necesară returnarea echipamentului uzat la un punct de reciclare.

Ambalajul a fost marcat cu simboluri care indică modul de eliminare corectă:



### MEDIU

Dispozitivul este livrat în ambalaj pentru a fi protejat de eventualele daune în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele colorate corespunzătoare, destinate colectării selective.

### UTILIZARE

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

- Înainte de a începe primul antrenament, familiarizați-vă cu toate funcțiile și posibilitățile de reglare ale aparatului.
- Aparatul are elemente care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv, nu se recomandă să fie lăsat într-o încăpere umedă. De asemenea, trebuie să aveți grijă ca echipamentul să nu fie expus la contactul cu apă, băuturi, transpirație etc.
- Aparatul este destinat doar antrenamentului de către adulți și nu este absolut o jucărie pentru copii. Dacă permiteți copiilor să-l folosească pe propria răspundere, instruiți-i neapărat cu privire la utilizarea corectă și supravegheați-i constant.
- Echipamentul nu este potrivit pentru utilizare terapeutică.
- Înainte de a începe fiecare antrenament, verificați corectitudinea siguranțelor și a conexiunilor prin șuruburi și prize.

### ÎNȚREȚINEREA ECHIPAMENTULUI

Efectuați periodic întreținerea aparatului. Efectuați următoarele operațiuni nu mai rar de fiecare 20 de ore de funcționare.

- Verificați starea elementelor, cum ar fi șuruburile și piulițele. Aveți grijă să fie bine strânse.
- După fiecare antrenament, ștergeți transpirația de pe aparat.
- Pentru curățarea aparatului, utilizați numai apă cu săpun. Nu utilizați agenți de curățare.

- Depozitați aparatul într-un loc uscat și cald.
- Nu expuneți aparatul la lumina directă a soarelui.

#### MEDIU

Aparatul este livrat în ambalaj pentru a proteja împotriva eventualelor daune în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele colorate corespunzătoare, destinate colectării selective. Protejați mediul și nu aruncați bateriile uzate în coșul de gunoi menajer. Returnați-le la locul de achiziție sau predați-le la un punct de colectare separat pentru deșeurile reciclabile. Vă rugăm să ajutați activ la gestionarea eficientă a resurselor naturale și la protejarea mediului natural prin predarea aparatului uzat la un punct de colectare a deșeurilor reciclabile

#### MONTARE

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

- Înainte de a începe montarea, asigurați-vă că setul cu aparatul conține toate elementele din lista de piese și dacă anumite elemente nu au fost deteriorate în timpul transportului. În cazul lipsei elementelor sau a obiectivelor, contactați vânzătorul.
- Familiarizați-vă cu desenele și explicațiile și efectuați montarea în conformitate cu ordinea din instrucțiunile de montare.
- Fiți precauți în timpul montării. În timpul utilizării instrumentelor și elementelor, există riscul de rănire.
- Nu uitați să mențineți un mediu sigur. Nu împrăștiți haotic instrumentele și elementele de montare. Nu uitați că foliile și pungile de plastic reprezintă un risc de sufocare pentru copii.
- Elementele de montare necesare pentru efectuarea unui anumit pas din instrucțiunile de montare au fost prezentate în desene și explicații. Utilizați elementele indicate în instrucțiunile de montare.
- În primele faze ale montării, nu strângeți piesele la maximum. Faceți acest lucru după ce le-ați plasat pe toate și v-ați asigurat că sunt așezate corect.
- Producătorul își rezervă dreptul de a pre-monta anumite elemente.

#### SCHEMA DE MONTARE (→ Vezi pagina 2)

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

#### LISTA PIESELOR

Nr.	Descriere	Cantitate
1	Cadru principal	1
2	Tub suport frontal	1
3	Tub bază	1
4	Tub scurt cu cârlig	1
5	Tub lung cu cârlig	1
6	Cablu de tensionare	2
7	Buton zigrinat M10	2
8	Splint arc 10×60	3
9	Șurub cu cap bombat și găț pătrat M10×75	2
10	Șurub cu cap hexagonal M10×50	1
11	Piuliță autoblocantă M10	1
12	Cheie fixă dublă 13-17	1

#### INSTRUCȚIUNI DE MONTARE (→ Vezi pagina 2)

**ATENȚIE!** În timpul montării, respectați pașii de mai jos și utilizați unelte incluse în produs.

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

#### ANTRENAMENT ȘI FAZE DE EXERCIȚII

Utilizarea aparatului vă va oferi multe beneficii. În primul rând, vă va îmbunătăți condiția fizică, vă va întări mișcările, mușchii, iar în combinație cu o dietă adecvată vă va permite să ardeți țesutul adipos inutil.

#### TIPURI DE BAZĂ DE ANTRENAMENTE ANTRENAMENTE

##### CONSTRUIREA MUȘCHILOR

Antrenament care vizează creșterea dimensiunii și a forței musculare. Pe măsură ce crește treptat intensitatea exercițiilor, mușchii se adaptează la efort și își măresc forța. Creșterea intensității exercițiilor poate fi obținută în două moduri: - prin schimbarea rezistenței utilizate cu una mai mare,

- prin schimbarea numărului de repetări efectuate sau de seturi de exerciții.

Dimensiunea corectă a rezistenței pentru fiecare exercițiu depinde individual de utilizator. Trebuie să vă evaluați limitările și să alegeți rezistența care este potrivită pentru dvs. Începeți cu 3 seturi de câte 8 repetări pentru fiecare exercițiu. Odihniți-vă timp de 3 minute după fiecare set. Când veți putea efectua 3 seturi de câte 12 repetări fără dificultate, creșteți rezistența.

##### TONIFIERE

Tonifierea este un exercițiu concentrat pe întărirea și slăbirea simultană a corpului și evidențierea masei musculare.

Mușchii pot fi tonificați, folosind un antrenament echilibrat. Alegeți o rezistență moderată și creșteți numărul de repetări în fiecare set. Efectuați cât mai multe seturi de 15 până la 20 de repetări, cât este posibil fără disconfort. Odihniți-vă timp de 1 minut după fiecare set. Lucrați la mușchi efectuând mai multe seturi de exerciții și nu prin utilizarea unei rezistențe mari.

##### PIERDEREA ÎN GREUTATE

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

##### ANTRENAMENT ÎNCUCIȘAT

Antrenamentul încrucișat este o modalitate eficientă de a obține un program complet și bine echilibrat de exerciții. Combinația dintre antrenamentul de forță și exercițiile aerobice modelează și întărește corpul.

Exemplu de program de antrenament echilibrat:

- Efectuarea unui antrenament de forță o dată la două zile.
- În celelalte zile, efectuarea a 20-30 de minute de exerciții aerobice, de exemplu, alergare pe bandă, mersul pe bicicletă staționară sau eliptică.
- Alocarea a cel puțin o zi pentru odihnă de la antrenamente, pentru a permite organismului 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 opriți imediat și să contactați un medic înainte de a relua antrenamentele. Rețineți că odihna și o dietă adecvată sunt factori importanți în orice program de exerciții fizice.

##### 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, crescând circulația, ridicând temperatura corpului și furnizând mai mult oxigen mușchilor. De asemenea, reduce riscul de crampe și răniri. Dacă simțiți durere, opriți-vă din exerciții sau reduceți intervalul de mișcare.

##### ÎNTINDEREA MUȘCHILOR INTERIORI AI COAPSELOR

Așezați-vă pe o suprafață plană cu picioarele îndoite și genunchii îndreptați spre exterior. Uniți tălpile picioarelor și apropiați-le cât mai mult posibil. Apăsăți ușor pe genunchi, îndreptându-i spre podea 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 BRAȚELOR

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

**ÎNTINDEREA TENDOANELOR LUI ACHILE**

Stați cu fața la un perete, scoateți piciorul stâng înainte și îndoiiți-l ușor în genunchi. Țineți-o pe cea dreaptă în spate - dreaptă, 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 întins înainte. Amintiți-vă să nu vă arcuriți spatele în timpul exercițiului.

**ÎNDOIRI**

Stați cu picioarele unite. Faceți o îndoire înainte, încercând să aduceți pieptul cât mai aproape de genunchi. Mențineți timp de 15 secunde. Amintiți-vă să nu îndoiiți genunchii.

**2. ANTRENAMENTUL**

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

Planul de antrenament ar trebui să includă exerciții pentru fiecare grupă musculară principală, punând accent pe zonele pe care doriți să le dezvoltăți cel mai mult.

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

Repetările din fiecare set ar trebui efectuate fără probleme și fără pauze.

Este important să respirați corect. Expirarea ar trebui să aibă loc în timpul fazei de efort a fiecărei repetări, iar inspirarea în timpul revenirii. Nu vă țineți niciodată respirația.

După fiecare set, odihniți-vă pentru o scurtă perioadă de timp..

**3. FAZA DE RELAXARE**

Această fază ajută la calmarea circulației și la relaxarea mușchilor. Este o repetare a exercițiilor de încălzire. Terminați fiecare antrenament cu 5-10 minute de astfel de exerciții. Rețineți să nu suprasolicitați mușchii.

**MOTIVAȚIA**

Obținerea celor mai bune rezultate este mai ușoară dacă antrenamentul este

o parte regulată și plăcută a vieții de zi cu zi.

Înregistrați rezultatele zilnice pentru a vă urmări progresul

**GARANȚIA**

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.**

**CONDIȚIILE GARANȚIEI**

- Reclamațiile și garanția se aplică numai defectelor ascunse rezultate din vina producătorului.
- Garanția va fi respectată de magazin sau de service după prezentarea de către client a:
  - unui certificat de garanție valabil, lizibil și completat corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
  - o dovadă valabilă de achiziție a echipamentului cu data vânzării,
  - a bunurilor reclamate sau a piesei defecte.
 În cazul achizițiilor la distanță, certificatul de garanție este valabil numai pe baza documentului de achiziție (bon fiscal / factură).
- Reclamația va fi procesată în termen de până la 14 zile de la data raportării defectului de către Client.
- Defectele de fabricație și daunele dezvăluite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de cel mult 21 de zile de la data livrării mărfurilor către magazin sau service.
- Dacă este necesar să se importe piese, perioada de implementare a reparației în garanție poate fi prelungită cu timpul necesar pentru a le importa, dar nu mai mult de 40 de zile.
- Garanția nu acoperă:
  - daune mecanice și defectele cauzate de acestea,
  - deteriorări și defecte rezultate din utilizarea și depozitarea necorespunzătoare, asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
- deteriorarea și uzura componentelor consumabile, cum ar fi: cabluri, curele, elemente de cauciuc, mânere de burete, tapițerie.
- activități legate de asamblare, întreținere, pe care, conform manualului de instrucțiuni, utilizatorul este obligat să le efectueze pe cont propriu.
- Garanția nu se aplică în următoarele cazuri:
  - expirarea perioadei de valabilitate,
  - efectuarea de către client a unor reparații și modificări independente cu utilizarea de piese neoriginale,
  - când defectul rezultat provine dintr-o instalare incorectă sau ca urmare a nerespectării regulilor de utilizare corectă descrise în manualul de instrucțiuni,
  - utilizarea altfel decât uz casnic,
  - daunele apărute în timpul transportului.
- Duplicatul certificatului de garanție nu vor fi eliberate.
- În cadrul garanției, clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de despăgubiri gratuite:
  - repararea produsului,
  - înlocuirea produsului,
  - reducerea prețului,
  - rezilierea contractului și rambursarea integrală a costurilor suportate.
- Pentru a depune o reclamație, trebuie:
  - Prezentați produsul sau o parte a acestuia, care este acoperită de garanție.
  - Dovada achiziției care specifică numele și adresa vânzătorului, data și locul achiziției, tipul produsului sau un certificat de garanție valabil cu ștampila magazinului.
  - În cazul livrării unui produs murdar, service-ul poate refuza acceptarea acestuia sau, pe cheltuiala clientului, cu acordul său scris, să efectueze curățarea.
- În cazul unei soluționări pozitive a reclamației, echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou sau clientului i se vor returna banii. Costurile de transport al mărfii către client sunt suportate de service-ul producătorului.
- În cazul respingerii reclamației de garanție, clientul va primi o justificare detaliată a deciziei luate și în termen de până la 14 zile de la momentul transmiterii deciziei, echipamentul va fi returnat clientului pe cheltuiala 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	8,2 кг
Температура использования	0°C до +40°C
Температура хранения	-10°C до +60°C
Максимальный вес пользователя	110 кг
Максимальная нагрузка (общая)	120 кг
Класс применения	Класс H
Стандарт изделия (основной)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Назначение	Скамейка для пресса для домашнего использования

### БЕЗОПАСНОСТЬ

**ВНИМАНИЕ!** Устройство можно использовать только по назначению, то есть для тренировок взрослыми. Любое другое использование устройства может быть опасным. Производитель не несет ответственности за ущерб, возникший в результате неправильного использования устройства.

- Устройство было разработано и сконструировано на основе самых современных знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять опасность получения травм, были устранены или относительно защищены.
- Не допускается ремонт и изменения своими руками.
- Раз в один-два месяца проверяйте правильность затяжки винтов, шурупов и гаек.
- Для обеспечения постоянной безопасности регулярно (то есть один раз в год) проверяйте и обслуживайте оборудование в специализированном торговом учреждении.
- Все изменения в устройстве, которые не были описаны в данной инструкции, могут привести к повреждениям или напрямую угрожать здоровью и жизни тренирующегося. Изменения в устройстве могут производить только сотрудники сервиса производителя или лица, обученные ими в этой области.
- Все устройства подлежат постоянным инновационным действиям для обеспечения высокого качества. По этой причине производитель оставляет за собой право вносить технические изменения.
- Все вопросы или сомнения, связанные с оборудованием, направляйте в специализированную торговую точку.

