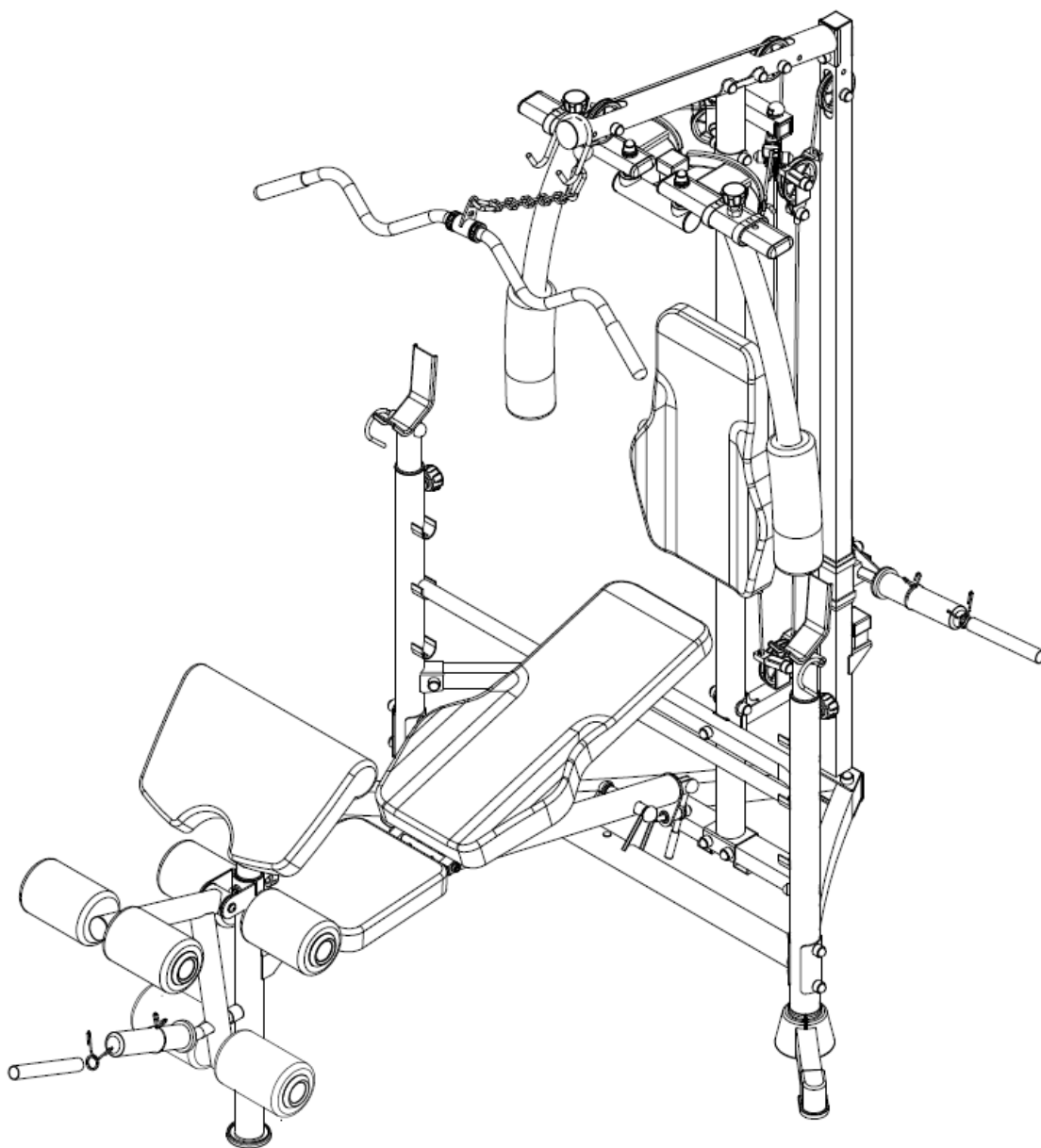
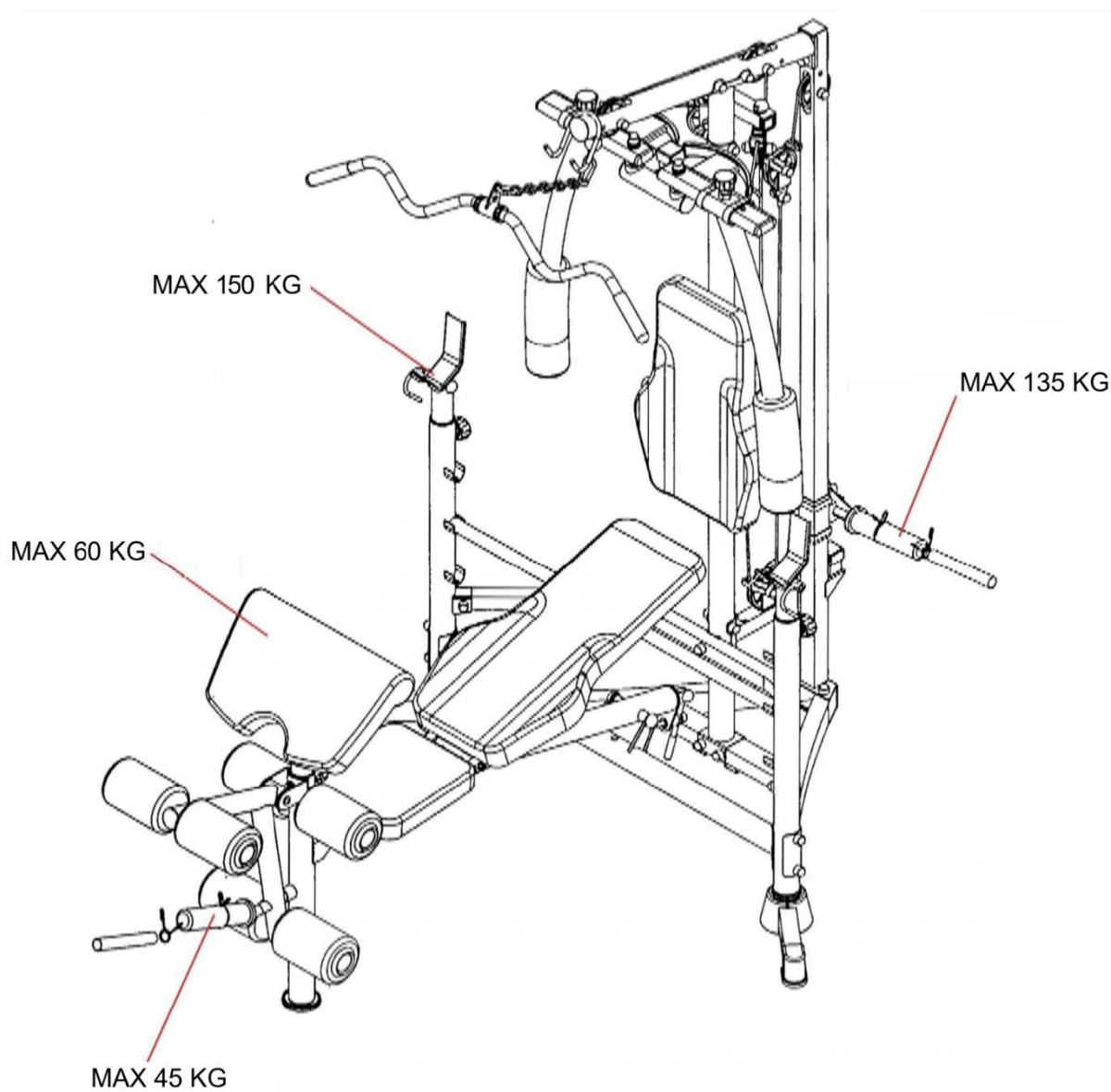




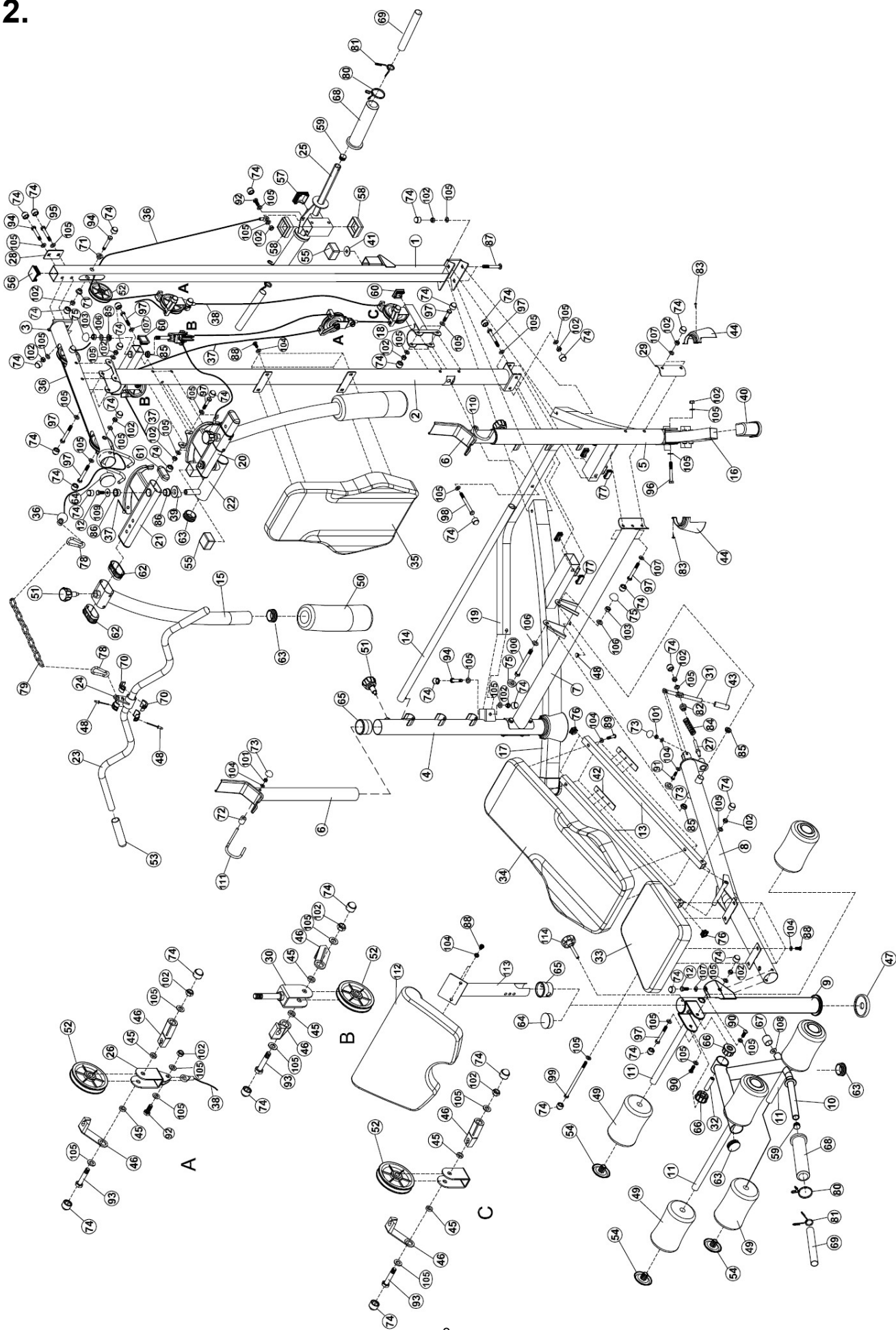
CYBORG 1



1.