**ВНИМАНИЕ!** Людей, 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 противопоказаний по здоровью для тренировок на устройстве. На основании мнения специалиста вы можете разработать свой план тренировок. Неправильно подобранная программа или чрезмерные упражнения могут быть опасны для вашего здоровья и жизни.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Переутомление во время упражнений может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите заниматься.

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

- Выбирая место для проведения тренировки, учитывайте обеспечение безопасного расстояния от возможных

препятствий. Не устанавливайте оборудование вблизи коммуникационных путей (дорог, ворот, переходов и т.п.).

- Запрещается использовать оборудование в непосредственной близости от стены. Зона безопасности составляет 2000 мм и, по крайней мере, такой же ширины, как устройство.

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

### 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 из-за неправильной эксплуатации.
- Нельзя исключить остаточный риск удущения.
- 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 учтенные риски были оценены неправильно.

В анализе рисков оценка была произведена на основании «текущего состояния устройства». Из проведенной оценки и контроля продукта следует, что вероятность возникновения недопустимого риска очень низка. Устройство (его конструкция, способ действия и применение) не вызывает — в нормальных условиях — необоснованного риска для тренирующегося или третьих лиц.

### МАНИПУЛЯЦИОННЫЕ ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНОЙ УПАКОВКЕ



- 1 – Этой стороной вверх. Не переворачивать.
- 2 – Беречь от падения.
- 3 - Беречь от влаги.
- 4 - Продукт следует хранить максимально в количестве слоев, указанном на групповой упаковке. Значение, указанное в данной инструкции, носит примерный характер.
- 5 - Необходимо сдать использованное оборудование в пункт переработки.

Упаковка была 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 переработанная. 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 следите за тем, чтобы оборудование не подвергалось воздействию воды, напитков, пота и т. д.
- Устройство предназначено только для тренировок только взрослыми и абсолютно не является игрушкой для детей.

Если вы разрешите детям пользоваться им под свою ответственность, обязательно проинструктируйте их о правильном использовании и постоянно контролируйте их.

- Оборудование не подходит для терапевтического использования.
- Перед началом каждой тренировки проверяйте правильность креплений, винтовых и штекерных соединений.

#### ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

Регулярно обслуживайте устройство. Выполняйте следующие действия не реже, чем каждые 20 часов его работы.

- Контролируйте состояние таких элементов, как винты и гайки. Убедитесь, что они хорошо затянуты.
- После каждой тренировки вытирайте пот с устройства.
- Для очистки устройства используйте только воду с мылом. Не используйте чистящие средства.
- Храните устройство в сухом и теплом месте.
- Не подвергайте устройство воздействию солнечных лучей.

#### ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке для защиты от возможных повреждений 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 отдельный пункт сбора вторичного сырья.

Просим вас активно помогать в экономичном использовании природных ресурсов и защите окружающей среды, передавая использованное устройство в пункт сбора вторичного сырья

#### СБОРКА

Сборка устройства должна быть тщательно выполнена взрослым. В случае сомнений получите помощи у кого-нибудь с большим опытом в этой области.

- Перед началом сборки убедитесь, что комплект с устройством содержит все элементы из списка деталей и не были ли какие-либо элементы повреждены во время транспортировки. В случае отсутствия элементов или возражений свяжитесь с продавцом.
- Ознакомьтесь с рисунками и пояснениями и выполняйте сборку в соответствии с порядком, указанным в инструкции по сборке.
- Будьте осторожны при сборке. При использовании инструментов и элементов существует риск порезаться.
- Помните о поддержании безопасной обстановки. Не раскладывайте хаотично инструменты и монтажные элементы. Помните, что пленки и пакеты из пластика представляют собой опасность удушья для детей.
- Монтажные элементы, необходимые для выполнения данного шага инструкции по сборке представлены на рисунках и в пояснениях. Используйте элементы, указанные в инструкции по сборке.
- На первых этапах сборки не затягивайте детали до упора. Сделайте это после установки всех и убедившись, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительную сборку некоторых элементов.

#### СХЕМА СБОРКИ (→ См. Страницу 2)

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

#### СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Nr		
1	Главная рама	1
2	Передняя поддерживающая труба	1
3	Труба основания	1
4	Короткая труба с крючком	1
5	Длинная труба с крючком	1
6	Натяжной трос	2
7	Накатанная ручка M10	2
8	Пружинный шплинт 10×60	3
9	Болт с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×75	2
10	Болт с шестигранной головкой M10×50	1
11	Самоконтрящаяся гайка M10	1
12	Двусторонний гаечный ключ 13–17	1

#### ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (→ См. страницу 2)

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

#### ТРЕНИРОВКИ И ЭТАПЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет вам много пользы. Прежде всего, это улучшит вашу физическую форму, укрепит мышцы, а в сочетании с правильной диетой позволит сжечь ненужную 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 силовую выносливость. Увеличить интенсивность упражнений можно достичь двумя способами:

- изменив используемое сопротивление на большее,
- изменяя количество выполняемых повторений или подходов упражнений.

Правильная величина сопротивления для каждого упражнения зависит индивидуально от пользователя. Вы должны оценить свои ограничения

и выбрать сопротивление, которое подходит для вас.

Начните с 3 подходов по 8 повторений для каждого упражнения. Отдыхайте по 3 минуты после каждого подхода.

Когда вы сможете выполнить 3 подхода по 12 повторений без труда, увеличьте сопротивление.

##### ТОНИЗИРОВАНИЕ

Тонизирование это упражнения, направленные на укрепление и одновременное похудение тела и подчеркивание мышечной массы.

Мышцы можно тонизировать, применяя сбалансированную тренировку.

Выберите умеренное сопротивление и увеличивайте количество повторений в каждом подходе. Выполните как можно больше подходов по 15-20 повторений, столько, сколько это возможно без дискомфорта.

Отдыхайте 1 минуту после каждого подхода.

Работайте над мышцами, выполняя больше подходов упражнений, а не используя большое сопротивление.

##### ПОТЕРЯ ВЕСА

Чтобы похудеть, используйте небольшое сопротивление и постепенно увеличивайте количество повторений в каждом подходе.

Проводите тренировку от 20 до 30 минут, с перерывами не более 30 секунд между подходами.

##### КРОСС-ТРЕНИНГ

Кросс-тренинг - это эффективный способ получить 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 организм успел восстановиться.

##### ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Определение точного времени продолжительности каждой тренировки, а также количества выполненных повторений и подходов упражнений является индивидуальным вопросом. Следует развиваться в своем собственном темпе и быть чувствительным к сигналам своего тела. В случае появления боли или головокружения во время упражнений, следует немедленно прекратить и обратиться к врачу перед возобновлением тренировок.

Помните, что отдых и правильное питание являются важными факторами в любой программе упражнений.

### 1. РАЗМИНКА

Начинайте каждую тренировку с 5-10 минут растяжки и легких упражнений для разминки. Разминка подготавливает ваше тело к более интенсивным упражнениям, увеличивая кровообращение, повышая температуру тела и доставляя больше кислорода к мышцам. Это также снижает риск возникновения судорог и получения травм.

Если вы чувствуете боль, прекратите упражнение или уменьшите диапазон выполняемого движения.

#### РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте на плоскую поверхность со скрещенными ногами и коленями, направленными наружу. Соедините подошвы стоп и приблизьте их друг к другу как можно ближе. Осторожно надавите на колени, направляя их в направлении пола и задержитесь в этом положении на 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. Задержитесь на 15 секунд. Повторите действие с левой ногой.

#### ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Держите голову прямо, глядя перед собой. Не двигая плечами, поверните ее вправо и выпрямите, а затем поверните влево и выпрямите.

#### ПОДНЯТИЕ РУК

Поднимите как можно выше вверх левую руку и задержитесь на несколько секунд. Повторите действие с правой рукой.

#### РАСТЯЖКА АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ

Встаньте лицом к стене, левую ногу выдвиньте вперед и слегка согните в колене. Правую держите сзади - выпрямленной, с пяткой, лежащей плоско на полу. Держите обе пятки плоско на полу и прижимайте бедра к стене. Удерживайте 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. Задержитесь на 15 секунд. Помните, чтобы не сгибать колени.

### 2. ТРЕНИРОВКА

Каждая тренировка должна содержать от 6 до 10 различных упражнений.

В целях сбалансированности и разнообразия тренировки, меняйте упражнения от сессии к сессии. Запланируйте тренировки на время дня, когда ваш уровень энергии самый высокий.

План тренировки должен включать упражнения на каждую основную группу мышц, делая акцент на областях, которые вы хотите больше всего развить.

Выполнение упражнений правильно является ключевым. Это требует выполнения правильных движений и перемещения только правильными частями тела. Неконтролируемые движения вызывают усталость и могут способствовать возникновению травм.

Повторения в каждом сете должны выполняться плавно и без пауз.

Важно правильное дыхание. Выдох должен происходить во время фазы усилия каждого повторения, а вдох во время возврата. Никогда не задерживайте дыхание.

После каждого сета отдыхайте в течение короткого периода времени.

### 3. ФАЗА РАССЛАБЛЕНИЯ

Эта фаза позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение упражнений разминки. Каждую тренировку закончите 5-10 минутами таких упражнений. Следует помнить о том, чтобы не перенапрягать мышцы.

#### МОТИВАЦИЯ

Достижение лучших 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 период 24 месяцев с даты продажи. Гарантия на проданный товар не исключает, не ограничивает и не приостанавливает права Покупателя, вытекающие из Закона о защите прав потребителей.

**Гарантийный талон находится на последней странице.**

### УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

- Рекламации и гарантии подлежат только скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.
- Гарантия будет уважаться магазином или сервисом после предъявления клиентом:
  - действительного, четко и правильно заполненного гарантийного талона с печатью продавца и подписью продавца,
  - действительного доказательства покупки оборудования с датой продажи,
  - рекламируемого товара или дефектной части.
 В случае покупки на расстоянии, гарантийный талон действителен исключительно на основании документа покупки (чек / счет-фактура).
- Рекламация будет рассмотрена в течение 14 дней с момента сообщения о дефекте Клиентом.
- Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут исправлены бесплатно в срок не более 21 дня с даты доставки товара в магазин или сервис.
- В случае необходимости привезти запчасти из импорта, период реализации гарантийного ремонта может быть продлен на время, необходимое для ее ввоза, однако не более чем на 40 дней.
- Гарантия не распространяется на:
  - механические повреждения и дефекты, вызванные ими,
  - повреждения и дефекты, возникшие в результате неправильного использования и хранения, неправильной сборки и технического обслуживания,
  - повреждения и износ расходных материалов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, ручки из губки, обивка.
  - действия, связанные со сборкой, техническим обслуживанием, которые, согласно инструкции по эксплуатации, пользователь обязан выполнять самостоятельно.
- Гарантия не распространяется в следующих случаях:
  - истечения срока действия,
  - выполнения клиентом самостоятельного ремонта и модификаций с использованием неоригинальных деталей,
  - если дефект возник из-за неправильной установки или из-за несоблюдения правил правильной эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
  - использования, отличного от домашнего использования,
  - повреждений, возникших при транспортировке.
- Дубликаты гарантийного талона не выдаются.
- В рамках гарантии клиент имеет право требовать следующие виды бесплатного возмещения ущерба:
  - ремонта продукта,
  - замены продукта,
  - снижения цены,
  - расторжения договора и полного возврата понесенных затрат.
- Для подачи рекламации необходимо:
  - Представить продукт или его часть, на которую распространяется гарантия.
  - Подтверждение покупки, содержащее название и адрес продавца, дату и место покупки, тип продукта или действующий гарантийный талон с печатью магазина.
  - В случае доставки грязного продукта сервисный центр может отказать в его приеме или, за счет клиента и с его письменного согласия, произвести очистку.
- В случае положительного рассмотрения рекламации оборудование будет отремонтировано или заменено на

новое, или клиенту будут возвращены деньги. Стоимость транспортировки товара клиенту покрывает сервисный центр производителя.

12. В случае отклонения гарантийной рекламации клиент получит подробное обоснование принятого решения и в течение 14 дней с момента передачи решения, оборудование будет отправлено клиенту за его счет.

## SL Navodila za uporabo

Uporabnik,  
Pred začetkom montaže preberite naslednja navodila in prve uporabe naprave. Ta navodila vsebujejo pomembne informacije o varnosti uporabe in vzdrževanja opreme. Shranite ga za uporabo informacij o vzdrževanju ali naročanje nadomestnih delov.

### TEHNIČNI PODATKI

Teža	8,2 kg
Temperatura uporabe	0°C do +40°C
Temperatura skladiščenja	-10°C do +60°C
Največja teža uporabnika	Cev osnoveVrv za napenjanje0 kg
Največja obremenitev (skupna)	Vijak z gobasto glavo in kvadratnim vratom M10×75Sprednja podporna cev0 kg
Razred uporabe	Razred H
Standard izdelka (glavni)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Namen	Klopi za trebušnjake za domačo uporabo

### VARNOST

**POZOR!** Napravo lahko uporabljate samo v skladu z njenim namenom, to je za trening odraslih. Vsaka druga uporaba naprave je lahko nevarna. Proizvajalec ne more biti odgovoren za škodo, ki je nastala zaradi nepravilne uporabe naprave.

- Naprava je bila zasnovana in izdelana na podlagi najnovejših varnostnih spoznanj. Nevarni elementi, ki bi lahko potencialno predstavljali tveganje za poškodbe, so bili odpravljeni ali ustrezno zavarovani.
- Popravila in spremembe na lastno roko niso dovoljene.
- Enkrat na en ali dva meseca preverite, ali so vijaki, vijaki in matice pravilno priti.
- Za trajno zagotavljanje varnosti redno (enkrat letno) preverjajte in vzdržujte opremo v specializirani trgovini.
- Vse spremembe na napravi, ki niso opisane v teh navodilih, lahko povzročijo škodo ali neposredno ogrozijo zdravje in življenje osebe, ki vadi. Spremembe na napravi lahko izvajajo samo serviseri proizvajalca ali osebe, ki jih je proizvajalec usposobil za to.
- Vse naprave so predmet stalnih inovativnih dejavnosti za zagotavljanje visoke kakovosti. Zaradi tega si proizvajalec pridruži pravico do izvajanja tehničnih sprememb.
- Za vsa vprašanja ali pomisleke v zvezi z opremo se obrnite na specializirano trgovsko enoto.

**POZOR!** Osebe, ki se nahajajo v bližini med uporabo opreme, je treba opozoriti na morebitne nevarnosti. Bodite še posebej previdni v prisotnosti otrok.

**POZOR!** Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, da se prepričate, ali imate kakršne koli zdravstvene kontraindikacije za vadbo na napravi. Na podlagi mnenja specialista lahko razvijete svoj načrt treninga. Nepravilno izbran program ali prekomerna vadba sta lahko nevarna za vaše zdravje in življenje.

**OPOZORILO! Preobremenjenost med vadbo lahko povzroči resne poškodbe ali smrt. Če se počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo.**

**POZOR!** Brezpogojno upoštevajte opombe o izvajanju treninga, ki so navedene v teh navodilih.

- Pri izbiri mesta za izvajanje treninga upoštevajte zagotavljanje varnih razdalj od morebitnih ovir. Ne postavljajte opreme v bližino prometnih poti (cest, vrat, prehodov itd.).
- Prepovedana je uporaba opreme v bližini stene. Varnostna cona je 2000 mm in vsaj tolikšna kot širina naprave.

**POZOR!** Med montažo naprave bodite previdni in ne dovolite, da bi bili otroci v bližini. Med montažo se uporabljajo majhni deli (matice, vijaki itd.), ki jih lahko pogoltnejo.

### PREOSTALO TVEGANJE

- V primeru, da zaščita pred padcem ni uporabljena ali je, vendar nepravilno, obstaja preostalo tveganje, to je padec osebe, ki

povzroči odrgnine kože, modrice, zlome ali v najslabšem primeru smrt.

- Obstaja preostalo tveganje nenamerne preobremenitve osebe, ki vadi, zaradi nepravilnega ravnanja.
- Ne moremo izključiti preostalega tveganja zadržitve.
- Tveganje lahko zmanjšate z upoštevanjem informacij o varnosti, ki so navedene v navodilih za uporabo.
- Ne moremo izključiti, da bo nenamerna ali nedovoljena uporaba povzročila druga, neupoštevana tveganja, upoštevana tveganja pa so bila ocenjena nepravilno.

V analizi tveganja je bila ocena izvedena na podlagi "trenutnega stanja naprave". Iz izvedene ocene in kontrole izdelka izhaja, da je verjetnost nedopustnega tveganja zelo nizka. Naprava (njena konstrukcija, način delovanja in uporaba) v normalnih pogojih ne povzroča neupravičenega tveganja za osebo, ki vadi, niti za tretje osebe.

### OZNAKE ZA RAVNANJE NA TRANSPORTNI EMBALAŽI



1 – S to stranjo navzgor. Ne prevračajte.

2 – Zaščititi pred padcem.

3 – Zaščititi pred vlago.

Dolga cev s kavljem - Izdelek je treba skladiščiti največ v številu plasti, ki je navedeno na zbirni embalaži. Vrednost, navedena v teh navodilih, je zgolj okvirna.

Med montažo upoštevajte spodnje korake in uporabljajte orodje, priloženo izdelku. - Rabljeno opremo je treba oddati v center za recikliranje.

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 vir in se lahko reciklirajo. Odrzite te materiale v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.

### UPRAVLJANJE

Pred začetkom vadbe se prepričajte, da je naprava pravilno nameščena.

- Pred začetkom prve vadbe se seznanite z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.
- Naprava ima elemente, ki so lahko izpostavljeni koroziji. Zato se ne priporoča, da ostane v vlažnem prostoru. Prav tako je treba paziti, da oprema ni izpostavljena stiku z vodo, pijačami, znojem itd.
- Naprava je namenjena samo za vadbo odraslih in nikakor ni igrača za otroke. Če na lastno odgovornost dovolite uporabo otrokom, jih brezpogojno poučite o pravilni uporabi in jih stalno nadzorujte.
- Oprema ni primerna za terapevtsko uporabo.
- Pred začetkom vsake vadbe preverite pravilnost varnostnih elementov ter vijačnih in vtičnih povezav.

### VZDRŽEVANJE OPREME

Redno vzdržujte napravo. Spodnje dejavnosti izvajajte najmanj vsakih 20 ur delovanja naprave.

- Preverite stanje elementov, kot so vijaki in matice. Poskrbite, da so dobro priti.
- Po vsaki vadbi obrišite znoj z naprave.
- Za čiščenje naprave uporabljajte samo vodo z milom. Ne uporabljajte čistilnih sredstev.
- Napravo hranite v suhem in toplom prostoru.
- Naprave ne izpostavljajte sončni svetlobi.

### OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je nepredelana surovina in se lahko reciklira. Odrzite te materiale v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.

Varujte okolje in ne odvrzite rabljenih baterij v gospodinjiski koš za smeti. Oddajte jih na mestu nakupa ali jih predajte na ločeno zbirno mesto sekundarnih surovin.

Prosimo vas za aktivno pomoč pri varčnem upravljanju z naravnimi viri in varovanju naravnega okolja s predajo rabljene naprave na zbirno mesto sekundarnih surovin

### MONTAŽA

Montažo naprave mora skrbno opraviti odrasla oseba. V primeru dvomov prosite za pomoč nekoga z več izkušnjami na tem področju.

- Pred začetkom montaže se prepričajte, ali komplet z napravo vsebuje vse elemente s seznama delov ter ali 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 zaporedjem, ki je navedeno v navodilih za montažo.
- Bodite previdni med montažo. Med uporabo orodja in elementov obstaja nevarnost poškodb.
- Ne pozabite na zagotavljanje varnega okolja. Ne razporejajte kaotično orodja in elementov za montažo. Ne pozabite, da so folije in vrečke iz umetne mase nevarnost zadržitve za otroke.
- Elementi za montažo, potrebni za izvedbo posameznega koraka navodil za montažo, so prikazani na risbah in pojasnilih. Uporabljajte elemente, ki so navedeni v navodilih za montažo.
- V prvih fazah montaže ne privijte delov do konca. Naredite to po namestitvi vseh delov in se prepričajte, da so pravilno nameščeni.
- Proizvajalec si pridržuje pravico do predhodne montaže nekaterih elementov.

### HEMA MONTAŽE (+ Glejte stran 2)

**POZOR!** Prepovedana je uporaba delov, ki ne izvirajo od proizvajalca. Uporaba naprave vam bo prinesla številne koristi. Predvsem bo izboljšala vašo telesno kondicijo, okrepila mišice, v kombinaciji s pravilno prehrano pa vam bo omogočila, da porabite odvečno maščobo.

### SEZNAM DELOV

Št.	Opis	Količina
1	Glavni okvir	1
2	Sprednja podporna cev	1
3	Osnovna cev	1
4	Kratka cev s kavljem	1
5	Dolga cev s kavljem	1
6	Napenjalna jeklena vrv	2
7	Nazobčan ročaj M10	2
8	Vzmetni zatič 10x60	3
9	Vijak s polkrožno glavo in kvadratnim vratom M10x75	2
10	Vijak s šesterkotno glavo M10x50	1
11	Samozaporna matica M10	1
12	Dvostranski viličasti ključ 13-17	1

### OSNOVNE VRSTE TRENINGOV

#### GRADNJA MIŠIC

Trening za povečanje velikosti in moči mišic. S postopnim povečevanjem intenzivnosti vadbe se mišice prilagodijo naporu in povečajo moč

Povečanje intenzivnosti vadbe lahko dosežete na dva načina:

- s spreminjanjem uporabljene upornosti na večjo,
- s spreminjanjem števila ponovitev ali serij vaj.

Prava velikost upornosti za vsako vajo je odvisna od posameznika.

Oceniti morate svoje omejitve in izbrati upornost, ki vam ustreza.

Začnite s 3 serijami po 8 ponovitev za vsako vajo.

Po vsaki seriji počivajte 3 minute.

Ko boste lahko izvedli 3 serije po 12 ponovitev brez težav, povečajte upornost.

#### TONIRANJE

Toniranje so vaje, ki so osredotočene na učvrstitev in hkratno vitkanje telesa ter poudarjanje mišične mase.

Mišice lahko tonirate, z uravnoteženo vadbo.

Izberite zmerno upornost in povečajte število ponovitev v vsaki seriji. Izvedite čim več serij po 15 do 20 ponovitev, kolikor je mogoče brez nelagodja.

Po vsaki seriji počivajte 1 minuto.

Delajte na mišicah z izvajanjem več serij vaj in ne z uporabo velike upornosti.

#### IZGUBA TEŽE

Če želite shujšati, uporabljajte majhno upornost in postopoma povečujte število ponovitev v vsaki seriji. Izvajajte vadbo od 20 do 30 minut, s premori, ki niso daljši od 30 sekund med serijami.

#### KRIŽNI TRENING

Križni trening je učinkovit način za doseganje popolnega in dobro uravnoteženega programa vadbe. Kombinacija vadbe za moč in aerobne vadbe oblikuje in krepi telo.

Primer uravnoteženega programa vadbe:

- Izvajanje vadbe za moč vsak drugi dan.
- V preostalih dneh izvajanje 20-30 minut aerobne vadbe, npr. tek na tekaški stezi, vožnja s kolesom stacionarnim ali eliptičnim trenarjem.
- Namenite vsaj en dan počitku od vadbe, da ima telo čas za regeneracijo.

#### PERSONALIZACIJA VADBE

Določitev natančnega trajanja vsake vadbe ter števila izvedenih ponovitev in serij vaj je individualna zadeva. Razvijati se morate v svojem tempu in biti pozorni na signale svojega telesa. V primeru bolečine ali omotice med vadbo jo morate takoj prekiniti in se pred nadaljevanjem vadbe posvetovati z zdravnikom. Ne pozabite, da sta počitek in pravilna prehrana pomembna dejavnika v vsakem programu vadbe.

#### 1. OGREVANJE

Vsako vadbo začnite s 5 do 10 minutami raztezanja in lahkih vaj za ogrevanje. Ogrevanje pripravi vaše telo na bolj intenzivne vaje s povečanjem cirkulacije, dvigom telesne temperature in zagotavljanjem več kisika mišicam. Prav tako zmanjšuje tveganje za nastanek krčev in poškodb.

Če čutite bolečino, prenehajte z vadbo ali zmanjšajte obseg gibanja.

#### RAZTEZANJE NOTRANJIH MIŠIC STEGEN

Sedite na ravno podlago z upognjenimi nogami in koleni, usmerjenimi navzven. Združite podplate stopal in jih približajte drug drugemu čim bližje. Nežno pritisnite kolena in jih usmerite proti tlom in vztrajajte v tem položaju 15 sekund.

#### RAZTEZANJE STEGEN

Sedite na ravno podlago. Iztegnite desno nogo, podplat levega stopala pa pristonite na desno stegno. Iztegnite desno roko proti prstom desne noge čim dlje. Vztrajajte 15 sekund. Ponovite z levo nogo.

#### ZSUKANJE GLAVE

Držite glavo naravnost in glejte naprej. Ne premikajte ramen, obrnite glavo v desno in jo poravnajte, nato pa jo obrnite v levo in jo poravnajte.

#### DVIGOVANJE RAMEN

Dvignite levo roko čim višje in vztrajajte nekaj sekund. Ponovite z desno roko.

#### RAZTEZANJE AHILOVE TETIVE

Postavite se obrnjeni proti steni, levo nogo potisnite naprej in jo rahlo upognite v kolenu. Desno držite zadaj – iztegnjeno, s peto položeno plosko na tleh. Držite obe peti plosko na tleh in potiskajte boke proti steni. Vzdržujte ta položaj 30 sekund. Ponovite z iztegnjeno desno nogo. Ne pozabite, da med vadbo ne smete upogibati hrbta v lok.

#### PREKLONI

Stojte z nogami skupaj. Izvedite preklon naprej in poskusite čim bolj približati prsni koš kolenom. Vztrajajte 15 sekund. Ne pozabite, da ne smete upogibati kolen.

#### 2. TRENING

Vsak trening naj vsebuje od 6 do 10 različnih vaj.

Za uravnoteženje in popestritev treninga, spreminjajte vaje iz seje v sejo. Načrtujte treninge za tisti del dneva, ko je vaša raven energije najvišja.

Načrt treninga naj vsebuje vaje za vsako glavno mišično skupino, s poudarkom na tistih področjih, ki jih želite najbolj razviti.

Pravilna izvedba vaj je ključnega pomena. Zahteva izvajanje ustreznih gibov in premikanje samo ustreznih delov telesa. Nenadzorovani gibi povzročajo utrujenost in lahko prispevajo k nastanku poškodb. 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 cirkulacije 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. Beležite dnevne rezultate, da boste lahko spremljali svoj napredek

### GARANCIJA

Prodajalec v imenu Garanta daje garancijo na območju Republike Slovenije za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje. Garancija za prodano blago ne izključuje, ne omejuje ali začasno ne odvzame pravic Kupca, ki izhajajo iz Zakona o varstvu potrošnikov.

**Garancijski list se nahaja na zadnji strani.**

### POGOJI GARANCIJE

1. Reklamacije in garancija veljajo izključno za skrite napake, ki so nastale po krivdi proizvajalca.
2. Garancijo bo spoštovala trgovina ali servis po predložitvi s strani stranke:
  - a. veljavnega, čitljivo in pravilno izpolnjenega garancijskega lista z žigom prodaje ter podpisom prodajalca,
  - b. veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje,
  - c. reklamiranega blaga ali okvarjenega dela.