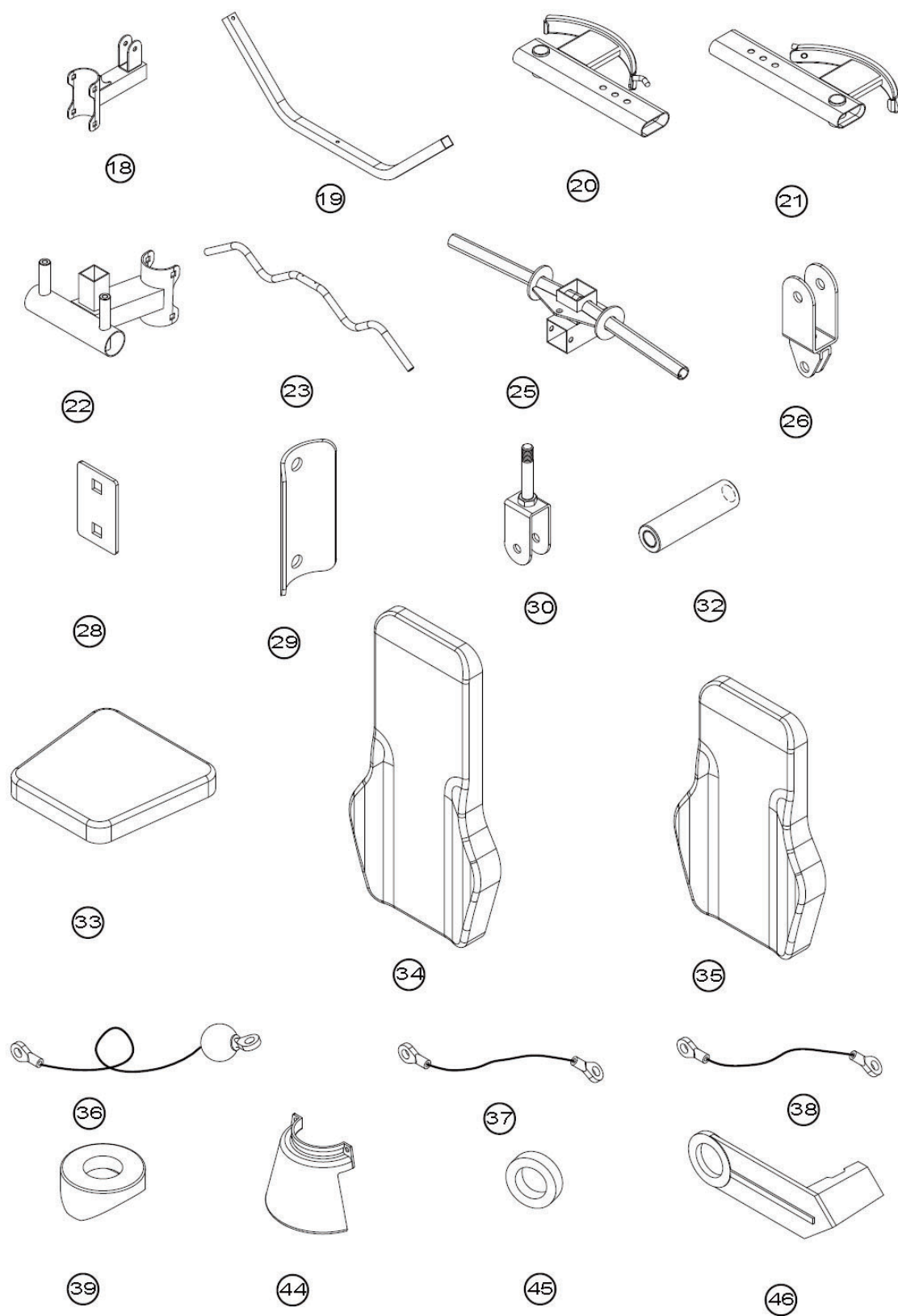


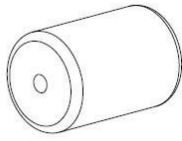
2.





3.