V primeru nakupa na daljavo je garancijski list veljaven izključno na podlagi dokumenta o nakupu (račun).
3. Reklamacija bo obravnavana v roku do 14 dni od trenutka prijave napake s strani stranke.
4. Tovarniške napake in poškodbe, ki se odkrijejo v garancijskem roku, bodo popravljene brezplačno v roku, ki ne presega 21 dni od datuma dostave blaga v trgovino ali servis.
5. V primeru, da je treba dele uvoziti, se lahko rok za izvedbo garancijskega popravila podaljša za čas, potreben za uvoz delov, vendar ne za več kot 40 dni.
6. Garancija ne zajema:
  - a. mehanske poškodbe in napake, ki so posledica teh poškodb,
  - b. poškodbe in napake, ki nastanejo zaradi nepravilne uporabe in shranjevanja, nepravilne montaže in vzdrževanja,
  - c. poškodbe in obraba potrošnih delov, kot so: vrvi, jermeni, gumijasti elementi, ročaji iz pene, oblazinjenje.
  - d. dejavnosti, povezane z montažo, vzdrževanjem, ki jih je uporabnik dolžan izvesti sam, v skladu z navodili za uporabo.
7. Garancija ne velja v naslednjih primerih:
  - a. poteka roka veljavnosti,
  - b. če stranka sama opravi popravila in predelave z uporabo neoriginalnih delov,
  - c. če je napaka nastala zaradi nepravilne namestitve ali zaradi neupoštevanja pravil pravilne uporabe, opisanih v navodilih za uporabo,
  - d. uporabe, ki ni domača uporaba,
  - e. poškodb, nastalih med prevozom.
8. Dvojniki garancijskega lista se ne izdajajo.
9. V okviru garancije ima stranka pravico zahtevati naslednje vrste brezplačne odškodnine:
  - a. popravilo izdelka,
  - b. zamenjava izdelka,
  - c. znižanje cene,
  - d. razveljavitev pogodbe in popolno povračilo nastalih stroškov.
10. Za prijavo reklamacije je potrebno:
  - a. Predložiti izdelek ali njegov del, na katerega se nanaša garancija.
  - b. Dokazilo o nakupu, ki določa ime in naslov prodajalca, datum in kraj nakupa, vrsto izdelka ali veljaven garancijski list z žigom trgovine.
- c. V primeru dostave umazanega izdelka lahko servis zavrne njegovo sprejetje ali pa na stroške stranke z njeno pisno privolitvijo 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 obrazložitev sprejete odločitve in v roku 14 dni od trenutka posredovanja odločitve bo oprema poslana nazaj stranki na njene stroške.

## SK Príručka používania

Používateľu,  
Oboznámte sa s nasledujúcimi pokynmi pred začatím montáže a prvým použitím zariadenia. Táto príručka obsahuje dôležité informácie týkajúce sa bezpečnosti používania a údržby zariadenia. Uschovejte si ju, aby ste mohli použiť informácie o údržbe alebo objednávaní náhradných dielov.

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť	8,2 kg
Prevádzková teplota	0°C do +40°C
Teplota skladovania	-10°C do +60°C
Maximálna hmotnosť používateľa	110 kg
Maximálne zaťaženie (celkové)	120 kg
Trieda použitia	Trieda H
Norma výrobku (hlavná)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Určenie	Lavička na brušné svaly na 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 z oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, ktoré by potenciálne mohli predstavovať riziko poranenia, boli eliminované alebo relatívne zabezpečené.
- Opravy a zmeny na vlastnú päsť nie sú povolené.
- Raz za jeden alebo dva mesiace skontrolujte správnosť dotiahnutia skrutiek, skrutiek a matíc.
- V záujme trvalého zaistenia bezpečnosti pravidelne (t. j. jeden raz ročne) kontrolujte a udržiavajte zariadenie v špecializovanom obchodnom zariadení.
- Akékoľvek zmeny na zariadení, ktoré nie sú popísané v tomto návode môžu spôsobiť poškodenie alebo priamo ohroziť zdravie a život cvičiacej osoby. Zmeny na zariadení môžu vykonávať výlučne pracovníci servisu výrobcu alebo osoby, ktoré sú ním na to vyškolené.
- Všetky zariadenia podliehajú neustálym inováciám s cieľom zabezpečiť vysokú kvalitu. Z tohto dôvodu si výrobca vyhradzuje právo vykonávať technické zmeny.
- Akékoľvek otázky alebo pochybnosti týkajúce sa zariadenia smerujte na špecializované obchodné miesto.

**POZOR!** Osoby, ktoré sa nachádzajú v blízkosti počas používania zariadenia, je potrebné upozorniť na prípadné nebezpečenstvá. Buďte obzvlášť opatrní v prítomnosti detí.

**POZOR!** Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom aby ste sa uistili, že nemáte žiadne zdravotné kontraindikácie na vykonávanie tréningov na zariadení. Na základe odborného posudku si môžete vypracovať svoj tréningový plán. Nesprávne zvolený program alebo nadmerné cvičenie môžu byť nebezpečné pre vaše zdravie a život.

**VÝSTRAHA!** Preťaženie počas cvičenia môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa cítite slabo, okamžite prestaňte cvičiť.

**POZOR!** Bezpodmienečne dodržiavajte pokyny týkajúce sa vedenia tréningu uvedené v tomto návode.

- Pri výbere miesta na vedenie tréningu zväzťe zabezpečenie 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 zdržiavať sa v blízkosti. Počas montáže sa používajú drobné časti (matice, skrutky atď.), ktoré môžu prehltnúť.

### REZIDUÁLNE RIZIKO

- V situácii, keď sa ochrana pred pádom nepoužije alebo sa použije, ale nesprávne, existuje reziduálne riziko, t. j. pád osoby spôsobujúci odreniny kože, modriny, zlomeniny alebo v najhoršom prípade smrť.
- Existuje reziduálne riziko neúmyselného preťaženia cvičiacej osoby spôsobeného nesprávnou obsluhou.
- Nemožno vylúčiť reziduálne riziko udusenía.
- Riziko sa dá obmedziť dodržiavaním informácií o bezpečnosti uvedených v návode na obsluhu.
- Nemožno vylúčiť, že neúmyselné alebo nepovolené použitie spôsobí iné, nezohľadnené riziko, a zohľadnené riziko bolo odhadnuté nesprávne.

V analýze rizika sa hodnotenie vykonalo na základe „aktuálneho stavu zariadenia“. Z vykonaného hodnotenia a kontroly produktu vyplýva, že pravdepodobnosť výskytu neprípustného rizika je veľmi nízka. Zariadenie (jeho konštrukcia, spôsob fungovania a použitie) nespôsobuje – za normálnych podmienok – neopodstatnené riziko pre cvičiaceho ani pre tretie osoby.

### MANIPULAČNÉ ZNAČKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH



- 1 – Touto stranou hore. Neprevracat.
- 2 – Chrániť pred pádom.
- 3 – Chrániť pred vlhkosťou.
- 4 - Produkt sa má skladovať maximálne v počte vrstiev uvedenom na zbernom balení. Hodnota uvedená v tomto návode je len príkladná.
- 5 - Je potrebné odovzdať použitý spotrebič do recyklačného strediska.

Obal bol označený symbolmi informujúcimi o spôsobe správnej likvidácie:



### ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie sa dodáva v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nespracované suroviny a môžu byť recyklované. Tieto materiály vyhadzujte do príslušných farebných kontajnerov určených na selektívny zber.

### OBSLUHA

Pred začatím tréningu sa uistite, 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. Tiež je potrebné dbať na to, aby zariadenie nebolo vystavené kontaktu s vodou, nápojmi, potom atď.
- Zariadenie je určené len na tréning dospelých osôb a v žiadnom prípade nie je hračka pre deti. Ak na vlastnú zodpovednosť dovolíte jeho používanie deťom, bezpodmienečne ich poučte o správnom používaní a neustále ich dohliadajte.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
- Pred začatím každého tréningu skontrolujte správnosť zabezpečení a skrutkových a zásuvných spojov.

### ÚDRŽBA ZARIADENIA

Pravidelne vykonávajte údržbu zariadenia. Nasledujúce činnosti vykonávajte najmenej každých 20 hodín jeho prevádzky.

- Kontrolujte stav prvkov, ako sú skrutky a matice. Dbajte na to, aby boli dobre dotiahnuté.
- Po každom tréningu utrite pot zo zariadenia.
- Na čistenie zariadenia používajte výlučne vodu s mydlom. Nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Skladujte zariadenie na suchom a teplom mieste.
- Nevystavujte zariadenie priamemu slnečnému žiareniu.

### ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie sa dodáva v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nespracované suroviny a môžu byť recyklované. Tieto materiály vyhadzujte do príslušných farebných kontajnerov určených na selektívny zber.

Chrňte životné prostredie a nevyhadzujte použité batérie do domáceho odpadkového koša. Odovzdávajte ich na mieste zakúpenia

alebo ich odovzdajte do vyhradeného miesta skladovania druhotných surovín.

Prosíme o aktívnu pomoc pri šetrom hospodárení s prírodnými zdrojmi a ochrane životného prostredia odovzdaním použitého zariadenia do miesta skladovania druhotných surovín

## MONTÁŽ

Montáž zariadenia musí byť starostlivo vykonaná dospelou osobou. V prípade pochybností požiadajte o pomoc niekoho so skúsenejším v tejto oblasti.

- Pred začatím montáže sa uistite, či sada so zariadením obsahuje všetky prvky z zoznamu dielov a či nedošlo k poškodeniu niektorých prvkov počas prepravy. V prípade chýbajúcich prvkov alebo výhrad kontaktujte predajcu.
- Oboznámte sa s nákresmi a vysvetlivkami a vykonajte montáž v súlade s poradím uvedeným v návode na montáž.
- Buďte opatrní počas montáže. Počas používania náradia a prvkov existuje riziko poranenia.
- Pamätajte na zachovanie bezpečného prostredia. Nerozkladajte chaoticky náradie a montážne prvky. Pamätajte, že fólie a vrecká z plastu predstavujú riziko udusení sa pre deti.
- Montážne prvky potrebné na vykonanie daného kroku návodu na montáž boli uvedené na nákresoch a vysvetlivkách. Používajte prvky uvedené v návode na montáž.
- V prvých fázach montáže nedotahujte časti úplne. Urobte to po umiestnení všetkých častí a uistení sa, že sú správne osadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predbežnú montáž niektorých prvkov.

## MONTÁŽNA SCHÉMA (→ Pozri strana 2)

**POZOR!** Je zakázané používať diely pochádzajúce z iných zdrojov ako od výrobcu.

## ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Množstvo
1	Hlavný rám	1
2	Predná podporná trubka	1
3	Základná trubka	1
4	Krátka trubka s háčikom	1
5	Dlhá trubka s háčikom	1
6	Napínacie lanko	2
7	Ryhovaná skrutka M10	2
8	Pružinová závlačka 10×60	3
9	Skrutka s hríbovou hlavou a štvorhranným krkom M10×75	2
10	Skrutka so šesťhrannou hlavou M10×50	1
11	Samopoistná matica M10	1
12	Obojstranný otvorený kľúč 13–17	1

## NÁVOD NA MONTÁŽ (→ Pozri strana 2)

**POZOR!** Počas montáže dodržujte nasledujúce kroky a používajte nástroje dodané s produktom.

Prípravte si dostatok voľného miesta na montáž zariadenia.

Vzhľadom na vysokú hmotnosť niektorých prvkov sa odporúča montáž dvoma osobami.

## TRÉNING A FÁZY CVIČENÍ

Používanie zariadenia vám prinesie mnoho výhod. Predovšetkým zlepši vašu kondíciu, posilní svaly, a v kombinácii so správnou stravou vám umožní spáliť zbytočné tukové tkanivo.

## ZÁKLADNÉ TYPY TRÉNINGOV

### BUDOVANIE SVALOV

Tréning zameraný na zvýšenie veľkosti a sily svalov. Postupným zvyšovaním intenzity cvičení sa svaly prispôbujú námahe a zvyšujú si Zvyšovanie intenzity cvičení je možné dosiahnuť dvoma spôsobmi:

- zmenou použitého odporu na väčší,
- zmenou počtu vykonávaných opakovaní alebo sérií cvičení.

Vhodná veľkosť odporu pre každé cvičenie závisí individuálne od používateľa. Musíte posúdiť svoje obmedzenia a vybrať odpor, ktorý je pre vás vhodný.

Začnite s 3 sériami po 8 opakovaní pre každé cvičenie.

Odpočívajte 3 minúty po každej sérii.

Keď budete schopní vykonať 3 série po 12 opakovaní bez ťažkostí, zvýšte odpor.

### TONING

Toning sú cvičenia zamerané na spevnenie a súčasnom zosilnení tela a zvýraznení svalovej hmoty.

Svaly sa dajú tonizovať, používajúc vyvážený tréning.

Vyberte si mierny odpor a zvyšujte počet opakovaní v každej sérii.

Vykonajte čo najviac sérií po 15 až 20 opakovaní, tolko, koľko je to možné bez nepohodlia.

Odpočívajte 1 minútu po každej sérii.

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.

Vedzte tréning od 20 do 30 minút, s prestávkami nie dlhšími ako 30 sekúnd medzi sériami.

### CROSS TRAINING

Krížový tréning je účinný spôsob na získanie kompletného

a dobre vyváženého programu cvičení.

Kombinácia silového tréningu a aeróbných cvičení formuje a posilňuje telo.

Príklad vyváženého tréningového programu:

- Vedenie silového tréningu každý druhý deň.

- V ostatné dni vykonávanie 20-30 minút aeróbných cvičení, napr.

beh na bežiacom páse, jazda na bicykli stacionárnom alebo eliptickom.

- Vyhradenie aspoň jedného dňa na odpočinok od tréningov, aby mal organizmus čas na regeneráciu.

### PERSONALIZÁCIA TRÉNINGU

Určenie presného času trvania každého tréningu a počtu vykonaných opakovaní a sérií cvičení je individuálna záležitosť. Je potrebné rozvíjať sa vo svojom vlastnom tempe a byť citlivý na signály svojho tela. V prípade, že sa počas cvičenia objaví bolesť alebo závrat, je potrebné okamžite prestať a kontaktovať lekára pred obnovením tréningov.

Pamätajte, že odpočinok a správna strava sú dôležité faktory v každom cvičebnom programe.

### 1. ROZOHRATIE

Začnite každý tréning 5 až 10 minútami strečingu a ľahkých cvičení na zahriatie. Rozohriatie pripravuje vaše telo na intenzívnejšie cvičenie zvýšením cirkulácie, zvýšením telesnej teploty a dodaním viac kyslíka do svalov. Znižuje tiež riziko kŕčov a zranení.

Ak pociťujete bolesť, prestaňte cvičiť alebo znížte rozsah pohybu.

### PREŤAHOVANIE VNÚTORNÝCH SVALOV STEHIEN

Sadnite si na rovnú zem s pokrčenými nohami a kolenami smerujúcimi von. Spojte chodidlá a priblížte ich k sebe čo najbližšie. Jemne zatlačte na kolená smerom k podlahe a vydržte v tejto polohe 15 sekúnd.

### PREŤAHOVANIE STEHIEN

Sadnite si na rovnú zem. Narovnajete pravú nohu a chodidlo ľavej nohy priložte k pravému stehnu. Natiahnite pravú ruku smerom k prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte 15 sekúnd. Opakujte s ľavou nohou.

### OTÁČANIE HLAVY

Držte hlavu rovno a pozerajte sa dopredu. Bez pohybu ramien ju otočte doprava a narovnajete, potom ju otočte doľava a narovnajete.

### ZDÍHANIE RAMIEN

Zdvihnite ľavú ruku čo najvyššie a vydržte niekoľko sekúnd. Opakujte s pravou rukou.

### PREŤAHOVANIE ACHILLOVÝCH ŠLIACH

Postavte sa tvárou k stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne pokrčte

v kolene. Pravú držte vzadu – narovnanú, s pätou položenou na zemi.

Držte obe päty na zemi a tlačte boky smerom k stene. Vydržte v tejto polohe 30 sekúnd. Opakujte s vysunutou pravou nohou. Pamätajte, aby ste počas cvičenia neohýbali chrbát do oblúka.

### PREDKLONY

Postavte sa s nohami spojenými. Urobte predklon a snažte sa čo najviac priblížiť hrudník ku kolenám. Vydržte 15 sekúnd. Pamätajte, aby ste neohýbali kolená.

### 2. TRÉNING

Každý tréning by mal obsahovať 6 až 10 rôznych cvičení.

Za účelom vyváženého a spestreného tréningu meňte cvičenia zo sedenia na sedenie. Naplánujte si tréningy na dennú dobu, kedy je vaša úroveň energie najvyššia.

Tréningový plán by mal obsahovať cvičenia na každú hlavnú svalovú skupinu s dôrazom na oblasti, ktoré chcete najviac rozvíjať. Správne vykonávanie cvičení je kľúčové. Vyžaduje si to vykonávanie správnych pohybov a pohybovanie iba správnymi časťami tela. Nekontrolované pohyby spôsobujú únavu a môžu prispieť k vzniku zranení.

Opakovania v každej sérii by sa mali vykonávať plynule a bez prestávok.

Dôležité je správne dýchanie. Výdych by mal nastať počas záťažovej fázy každého opakovania a nádyh počas návratu. Nikdy nezadržujte dych.

Po každej sérii si krátko oddýchnite časové obdobie.

### 3. FÁZA UVOĽNENIA

Táto fáza umožňuje upokojiť obeh a uvoľniť svaly. Ide o opakovanie zahrievacích cvičení. Každý tréning ukončíte 5-10 minútami takýchto cvičení. Nezabudnite, aby ste nenamáhalí svaly.

### MOTIVÁCIA

Dosiahnutie najlepších výsledkov je jednoduchšie, ak je tréning pravidelnou a príjemnou súčasťou každodenného života.

Zapíšte si denné výsledky, aby ste mohli sledovať svoj pokrok

### ZÁRUKA

Predávajúci v mene Ručiteľa poskytuje záruku na území Slovenskej republiky na dobu 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka na predaný tovar nevylučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje práva Kupujúceho vyplývajúce zo Zákona o ochrane spotrebiteľa.

**Záručný list sa nachádza na poslednej strane.**

### ZÁRUČNÉ PODMIENKY

1. Reklamácie a záruky sa vzťahujú výlučne na skryté vady spôsobené vinou výrobcu.
2. Záruka bude rešpektovaná obchodom alebo servisom po predložení klientom:
  - a. platného čitateľne a správne vyplneného záručného listu s pečiatkou predaja a podpisom predajcu,
  - b. platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja,
  - c. reklamovaného tovaru alebo vadnej časti.

V prípade nákupu na diaľku je záručný list platný výlučne na základe dokladu o kúpe (pokladničný doklad / faktúra).
3. Reklamácia bude posúdená 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 obchodu alebo servisu.
5. V prípade potreby dovozu dielov zo zahraničia sa môže doba realizácie záručnej opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, najviac však o 40 dní.
6. Záruka sa nevzťahuje na:
  - a. mechanické poškodenia a vady nimi spôsobené,
  - b. poškodenia a vady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním, nesprávnou montážou a údržbou,
  - 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 sám v súlade s návodom na obsluhu.
7. Záruka sa nevzťahuje na nasledujúce prípady:
  - a. uplynutie doby platnosti,
  - b. vykonanie samostatných oprav a úprav zákazníkom s použitím neoriginálnych dielov,
  - c. ak vzniknutá vada vyplýva z nesprávnej inštalácie alebo v dôsledku nedodržania zásad správnej prevádzky popísaných v návode na obsluhu,
  - d. používanie iné ako domáce použitie,
  - e. poškodenia vzniknuté pri preprave.
8. Duplikáty záručného listu sa nevydávajú.
9. V rámci záruky má zákazník právo požadovať nasledujúce druhy bezplatného odškodnenia:
  - a. opravy produktu,
  - b. výmeny produktu,
  - c. zníženia ceny,
  - d. zrušenia zmluvy a plného vrátenia vynaložených nákladov.
10. Na uplatnenie reklamácie je potrebné:
  - a. Predložiť produkt alebo jeho časť, ktorej sa záruka týka.
- b. Doklad o kúpe s uvedením názvu a adresy predávajúceho, dátumu a miesta nákupu, druhu výrobku alebo platný záručný list s pečiatkou obchodu.
- c. V prípade dodania znečisteného produktu môže servis odmietnuť jeho prijatie alebo na náklady zákazníka 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 k zákazníkovi hradí servis výrobcu.
12. V prípade zamietnutia záručnej reklamácie zákazník obdrží podrobné odôvodnenie prijatého rozhodnutia a v lehote do 14 dní od okamihu odovzdania rozhodnutia bude zariadenie zaslané späť zákazníkovi na jeho náklady.

**TR Kullanım Kılavuzu**

Kullanıcı,  
Kurulumu başlamadan önce aşağıdaki talimatları okuyun  
ve cihazı ilk kez kullanmadan önce. Bu kılavuz, ekipmanın güvenli  
kullanımı ve bakımı hakkında önemli bilgiler içermektedir. Bakım veya  
yedek parça siparişi ile ilgili bilgilere başvurmak için saklayın.

**TEKNİK VERİLER**

Ağırlık	8,2 kg
Kullanım sıcaklığı	0°C ila +40°C
Depolama sıcaklığı	-10°C ila +60°C
Maksimum kullanıcı ağırlığı	110 kg
Maksimum yük (toplam)	120 kg
Uygulama sınıfı	Sınıf H
Ürün standardı (ana)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Amaç	Mekik sehpa ev kullanımı için

**GÜVENLİK**

**DİKKAT!** Cihaz sadece yetişkinler tarafından egzersiz yapmak amacıyla,  
amacına uygun olarak kullanılabilir. Diğer her türlü kullanım cihaz için  
tehlikeli olabilir. Üretici, cihazın yanlış kullanımından kaynaklanan  
zararlardan sorumlu tutulamaz.

- Cihaz tasarlanmış ve inşa edilmiştir en son güvenlik bilgisine dayanarak. Potansiyel olarak yaralanma riski oluşturabilecek tehlikeli unsurlar ortadan kaldırılmış veya nispeten güvence altına alınmıştır.
- Kendi başına onarım ve değişikliklere izin verilmez.
- Bir veya iki ayda bir vidaların, civataların ve somunların doğru şekilde sıkıldığını kontrol edin.
- Güvenliği kalıcı olarak sağlamak için ekipmanı düzenli olarak (yani yılda bir kez) kontrol edin ve bakımını yapın içinde uzmanlaşmış ticari kuruluş.
- Cihazda açıklanmayan tüm değişiklikler bu kılavuzda, hasara neden olabilir veya doğrudan egzersiz yapan kişinin sağlığını ve yaşamını tehlikeye atabilir. Cihazdaki değişiklikler yalnızca üreticinin servis personeli veya bu konuda eğitilmiş kişiler tarafından yapılabilir.
- Tüm cihazlar, yüksek kaliteyi sağlamak için sürekli yenilik faaliyetlerine tabidir. Bu nedenle üretici, aşağıdaki hakları saklı tutar: teknik değişiklikler yapma hakkı.
- Ekipmanla ilgili her türlü soru veya endişeniz için lütfen uzman bir satış noktasına başvurun.

**DİKKAT!** Ekipmanı kullanırken yakındaki kişiler olası tehlikeler konusunda uyarılmalıdır. Çocukların yanında özellikle dikkatli olun.

**DİKKAT!** Egzersize başlamadan önce bir doktora danışın cihazda antrenman yapmanıza engel olacak herhangi bir sağlık sorununuz olmadığından emin olmak için. Dayalı olarak bir uzmanın görüşüne göre, antrenman planınızı geliştirebilirsiniz. Yanlış seçilmiş bir program veya aşırı egzersiz sağlığınıza ve yaşamınıza için tehlikeli olabilir.

**UYARI! Egzersiz sırasında aşırı yorgunluk ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Kendinizi halsiz hissediyorsanız, hemen egzersizi bırakın.**

**DİKKAT!** Bu kılavuzda yer alan antrenmanla ilgili talimatlara kesinlikle uyun.

- Antrenman için bir yer seçerken, olası engellere karşı 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 az cihazın genişliği kadar olmalıdır.

**DİKKAT!** Cihazı monte ederken dikkatli olun ve çocukların yakınında bulunmasına izin vermeyin. Montaj sırasında küçük parçalar (somunlar, vidalar vb.) kullanılır ve bunlar yutulabilir.

**KALINTI RİSKİ**

- Düşmeye karşı koruma uygulanmazsa veya uygulanırsa ancak yanlış uygulanırsa, kalıntı riski vardır, yani kişinin düşmesi ciltte aşınmalara, morluklara, kırıklara neden olur veya en kötü durumda ölüm.

- Yanlış kullanımdan kaynaklanan, egzersiz yapan kişinin kasıtsız aşırı yüklenmesi riski vardır.
- Kalıntı boğulma riski göz ardı edilemez.
- Risk, aşağıdaki bilgilere uyularak azaltılabilir: kullanım kılavuzunda yer alan güvenlik bilgileri.
- Kasıtsız veya yetkisiz kullanımın başka, dikkate alınmayan risklere neden olması göz ardı edilemez, ve dikkate alınan risk yanlış tahmin edilmiştir.

Risk analizinde, değerlendirmeler "mevcut cihaz durumu" esas alınarak yapılmıştır. Ürünün gerçekleştirilen değerlendirmesi ve kontrolü şunu göstermektedir:

kabul edilemez bir riskin meydana gelme olasılığı çok düşüktür. Cihaz (yapısı, çalışma şekli ve uygulaması) - normal koşullar altında - egzersiz yapan kişi veya üçüncü şahıslar için gereksiz bir riske neden olmaz.

**TAŞIMA AMBALAJLARINDAKİ ELLEÇLEME İŞARETLERİ**

- 1 – Bu taraf yukarı bakacak şekilde. Devirmeyin.
- 2 – Düşmeye karşı koruyun.
- 3 – Nemden koruyun.
- 4 – Ürün, toplu ambalaj üzerinde belirtilen katman sayısında saklanmalıdır. Bu kılavuzda belirtilen değer örnek niteliğindedir.
- 5 - Kullanılmış ekipmanların bir geri dönüşüm noktasına iade edilmesi gereklidir.

Ambalaj, doğru imha yöntemini gösteren sembollerle işaretlenmiştir:

**ÇEVRE**

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlardan korunmak için ambalajında teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve olabilir Geri dönüştürülmüş. Bu malzemeleri, seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli kaplara atın.

**KULLANIM**

Egzersize başlamadan önce cihazın doğru şekilde monte edildiğinden emin olun.

- İlk egzersize başlamadan önce tanışın cihazın tüm fonksiyonları ve ayar imkanları ile.
- Cihazda maruz kalabilecek parçalar bulunur korozyona. Bu nedenle nemli bir odada bırakılması tavsiye edilmez. nemli bir odada. Ayrıca şuna dikkat edilmelidir: Ekipmanın su, içecekler, ter vb. ile temas etmesine izin verilmemelidir.
- 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 emniyetlerin ve vida ve fiş bağlantılarının doğruluğunu kontrol edin.