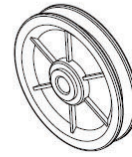
49



50



51



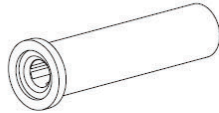
52



54



65



68



69



71



72



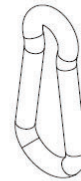
73



74



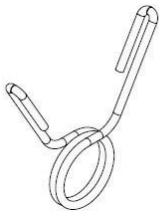
75



78



79



80



81



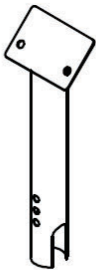
110



111



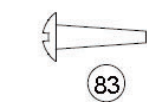
112



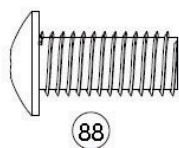
113



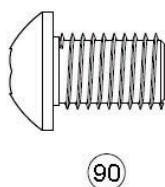
114



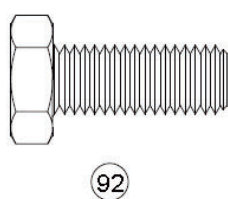
83



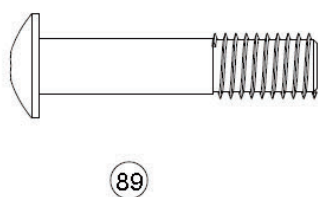
88



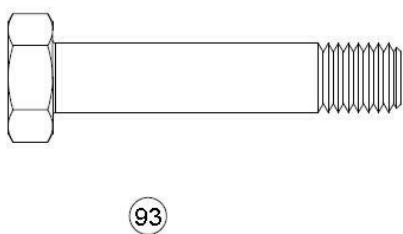
90



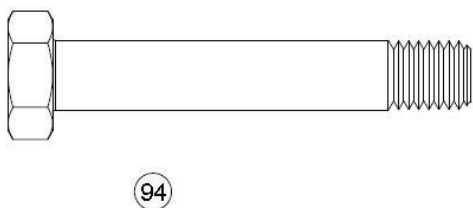
92



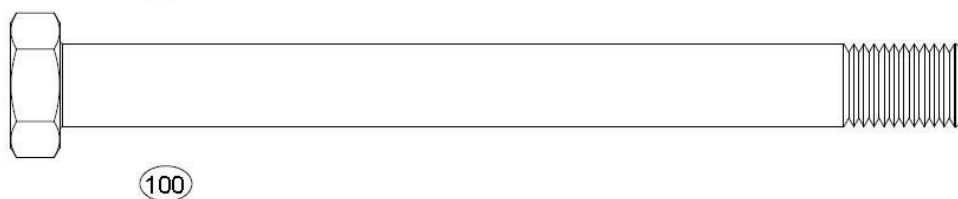
89



93



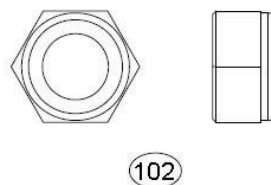
94