**EKİPMAN BAKIMI**

Cihazın bakımını düzenli olarak yapın. Aşağıdaki adımları en az 20 saatte bir gerçekleştirin.

- Vidalar ve somunlar gibi elemanların durumunu kontrol edin. Sıkıca sıkıldıklarından emin olun.
- Her egzersizden sonra cihazdaki teri silin.
- Cihazı temizlemek için sadece su kullanın sabunla. Temizlik maddeleri kullanmayın.
- Cihazı kuru ve sıcak bir yerde saklayın.
- Cihazı güneş ışığına maruz bırakmayın.

**ÇEVRE**

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlara karşı koruma sağlamak amacıyla ambalajında teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve olabilir geri dönüştürülmüş. Bu malzemeleri, seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli kaplara atın. Çevreyi koruyun ve kullanılmış pilleri evsel atık kutusuna atmayın. Bunları satın aldığınız yere iade edin veya ayrı bir geri dönüşüm depolama noktasına teslim edin.

Lütfen kullanılmış cihazı bir geri dönüşüm depolama noktasına teslim ederek doğal kaynakların dikkatli yönetimine ve doğal çevrenin korunmasına aktif olarak yardımcı olun

#### MONTAJ

Cihazın montajı dikkatlice bir yetişkin tarafından yapılmalıdır. Şüphenez varsa, bu alanda daha fazla deneyime sahip birinden yardım isteyin.

- Montaja başlamadan önce, kitin cihazla birlikte tüm öğeleri içerdiğinden emin olun. parça listesi ve nakliye sırasında herhangi bir parçanın hasar görmediğinden emin olun. Parça eksikliği veya herhangi bir şikayetiniz varsa satıcıyla iletişime geçin.
- Çizimleri ve açıklamaları inceleyin ve montajı sırasına göre yapın. montaj talimatları.
- Montaj sırasında dikkatli olun. Aletleri ve parçaları kullanırken yaralanma riski vardır.
- Güvenli bir ortam sağlamayı unutmayın. Aletleri ve montaj elemanlarını rastgele yerleştirmeyin. Plastik filmlerin ve torbaların çocuklar için boğulma tehlikesi oluşturduğunu unutmayın.
- Belirli bir adımı gerçekleştirmek için gereken montaj elemanları montaj talimatları çizimlerde ve açıklamalarda gösterilmiştir. Belirtilen elemanları kullanın. montaj talimatları.
- Montajın ilk aşamalarında parçaları sonuna kadar sıkmayın. Her şeyi yerleştirdikten ve doğru şekilde yerleştirildiğinden emin olduktan sonra yapın.
- Üretici, bazı parçaları önceden monte etme hakkını saklı tutar.

#### MONTAJ ŞEMASI (→ Bkz. sayfa 2)

**DİKKAT!** Üretici dışındaki kaynaklardan gelen parçaların kullanılması yasaktır.

#### PARÇA LİSTESİ

No	Açıklama	Miktar
1	Ana çerçeve	1
2	Ön destek borusu	1
3	Taban borusu	1
4	Kancalı kısa boru	1
5	Kancalı uzun boru	1
6	Gergi kablosu	2
7	Tırtıllı düğme M10	2
8	Yaylı pim 10×60	3
9	Mantarlı başlı ve kare boyunlu vida M10×75	2
10	Altıgen başlı vida M10×50	1
11	Kendinden kilitlemeli somun M10	1
12	Çift ağızlı anahtar 13–17	1

#### MONTAJ TALİMATLARI (→ Bakınız sayfa 2)

**DİKKAT!** Montaj sırasında aşağıdaki adımlara uyun ve ürüne dahil olan aletleri kullanın.

Cihazı monte etmek için yeterli boş alan hazırlayın.

Bazı parçaların ağırlığı nedeniyle, iki kişi ile montaj yapılması önerilir.

#### ANTRENMAN VE EGZERSİZ AŞAMALARI

Cihazı kullanmak size birçok fayda sağlayacaktır. Öncelikle kondisyonunuzu iyileştirecek, güçlendirecektir kaslar, ve uygun bir diyetle birlikte fazla yağ dokusunu yakmanıza olanak sağlayacaktır.

#### TEMEL TR ÇEŞİTLERİNİN'LER

##### KAS GELİŞTİRME

Kas boyutunu ve gücünü artırmayı amaçlayan antrenman. Kademeli olarak artırarak yoğunluğu egzersizler kaslar çabaya adapte olur ve gücü artırır

Egzersizlerin yoğunluğunu artırmak için elde etmek iki yolu vardır:

- uygulanan direnci daha yüksek bir dirence değiştirerek,
- değiştirerek sayısı yapılan tekrar sayısı veya egzersiz setleri.

Her egzersiz için doğru direnci miktarı kullanıcıya bağlı olarak değişir. Sınırlarınızı değerlendirmelisiniz

ve sizin için uygun olan direnci seçin.

Her egzersiz için 8 tekrardan oluşan 3 sette başlayın.

Her setten sonra 3 dakika dinlenin.

12 tekrardan oluşan 3 set yapabildiğinizde zorlanmadan direnci artırın.

##### TONLAMA

Tonlama vücudu sıkılaştırmaya odaklanan egzersizlerdir ve aynı zamanda vücudu inceltmeye ve kas kütlelerini vurgulamaya.

Kaslar tonlanabilir, uygulayarak dengeli bir antrenman.

Orta düzeyde bir direnci seçin ve her setteki tekrar sayısını artırın. Rahatsızlık duymadan mümkün olduğunca 15 ila 20 tekrardan oluşan setler yapın.

Her setten sonra 1 dakika dinlenin.

Büyük direnci kullanmak yerine daha fazla egzersiz seti yaparak kaslarınızı çalıştırın.

##### KİLO KAYBI

Kilo vermek için düşük direnci kullanın ve her setteki tekrar sayısını kademeli olarak artırın.

Setler arasında 30 saniyeden uzun olmayan molalarla 20 ila 30 dakika antrenman yapın.

##### ÇAPRAZ ANTRENMAN

Çapraz antrenman, eksiksiz bir antrenman elde etmenin etkili bir yoludur

ve iyi dengelenmiş bir egzersiz programı.

Kuvvet antrenmanı ve aerobik egzersizlerin kombinasyonu vücudu şekillendirir ve güçlendirir.

Dengeli bir antrenman programı örneği:

- İki günde bir kuvvet antrenmanı yapmak.

- Kalan günlerde 20-30 dakika aerobik egzersiz yapmak, örneğin koşu bandında koşmak, bisiklete binmek sabit veya eliptik.

- Vücudun yenilenmesi için antrenmanlardan dinlenmek için en az bir gün ayırmak.

##### ANTRENMANIN KİŞİSELLEŞTİRİLMESİ

Her antrenmanın kesin süresini ve yapılan tekrar ve egzersiz setlerinin sayısını belirlemek kişisel bir konudur. Kendi hızınızda gelişmeli ve vücudunuzun sinyallerine duyarlı olmalısınız. Egzersiz sırasında ağrı veya baş dönmesi durumunda, derhal durmalı ve antrenmanlara devam etmeden önce bir doktora başvurulmalıdır. Dinlenmenin ve doğru beslenmenin herhangi bir egzersiz programında önemli faktörler olduğunu lütfen unutmayın.

##### 1. ISINMA

Isınmak için her antrenmana 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

Bacaklarınızın bükülmüş ve dizlerinin dışarıya bakacak şekilde düz bir zemine oturun. Ayak tabanlarınızı birleştirin ve olabildiğince birbirine yaklaştırın. Dizlerinizi hafifçe bastırarak yere doğru itin ve bu pozisyonda 15 saniye bekleyin.

##### UYLUK ESNETME

Düz bir zemine oturun. Sağ bacağınızı düz uzatın ve sol ayağınızın tabanını sağ uyluğunuza dayayın. Sağ elinizi uzatın sağ ayağınızın parmaklarına doğru olabildiğince uzağa uzatın. 15 saniye bekleyin. Aynı işlemi sol bacağınızla tekrarlayın.

##### KAFA DÖNMELERİ

Başınızı düz tutarak önünüze bakın. Omuzlarınızı hareket ettirmeden başınızı sağa çevirin ve düzeltin, sonra sola çevirin ve düzeltin.

##### KOL KALDIRMA

Sol kolunuzu olabildiğince yukarı kaldırın ve birkaç saniye bekleyin. Aynı işlemi sağ kolunuzla tekrarlayın.

##### AŞİL TENDONU ESNETME

Yüzünüz duvara dönük durun, sol bacağınızı öne doğru uzatın ve hafifçe bükün dizinizden. Sağ arkanızda düz tutun, topuğunuz yere düz bir şekilde yerleştirilmiş olsun. Her iki topuğunuz da yerde düz tutun ve kalçalarınızı duvara doğru itin. Bu pozisyonu 30 saniye koruyun. Aynı işlemi sağ bacağınızı öne uzatarak tekrarlayın. Egzersiz sırasında sırtınızı kamburlaştırmamaya dikkat edin.

##### EGİLME

Ayaklarınız bitişik bir şekilde ayakta durun. Göğsünüzü dizlerinize olabildiğince yaklaştırmaya çalışarak öne doğru eğilin. 15 saniye bekleyin. Dizlerinizi bükmemeye dikkat edin.

##### 2. ANTRENMAN

Her antrenman 6 ila 10 farklı egzersiz içermelidir.

Amacıyla dengelemek ve antrenmanı çeşitlendirmek için, egzersizleri seanstan seansa değiştirin. Antrenmanlarınızı enerji seviyenizin en yüksek olduğu günün saatine planlayın.

Antrenman planı, her ana kas grubunu hedefleyen egzersizler içermeli ve en çok geliştirmek istediğiniz alanlara vurgu yapılmalıdır. Egzersizleri doğru şekilde yapmak çok önemlidir. Bu, uygun hareketleri yapmayı ve sadece vücudun doğru kısımlarını hareket ettirmeyi gerektirir. Kontrolsüz hareketler yorgunluğa neden olur ve yaralanmaya katkıda bulunabilir. Her setteki tekrarlar acı ve duraksamasız bir şekilde yapılmalıdır.

Doğru nefes almak önemlidir. Nefes verme, her tekrarın efor aşamasında ve nefes alma, geri dönüş sırasında yapılmalıdır. Asla nefesinizi tutmayın. Her setten sonra kısa bir süre dinlenin..

### 3. SOĞUMA AŞAMASI

Bu aşama, dolaşımı sakinleştirmeye ve kasları gevşetmeye yardımcı olur. Bu, ısınma egzersizlerinin bir tekrarıdır. Her antrenmanı bu tür egzersizlerle 5-10 dakika tamamlayın. Kasları zorlamamaya dikkat edin.

### MOTİVASYON

Antrenman günlük yaşamın düzenli ve keyifli bir parçasıysa en iyi sonuçları elde etmek daha kolaydır. İlerlemenizi izlemek için günlük sonuçlarınızı kaydedin

### GARANTİ

Satıcı, Garantör adına, satış tarihinden itibaren 24 ay süreyle Polonya Cumhuriyeti topraklarında garanti verir. Satılan mallar için garanti, Tüketici Hakları Yasası'ndan kaynaklanan Alıcının haklarını dışlamaz, kısıtlamaz veya askıya almaz.

**Garanti kartı son sayfada bulunmaktadır.**

### GARANTİ ŞARTLARI

1. Şikayet ve garanti yalnızca üreticinin hatasından kaynaklanan gizli kusurları kapsar.
2. Garanti, müşteri tarafından aşağıdakilerin sunulması üzerine mağaza veya servis tarafından kabul edilecektir:
  - a. satış damgası ve satıcının imzası bulunan geçerli, okunaklı ve doğru bir şekilde doldurulmuş garanti kartı,
  - b. satış tarihini gösteren geçerli bir ekipman satın alma kanıtı,
  - c. şikayet edilen mal veya kusurlu parça.
 Uzaktan satın alma durumunda, garanti kartı yalnızca satın alma belgesine (makbuz / fatura) dayanarak geçerlidir.
3. Şikayet, Kusurun Müşteri tarafından bildirilmesinden itibaren 14 gün içinde değerlendirilecektir.
4. Garanti süresi içinde ortaya çıkan fabrika hataları ve hasarlar, malların mağazaya veya servise teslim tarihinden itibaren en geç 21 gün içinde ücretsiz olarak onarılacaktır.
5. İthalattan parça getirilmesi gerektiğinde, garanti onarımının tamamlanma süresi, parçanın getirilmesi için gereken süre kadar uzayabilir, ancak 40 günü geçemez.
6. Garanti kapsamına girmeyenler:
  - a. Mekanik hasarlar ve bunlardan kaynaklanan arızalar,
  - b. Amacına uygun olmayan kullanım ve saklama, hatalı montaj ve bakımdan kaynaklanan hasar ve kusurlar,
  - c. Kablo, kayış, lastik elemanlar, sünger tutamaklar, döşeme gibi sarf malzemelerinin hasar görmesi ve aşınması.
  - d. Kullanım kılavuzuna göre kullanıcının kendi başına yapması gereken montaj ve bakım işlemleri.
7. Garanti aşağıdaki durumlarda geçerli değildir:
  - a. Geçerlilik süresinin dolması,
  - b. Müşteri tarafından orijinal olmayan parçalarla yapılan bağımsız onarımlar ve modifikasyonlar,
  - c. Arızanın hatalı kurulumdan veya kullanım kılavuzunda açıklanan doğru kullanım ilkelerine uyulmamasından kaynaklanması,
  - d. Ev kullanımı dışında kullanım,
  - e. Nakliye sırasında meydana gelen hasarlar.
8. Garanti belgesinin suretleri düzenlenmeyecektir.
9. Garanti kapsamında müşteri, ücretsiz olarak aşağıdaki tazminat türlerini talep etme hakkına sahiptir:
  - a. Ürünün onarımı,
  - b. Ürünün değiştirilmesi,
  - c. Fiyat indirimi,
  - d. Sözleşmenin feshi ve yapılan masrafların tam olarak iadesi.
10. Şikayette bulunmak için şunlar gereklidir:
  - a. Garanti kapsamındaki ürünü veya parçasını ibraz etmek.