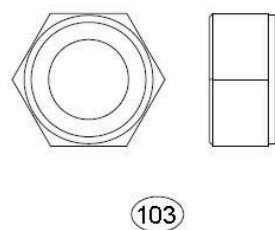
100



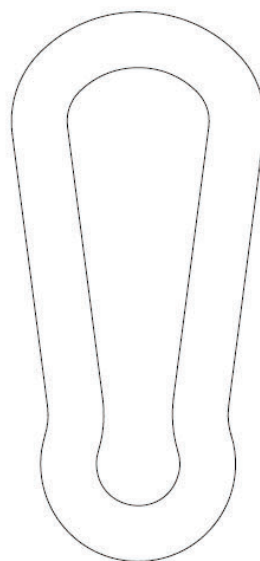
101



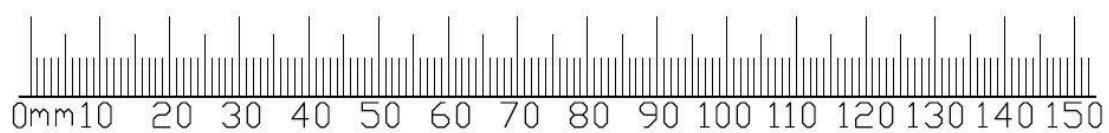
102

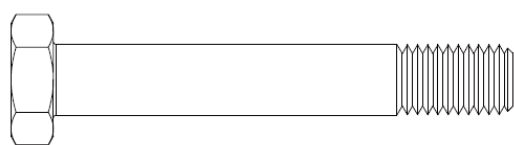


103

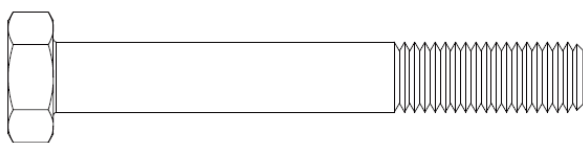


78

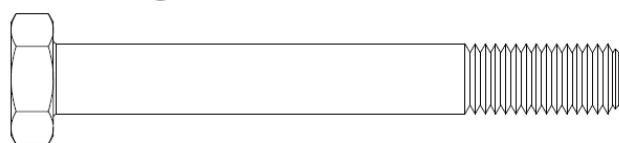




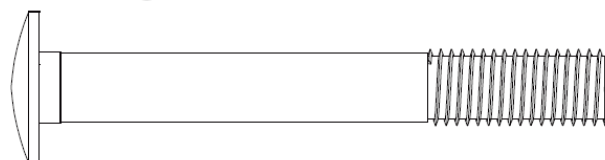
95



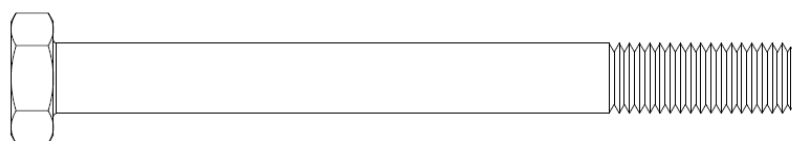
96



97



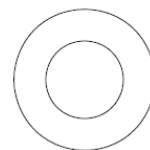
87



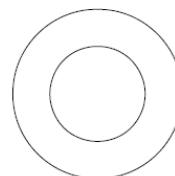
98



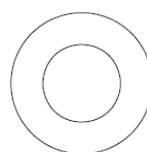
104



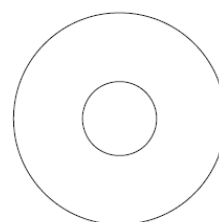
105



106

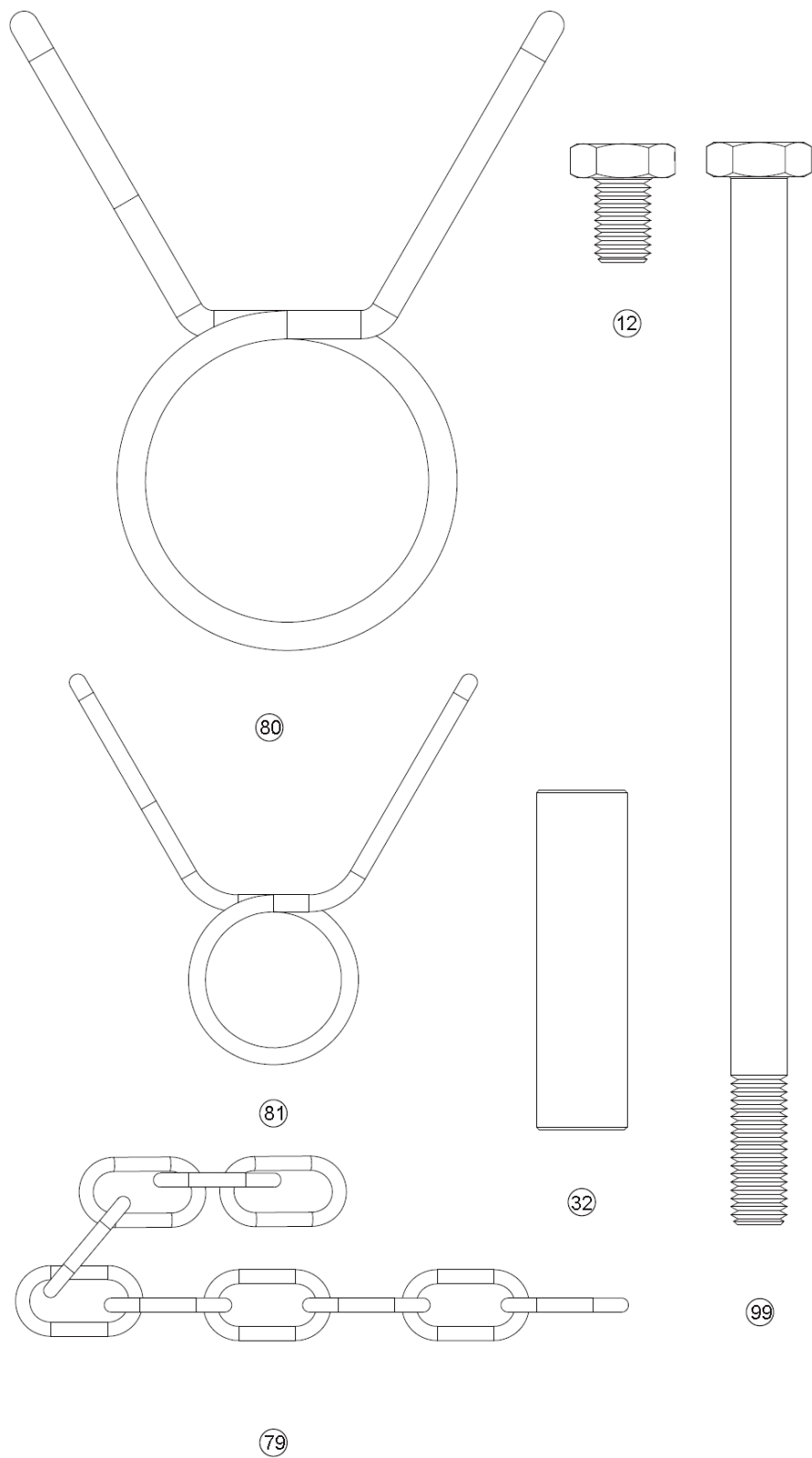


107



109

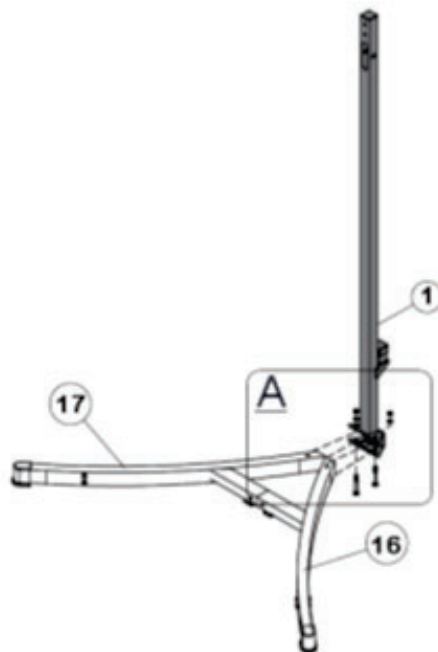
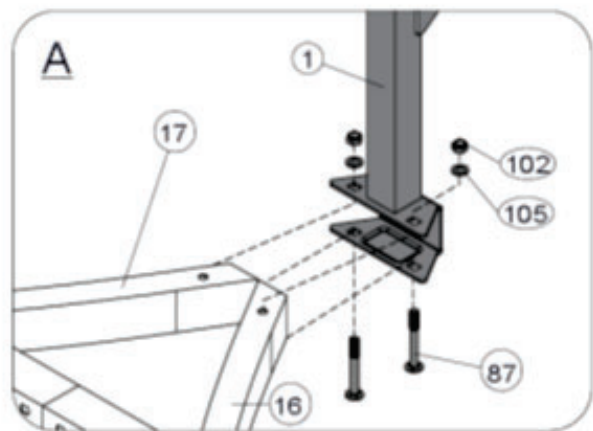
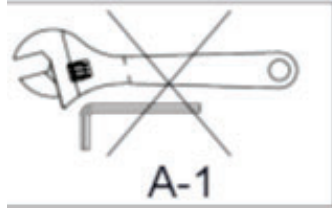