- b. Satıcının adını ve adresini, satın alma tarihini ve yerini, ürün türünü veya geçerli bir garanti belgesini belirten satın alma belgesi mağaza kaşesiyle.
  - c. Kirliliği bir ürün teslim edilmesi durumunda, servis ürünü kabul etmeyi reddedebilir veya müşterinin yazılı izni ile temizliği müşteri masraflarıyla yapılabilir.
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 gün içinde, kararın tebliği edildiği andan itibaren ekipman, müşterinin masrafları ile müşteriye geri gönderilecektir.

## UK Інструкція з використання

Користувачу,  
Ознайомтеся з наведеною нижче інструкцією перед початком монтажу і першим використанням пристрою. Ця інструкція містить важливу інформацію щодо безпеки використання та обслуговування обладнання. Збережіть її, щоб мати змогу скористатися інформацією щодо обслуговування або замовлення запасних частин.

### ТЕХНІЧНІ ДАНІ

Вага	8,2 кг
Температура використання	0°C до +40°C
Температура зберігання	-10°C до +60°C
Максимальна вага користувача	Передня підтримуюча труба: Довга труба з гачком 0 кг
Максимальне навантаження (загальне)	Пружинний шплінт 10×60 Przednia rura wspierająca 0 кг
Клас застосування	Клас Н
Норма виробу (основна)	EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4.
Призначення	Лавка для пресу для домашнього використання

### БЕЗПЕКА

**УВАГА!** Пристрій можна використовувати лише за призначенням, тобто для тренувань дорослими. Будь-яке інше використання пристрою може бути небезпечним. Виробник не несе відповідальності за збитки, спричинені неправильним використанням пристрою.

- Пристрій розроблено та сконструйовано на основі новітніх знань у сфері безпеки. Небезпечні елементи, які потенційно можуть становити загрозу травмування, були усунені або відносно захищені.
- Не допускається ремонт та зміни самостійно.
- Раз на один або два місяці перевіряйте правильність затягування гвинтів, шурупів та гайок.
- З метою постійного забезпечення безпеки регулярно (тобто один раз на рік) перевіряйте та обслуговуйте обладнання в спеціалізованому торговому закладі.
- Усі зміни на пристрої, які не були описані у цій інструкції, можуть бути причиною пошкоджень або безпосередньо загрожувати здоров'ю та життю людини, яка займається. Зміни на пристрої можуть здійснювати виключно працівники сервісу виробника або особи, навчені ними в цій сфері.
- Усі пристрої підлягають постійним інноваційним діям з метою забезпечення високої якості. З цієї причини виробник залишає за собою право на внесення технічних змін.
- Усі питання або сумніви, пов'язані з обладнанням, надсилайте до спеціалізованого торговельного закладу.

**УВАГА!** Осіб, які перебувають поблизу під час використання обладнання, слід попередити про можливі небезпеки. Будьте особливо обережні в присутності дітей.

**УВАГА!** Перед початком вправ проконсультуйтеся з лікарем щоб переконатися, що у вас немає жодних протипоказань для проведення тренувань на пристрої. На основі думки фахівця ви можете розробити свій план тренувань. Неправильно підібрана програма або надмірні вправи можуть бути небезпечними для вашого здоров'я та життя.

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Перевтома під час 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 безпечної відстані від можливих перешкод. Не встановлюйте обладнання поблизу комунікаційних шляхів (доріг, воріт, переходів тощо).
- Забороняється використовувати обладнання на близькій відстані від стіни. Зона безпеки становить 2000 мм і щонайменше такої ширини, як пристрій.

**УВАГА!** Під час монтажу пристрою будьте обережні та не дозволяйте дітям перебувати поблизу. Під час монтажу використовуються дрібні частини (гайки, гвинти тощо), які можуть бути проковтнуті ними.

### ЗАЛИШКОВИЙ РИЗИК

- У ситуації, коли захист від падіння не застосовано або застосовано, але неправильно, існує залишковий ризик, тобто падіння людини, що спричиняє подрапини шкіри, синці, переломи або в найгіршому випадку, смерть.
- Існує залишковий ризик ненавмисного перевантаження особи, яка займається, спричиненого неправильною експлуатацією.
- Не можна виключити ризик залишкового задушення.
- Ризик можна обмежити, дотримуючись інформації про безпеку, що міститься в інструкції з експлуатації.
- Не можна виключити, що ненавмисне або незвольне використання спричинить інші, невраховані ризики, а враховані ризики було оцінено неправильно.

В аналізі ризиків оцінку було проведено на основі „поточного стану пристрою”. З проведеної оцінки та контролю продукту випливає, що ймовірність виникнення неприпустимого ризику є дуже низькою. Пристрій (його будова, спосіб дії та застосування) не спричиняє — за нормальних умов — невинновданого 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.

Коротка труба з гачком - Продукт слід зберігати максимально в кількості шарів, зазначеній на збірній упаковці. Значення, наведене в цій інструкції, має характер прикладу.

- Необхідно віддати використане обладнання до пункту переробки.

Упаковку позначено символами, що інформують про спосіб правильної утилізації:



### ДОВКІЛЛЯ

Пристрій постачається в упаковці для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Викидайте ці матеріали у відповідні кольорові контейнери, призначені для роздільного збору.

### ОБСЛУГОВУВАННЯ

Перед початком тренування переконайтеся, що обладнання правильно встановлено.

- Перед початком першого тренування ознайомтеся з усіма функціями та можливостями регулювання обладнання.
- Обладнання має елементи, які можуть бути схильні до корозії. З цієї причини не рекомендується залишати його у вологому приміщенні. Також слід подбати про те, щоб обладнання не піддавалося контакту з водою, напоями, потом тощо.
- Обладнання призначене тільки для проведення тренувань тільки дорослими і абсолютно не є іграшкою для дітей. Якщо на власну відповідальність дозволите його використовувати дітям, обов'язково проінструкуйте їх про правильне використання та постійно наглядайте.
- Обладнання не підходить для терапевтичного призначення.
- Перед початком кожного тренування перевіряйте правильність запобіжників, гвинтових і штекерних з'єднань.

### ОБСЛУГОВУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ

Регулярно виконуйте обслуговування обладнання. Наведені нижче дії виконуйте не рідше ніж кожні 20 годин його роботи.

- Контролюйте стан елементів, таких як гвинти та гайки. Слідкуйте за тим, щоб вони були добре затягнуті.
- Після кожного тренування витирайте піт з обладнання.
- Для чищення обладнання використовуйте тільки воду з милом. Не використовуйте миючі засоби.
- Зберігайте обладнання в сухому та теплому місці.
- Не піддавайте обладнання впливу сонячних променів.

## ДОВКІЛЛЯ

Обладнання поставляється в упаковці для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Викидайте ці матеріали у відповідні кольорові контейнери, призначені для роздільного збору.

Захищайте навколишнє середовище і не викидайте використані батареї в домашній смітник. Віддавайте їх у місці придбання або передавайте до відокремленого пункту складування вторинної сировини.

Просимо про активну допомогу в ощадливому використанні природних ресурсів та захисті навколишнього середовища шляхом передачі використаного обладнання до пункту складування вторинної сировини

## МОНТАЖ

Монтаж обладнання повинен бути проведений ретельно дорослою людиною. У разі сумнівів попросіть про допомогу когось з більшим досвідом у цій галузі.

- Перед початком монтажу переконайтеся, чи комплект з обладнанням містить всі елементи зі списку частин і чи якісь елементи не були пошкоджені під час транспортування. У разі відсутності елементів або застережень зверніться до продавця.
- Ознайомтеся з малюнками та поясненнями і виконуйте монтаж відповідно до послідовності, що міститься в інструкції з монтажу.
- Будьте обережні під час монтажу. Під час використання інструментів та елементів існує ризик порізу.
- Пам'ятайте про збереження безпеки оточення. Не розкладайте хаотично інструменти та монтажні елементи. Пам'ятайте, що плівки та пакети з пластику становлять загрозу задусення для дітей.
- Монтажні елементи, необхідні для виконання даного кроку інструкції з монтажу були представлені на малюнках та поясненнях. Користуйтеся елементами, зазначеними в інструкції з монтажу.
- У перших фазах монтажу не затягуйте частини до упору. Зробіть це після розміщення всіх і переконайтеся, що вони правильно встановлені.
- Виробник залишає за собою право на попередній монтаж деяких елементів.

## СХЕМА МОНТАЖУ (→ Див. сторінку 2)

**УВАГА!** Забороняється використовувати частини, що походять з інших джерел, ніж від виробника.

## СПИСОК ЧАСТИН

Nr		
1	Головна рама	1
2	Передня опорна труба	1
3	Труба основи	1
4	Коротка труба з гачком	1
5	Довга труба з гачком	1
6	Натяжний трос	2
7	Накатана ручка M10	2
8	Пружинний шплінт 10×60	3
9	Болт із напівкруглою головкою та квадратним підголовком M10×75	2
10	Болт із шестигранною головкою M10×50	1
11	Самоконтрівна гайка M10	1
12	Двосторонній ріжковий ключ 13–17	1

Використання пристрою принесе вам багато користі. Перш за все, це покращить ваш стан, зміцнить м'язи, а в поєднанні з правильною дієтою допоможе спалити зайвий жир.

## ОСНОВНІ ВИДИ ТРЕНУВАНЬ

### БУДІВНИЦТВО М'ЯЗІВ

Тренування, спрямоване на збільшення розміру та сили м'язів. У міру поступового збільшення інтенсивності вправ м'язи пристосовуються до навантаження і збільшують си

Збільшення інтенсивності вправ можна отримати двома способами:

- шляхом зміни використовуваного опору на більший,
- змінюючи кількість виконаних повторень або наборів вправ.

Правильна величина опору для кожної вправи залежить індивідуально від користувача. Ви повинні оцінити свої обмеження і вибрати опір, який підходить саме вам.

Почніть з 3 сетів по 8 повторень для кожної вправи.

Відпочивайте 3 хвилини після кожного сету.

Коли ви зможете виконати 3 сету по 12 повторень без труднощів, збільште опір.

## ТОНІЗУВАННЯ

Тонізування це вправи, зосереджені на підтягуванні і одночасному схудненні тіла та підкресленні м'язової маси.

М'язи можна тонізувати, застосовуючи збалансоване тренування.

Виберіть помірний опір і збільшуйте кількість повторень у кожному сеті. Виконайте якомога більше сетів по 15-20 повторень, стільки, скільки це можливо без дискомфорту.

Відпочивайте 1 хвилину після кожного сету.

Працюйте над м'язами, виконуючи більше сетів вправ, а не використовуючи великий опір.

## ВТРАТА ВАГИ

Щоб схуднути, використовуйте малий опір і поступово збільшуйте кількість повторень у кожному сеті.

Проводьте тренування від 20 до 30 хвилин, з перервами не довше 30 секунд між сетами.

## КРОС-ТРЕНУВАННЯ

Крос-тренування - це ефективний спосіб отримати повну і добре збалансовану програму вправ.

Поєднання силових тренувань та аеробних вправ формує та зміцнює тіло.

Приклад збалансованої програми тренувань:

- Проведення силових тренувань через день.

- У інші дні виконання 20-30 хвилин аеробних вправ, наприклад, біг на доріжці, їзда на велосипеді стаціонарному або еліптичному.

- Призначення щонайменше одного дня для відпочинку від тренувань, щоб організм мав час на відновлення.

## ПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАНЬ

Визначення точного часу тривалості кожного тренування, а також кількості виконаних повторень і сетів вправ є індивідуальним.

Потрібно розвиватися у своєму власному темпі і бути чутливим до сигналів свого тіла. У разі появи болю або запаморочення під час вправ, слід негайно припинити і звернутися до лікаря перед відновленням тренувань.

Пам'ятайте, що відпочинок і правильна дієта є важливими факторами в кожній програмі вправ.

## 1. РОЗМИНКА

Розпочніть кожне тренування з 5 до 10 хвилин розтяжки та легких вправ для розігріву. Розминка готує ваше тіло до більш інтенсивних вправ шляхом збільшення кровообігу, підвищення температури тіла та доставки більшої кількості кисню до м'язів. Це також зменшує ризик виникнення судом і отримання травм. Якщо ви відчуваєте біль, припиніть вправи або зменште амплітуду рухів.

### РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН

Сядьте на плоскій поверхні зі зігнутими ногами та колінами, спрямованими назовні. З'єднайте підшви стоп і наблизьте їх один до одного якомога ближче. Обережно натисніть на коліна, направляючи їх в напрямку підлоги і затримайтеся в цьому положенні на 15 секунд.

### РОЗТЯЖКА СТЕГОН

Сядьте на плоскій поверхні. Випряміть праву ногу, а підшви лівої стопи прикладіть до правого стегна. Витягніть праву руку в напрямку пальців правої ноги так далеко, як це можливо. Затримайтеся на 15 секунд. Повторіть дію з лівою ногою.

### СКРУЧУВАННЯ ГОЛОВИ

Тримайте голову прямо, дивлячись перед собою. Не рухаючи плечима, поверніть її вправо і випряміть, а потім поверніть вліво і випряміть.

**ПІДНЯТТЯ РУК**

Підніміть якомога вище вгору ліву руку і затримайтеся на кілька секунд. Повторіть дію з правою рукою.