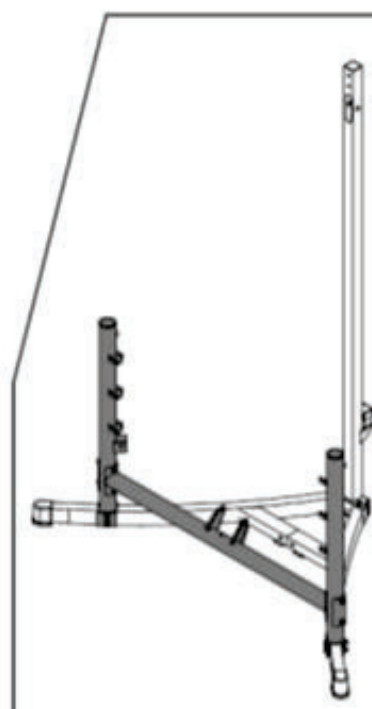
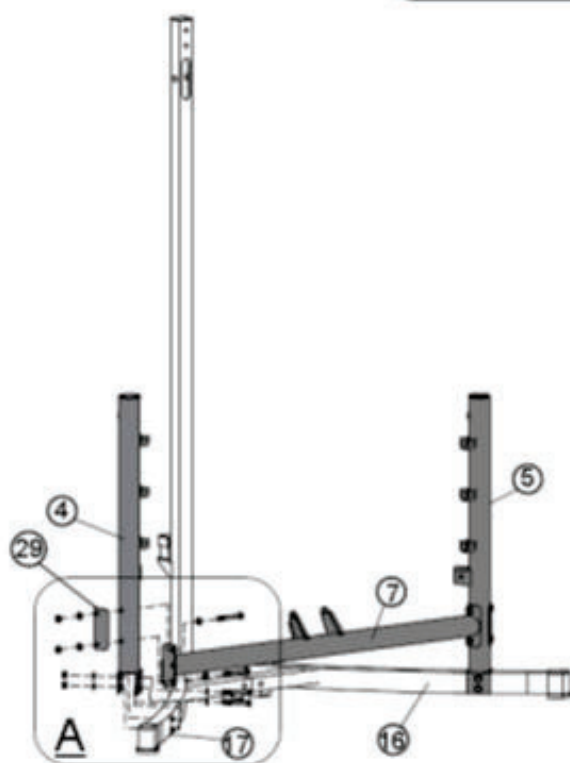
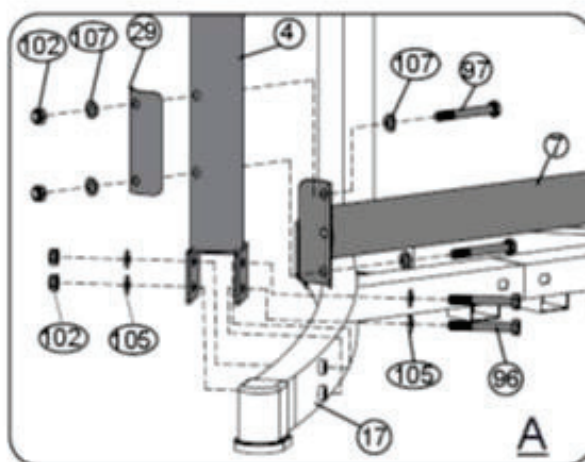
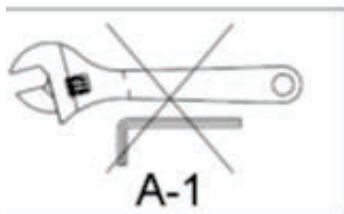
4.1

(87)		2	M10×80mm
(105)		2	Φ20×Φ10.5
(102)		2	M10



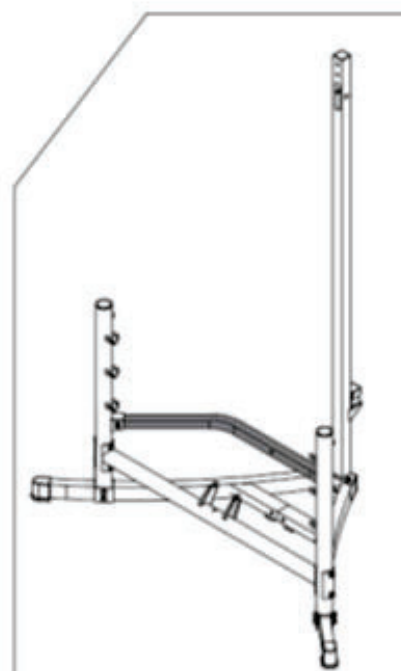
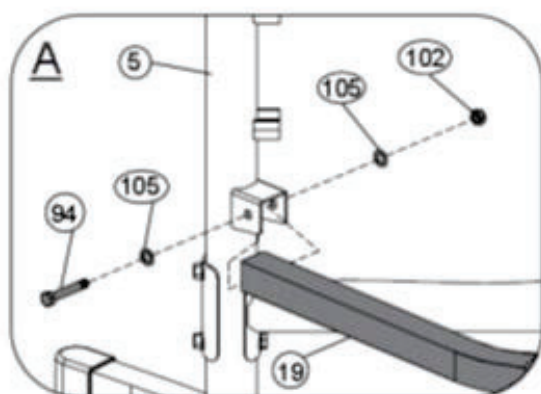
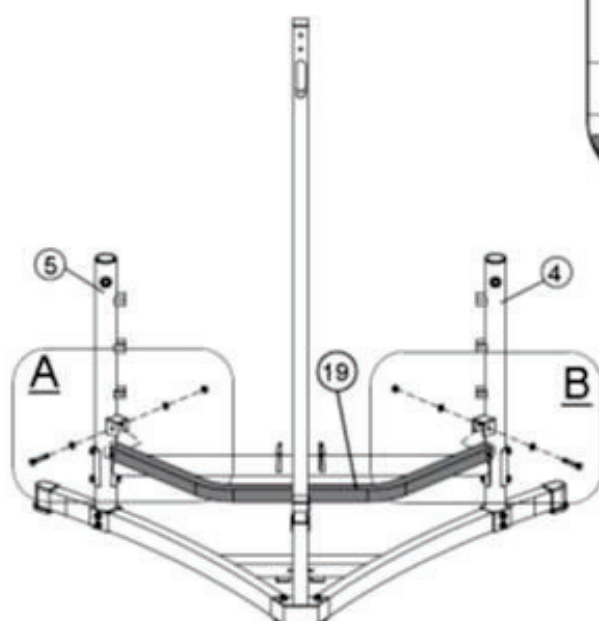
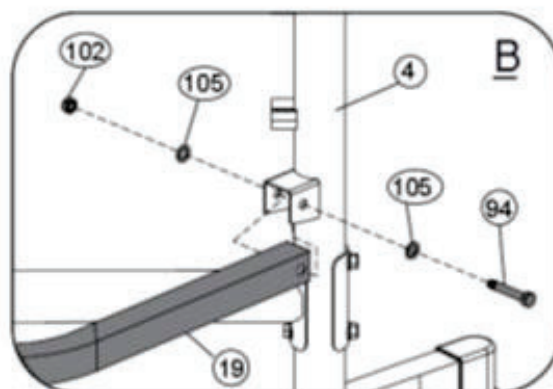
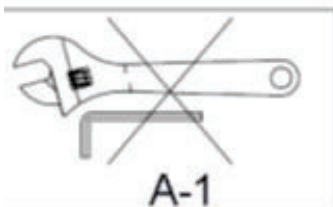
4.2