**РОЗТЯЖКА АХІЛЛЕСОВИХ СУХОЖИЛЬ**

Станьте обличчям до стіни, ліву ногу висуньте вперед і злегка зігніть в коліні. Праву тримайте ззаду – випрямленою, з п'ятою, розташованою плоско на підлозі. Тримайте обидві п'яти плоско на підлозі і притискайте стегна в напрямку стіни. Утримуйте цю позицію протягом 30 секунд. Повторіть дію з висунутою правою ногою. Пам'ятайте, щоб під час вправи не вигинати спину в дугу.

**НАХИЛИ**

Станьте з ногами, з'єднаними разом. Виконайте нахил вперед, намагаючись якомога більше наблизити грудну клітку до колін. Затримайтеся на 15 секунд. Пам'ятайте, щоб не згинати коліна.

**2. ТРЕНУВАННЯ**

Кожне тренування повинно містити від 6 до 10 різних вправ. З метою збалансування і урізноманітнення тренування, змінюйте вправи від сесії до сесії. Заплануйте тренування на ту пору дня, коли ваш рівень енергії найвищий. План тренувань повинен містити вправи на кожен основну групу м'язів, роблячи наголос на області, які ви хочете найбільше розвинути. Виконання вправ правильним способом є ключовим. Це вимагає виконання відповідних рухів і руху тільки правильними частинами тіла. Неконтрольовані рухи викликають втому і можуть сприяти виникненню травм. Повторення в кожному сеті повинні виконуватися плавно і без пауз.

Важливо правильне дихання. Видих повинен відбуватися під час фази зусилля кожного повторення, а вдих під час повернення. Ніколи не затримуйте дихання. Після кожного сету відпочивайте протягом короткого періоду часу.

**3. ФАЗА ВІДПОЧИНКУ**

Ця фаза дозволяє заспокоїти кровообіг і розслабити м'язи. Це повторення вправ для розігріву. Кожне тренування закінчуйте 5-10 хвилинами таких вправ. Слід пам'ятати про те, щоб не перенапружувати м'язи.

**МОТИВАЦІЯ**

Досягнення найкращих результатів є легшим, якщо тренування є регулярною і приємною частиною повсякденного життя. Записуйте щоденні результати, щоб спостерігати за своїм прогресом

**ГАРАНТІЯ**

Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території України на термін 24 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**

- Рекламації та гарантії підлягають виключно приховані дефекти, що виникли з вини виробника.
- Гарантія буде поважатися магазином або сервісом після подання клієнтом:
  - дійсної, чітко і правильно заповненої гарантійної картки з печаткою продажу та підписом продавця,
  - дійсного доказу покупки обладнання з датою продажу,
  - рекламованого товару або дефектної частини.
 У разі придбання на відстані, гарантійна картка є дійсною виключно на підставі документа про покупку (чек / рахунок-фактура).
- Рекламація буде розглянута протягом 14 днів з моменту повідомлення про дефект Клієнтом.
- Заводські дефекти та пошкодження, виявлені в гарантійний період, будуть безкоштовно відремонтовані протягом не більше 21 дня з дати доставки товару до магазину або сервісу.
- У разі необхідності імпорту частини термін реалізації гарантійного ремонту може бути продовжений на час, необхідний для її імпорту, але не більше ніж на 40 днів.
- Гарантія не поширюється на:
  - механічні пошкодження та викликані ними дефекти,
  - пошкодження та дефекти, що виникли внаслідок неналежного використання та зберігання, неправильного монтажу та обслуговування,
  - пошкодження та знос експлуатаційних елементів, таких як: троси, ремені, гумові елементи, ручки з губки, оббивка.
  - дії, пов'язані з монтажем, обслуговуванням, які згідно з інструкцією з експлуатації користувач зобов'язаний виконати самостійно.
- Гарантія не застосовується в наступних випадках:
  - закінчення терміну дії,
  - здійснення клієнтом самостійного ремонту та модифікацій з використанням неоригінальних запчастин,
  - коли дефект виник внаслідок неправильної установки або в результаті недотримання правил правильної експлуатації, описаних в інструкції з експлуатації,
  - використання інше, ніж домашнє,
  - пошкоджень, що виникли під час транспортування.
- Дублікати гарантійного талону не видаються.
- В рамках гарантії клієнт має право вимагати наступні види безоплатного відшкодування:
  - ремонт продукту,
  - заміни продукту,
  - зниження ціни,
  - розірвання договору та повного повернення понесених витрат.
- Для подачі рекламації необхідно:
  - Надати продукт або його частину, на яку поширюється гарантія.
  - Доказ покупки, що визначає назву та адресу продавця, дату та місце покупки, тип продукту або дійсну гарантійну картку з печаткою магазину.
  - У разі доставки брудного продукту сервіс може відмовити в його прийомі або за рахунок клієнта за його письмовою згодою здійснити чистку.
- У разі позитивного розгляду рекламації обладнання буде відремонтовано або замінено на нове, або клієнту буде повернуто гроші. Витрати на транспортування товару до клієнта покриває сервіс виробника.
- У разі відхилення гарантійної рекламації клієнт отримає детальне обґрунтування прийнятого рішення та протягом 14 днів від моменту передачі рішення, обладнання буде відправлено клієнту за його рахунок.

<p><b>EN EAN Code</b>  <b>BG</b> EAN код <b>CS</b> EAN kód <b>DA</b> EAN-kode  <b>DE</b> EAN-Code <b>ES</b> Código EAN <b>ET</b> EAN-kood  <b>FI</b> EAN-koodi <b>FR</b> Code EAN <b>EL</b> Кодικός EAN <b>HR</b> EAN kod <b>HU</b> EAN kód <b>IT</b> Codice EAN  <b>LT</b> EAN kodas <b>LV</b> EAN kods <b>NL</b> EAN-code  <b>PL</b> Kod EAN <b>PT</b> Código EAN <b>RO</b> Cod EAN  <b>RU</b> Код EAN <b>SK</b> EAN kód <b>SL</b> Koda EAN <b>TR</b> EAN kodu <b>UA</b> Код EAN</p>	<p><b>EN Product name</b>  <b>BG</b> Име на продукта <b>CS</b> Název produktu  <b>DA</b> Produktnavn <b>DE</b> Produktname <b>ES</b> Nombre del producto <b>ET</b> Toote nimi <b>FI</b> Tuotteen nimi <b>FR</b> Nom du produit <b>EL</b> Όνομα προϊόντος  <b>HR</b> Naziv proizvoda <b>HU</b> Termék neve <b>IT</b> Nome del prodotto <b>LT</b> Produkto pavadinimas  <b>LV</b> Produkta nosaukums <b>NL</b> Productnaam  <b>PL</b> Nazwa produktu <b>PT</b> Nome do produto  <b>RO</b> Numele produsului <b>RU</b> Название продукта <b>SK</b> Názov produktu <b>SL</b> Ime izdelka  <b>TR</b> Ürün adı <b>UA</b> Назва продукту</p>	<p><b>EN Date of sale</b>  <b>BG</b> Дата на продажба <b>CS</b> Datum prodeje  <b>DA</b> Salgsdato <b>DE</b> Verkaufsdatum <b>ES</b> Fecha de venta <b>ET</b> Müügikuupäev <b>FI</b> Myyntipäivä <b>FR</b> Date de vente <b>EL</b> Ημερομηνία πώλησης <b>HR</b> Datum prodaje <b>HU</b> Értékesítés dátuma <b>IT</b> Data di vendita <b>LT</b> Pardavimo data <b>LV</b> Pārdošanas datums  <b>NL</b> Verkoopdatum <b>PL</b> Data sprzedaży <b>PT</b> Data de venda <b>RO</b> Data vânzării <b>RU</b> Дата продажи  <b>SK</b> Dátum predaja <b>SL</b> Datum prodaje <b>TR</b> Satış tarihi <b>UA</b> Дата продажу</p>
<p><b>EN Stamp and signature of the seller (Not applicable to remote purchases. See Warranty Terms and Conditions, section 2)</b>  <b>BG</b> Печат и подпис на продавача (Не се прилага за покупки от разстояние. Вижте Условието на гаранцията, раздел 2) <b>CS</b> Razítko a podpis prodejce (Nevztahuje se na nákupy na dálku. Viz Záruční podmínky, oddíl 2) <b>DA</b> Sælgers stempel og underskrift (Gælder ikke ved fjernsalg. Se garantibetingelserne, afsnit 2) <b>DE</b> Stempel und Unterschrift des Verkäufers (Nicht anwendbar bei Fernkäufen. Siehe Garantiebedingungen, Abschnitt 2)  <b>ES</b> Sello y firma del vendedor (No aplicable a compras a distancia. Véanse las Condiciones de la garantía, sección 2) <b>ET</b> Müüja tempel ja allkiri (Ei kohaldu kaugostudele. Vt garantiitingimusi, punkt 2) <b>FI</b> Myyjän leima ja allekirjoitus (Ei koske etäostoksia. Katso takuuehdot, kohta 2) <b>FR</b> Cachet et signature du vendeur (Non applicable aux achats à distance. Voir les conditions de garantie, section 2) <b>EL</b> Σφραγίδα και υπογραφή του πωλητή (Δεν ισχύει για αγορές εξ αποστάσεως. Βλ. Όρους και Προϋποθέσεις Εγγύησης, ενότητα 2) <b>HR</b> Pečat i potpis prodavatelja (Ne odnosi se na kupnje na daljinu. Vidi Uvjete jamstva, odjeljak 2) <b>HU</b> Az eladó bélyegzője és aláírása (Nem vonatkozik távértékesítésre. Lásd a jótállási feltételeket, 2. szakasz) <b>IT</b> Timbro e firma del venditore (Non applicabile agli acquisti a distanza. Vedere i Termini e condizioni di garanzia, sezione 2) <b>LT</b> Pardavėjo antspaudas ir parašas (Netaikoma nuotoliniams pirkimams. Žr. garantijos sąlygas, 2 skyrių) <b>LV</b> Pārdevēja zīmogs un paraksts (Nav piemērojams attālinātiem pirkumiem. Skatīt garantijas noteikumus, 2. sadaļu) <b>NL</b> Stempel en handtekening van de verkoper (Niet van toepassing op aankopen op afstand. Zie garantievoorwaarden, sectie 2)  <b>PL</b> Pieczęćka i podpis sprzedawcy (Nie dotyczy zakupów na odległość. Patrz Warunki Gwarancji, punkt 2) <b>PT</b> Carimbo e assinatura do vendedor (Não aplicável a compras à distância. Ver Termos e Condições da Garantia, secção 2) <b>RO</b> Ștampila și semnătura vânzătorului (Nu se aplică achizițiilor la distanță. Consultați Termenii și condițiile de garanție, secțiunea 2) <b>RU</b> Печать и подпись продавца (Не применяется к дистанционным покупкам. См. Условия гарантии, раздел 2) <b>SK</b> Pečiatka a podpis predajcu (Nevztahuje sa na nákupy na diaľku. Pozri záručné podmienky, časť 2) <b>SL</b> Žig in podpis prodajalca (Ne velja za nakupe na daljavo. Glejte garancijske pogoje, razdelek 2) <b>TR</b> Satıcının kaşesi ve imzası (Uzaktan satın alımlar için geçerli değildir. Garanti Şartları ve Koşulları, bölüm 2'ye bakınız) <b>UA</b> Печатка та підпис продавця (Не застосовується до дистанційних покупок. Див. Умови гарантії, розділ 2)</p>		

**EN Technical Service Centre**

**BG** Сервизен център **CS** Servisní centrum  
**DA** Servicecenter **DE** Technisches Servicezentrum **ES** Centro de servicio técnico **ET** Tehniline teeninduskeskus **FI** Tekninen huoltokeskus  
**FR** Centre de service technique **EL** Τεχνικό κέντρο εξυπηρέτησης **HR** Tehnički servisni centar  
**HU** Műszaki szervizközpont **IT** Centro di assistenza tecnica **LT** Techninio aptarnavimo centras  
**LV** Tehniskais servisa centrs **NL** Technisch servicecentrum **PL** Centrum serwisowe **PT** Centro de assistência técnica **RO** Centru de service tehnic **RU** Технический сервисный центр **SK** Technické servisné centrum **SL** Tehnični servisni center  
**TR** Teknik servis merkezi **UA** Технічний сервісний центр

Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Poland

**EN Manufacturer**

**BG** Производител **CS** Výrobce **DA** Producent  
**DE** Hersteller **ES** Fabricante **ET** Tootja **FI** Valmistaja **FR** Fabricant **EL** Κατασκευαστής **HR** Proizvođač  
**HU** Gyártó **IT** Produttore **LT** Gamintojas  
**LV** Ražotājs **NL** Fabrikant **PL** Producent  
**PT** Fabricante **RO** Producător **RU** Производитель **SK** Výrobca **SL** Proizvajalec **TR** Üretici  
**UA** Виробник

Morele.net Sp. z o.o.  
al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poland  
NIP (Tax ID) 9451972201  
KRS (National Court Register) 0000390511

**EN Made in China**

**BG** Произведено в Китай **CS** Vyrobeno v Číně  
**DA** Fremstillet i Kina **DE** Hergestellt in China  
**ES** Fabricado en China **ET** Valmistatud Hiinas  
**FI** Valmistettu Kiinassa **FR** Fabriqué en Chine  
**EL** Κατασκευάστηκε στην Κίνα **HR** Proizvedeno u Kini **HU** Kínában készült **IT** Prodotto in Cina  
**LT** Pagaminta Kinijoje **LV** Ražots Ķīnā **NL** Gemaakt in China **PL** Wyprodukowano w Chinach **PT** Fabricado na China **RO** Fabricat în China **RU** Сделано в Китае **SK** Vyrobené v Číne **SL** Izdelano na Kitajskem **TR** Çin'de üretilmiştir **UA** Зроблено в Китаї