96		4	M10×75mm
97		4	M10×80mm
105		8	Φ20×Φ10.5
107		8	Φ20×Φ10.5×R25
102		8	M10



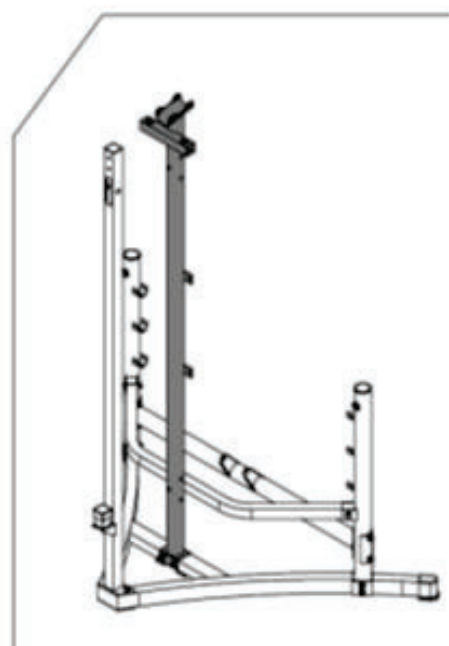
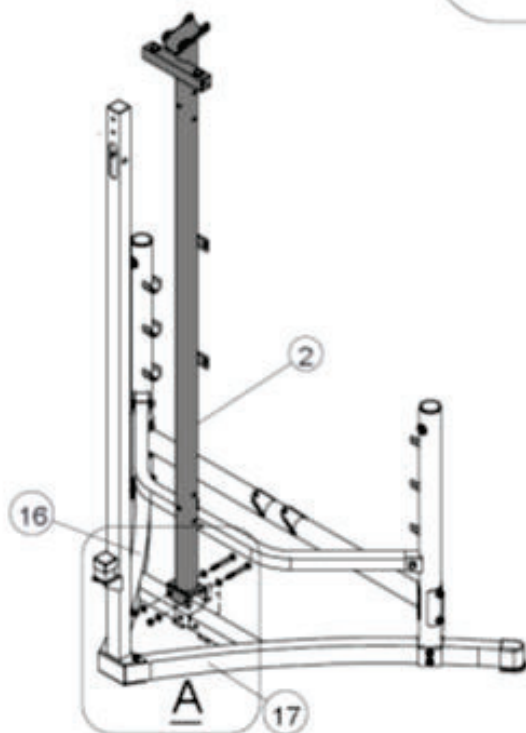
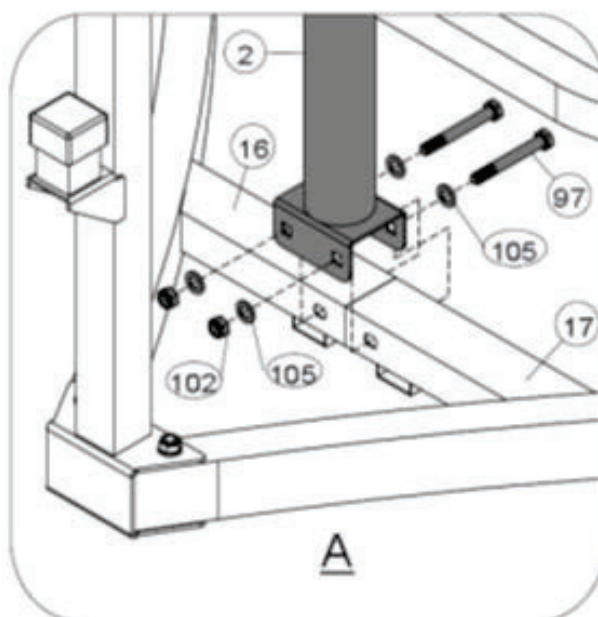
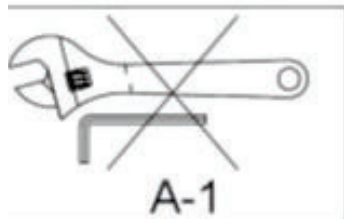
4.3

94		2	M10×60mm
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



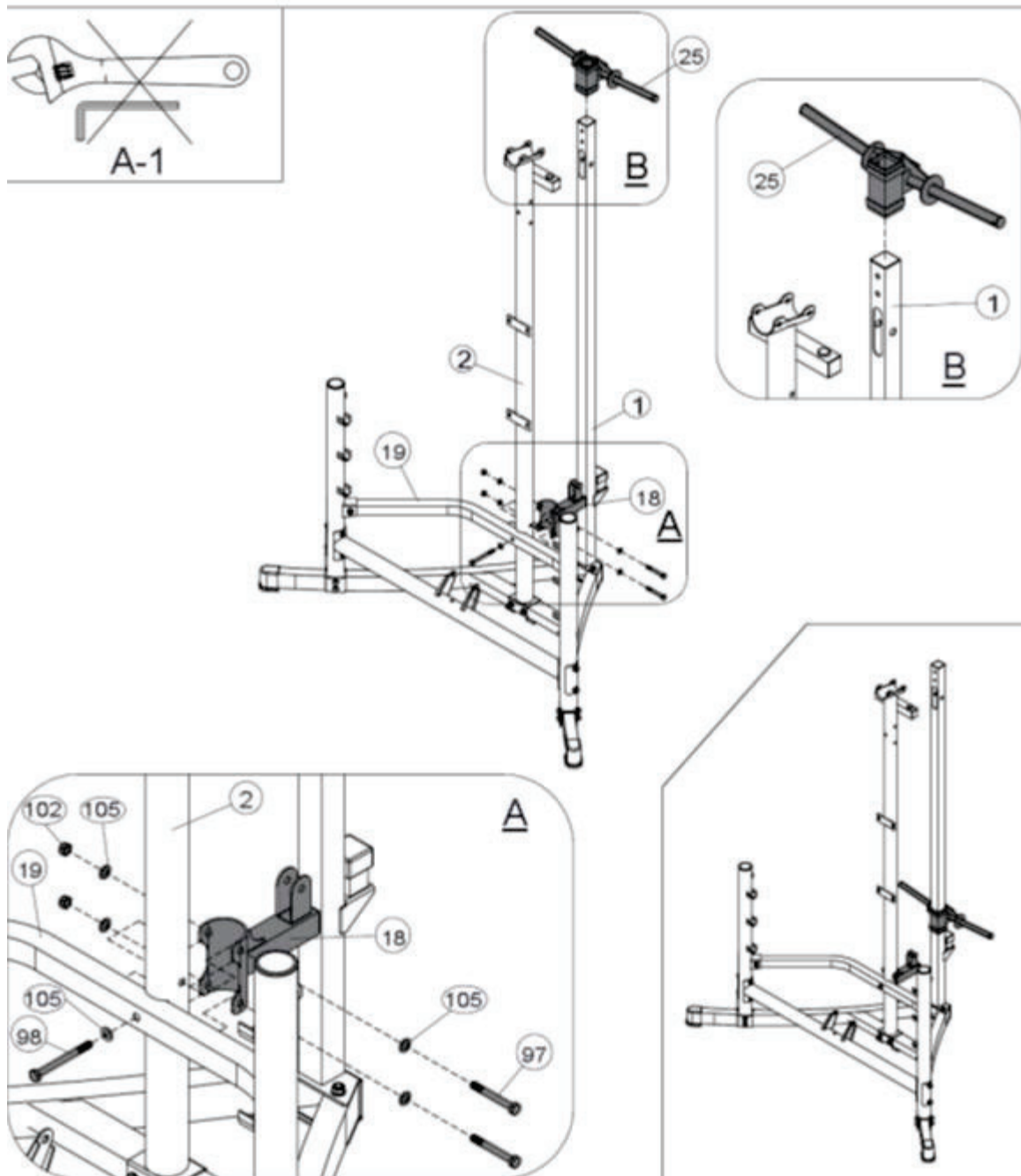
4.4

97		2	M10×80mm
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



4.5

97		2	M10×80mm
98		1	M10×105mm
105	 	5	Φ20×Φ10.5
102	 	2	M10

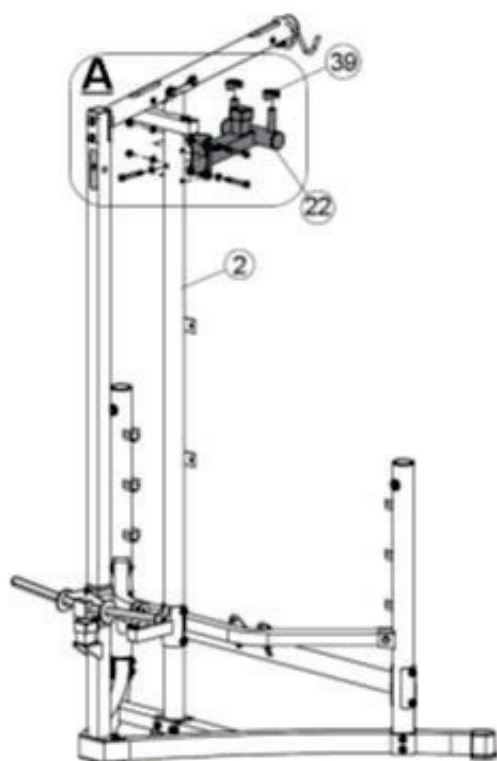
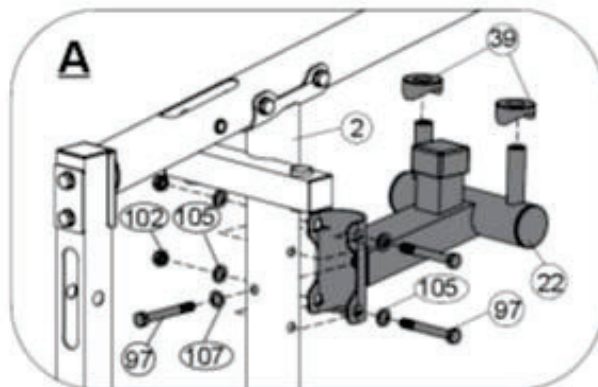


4.6

97		3	M10×80mm
107		1	Φ20×Φ10.5×R25
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10

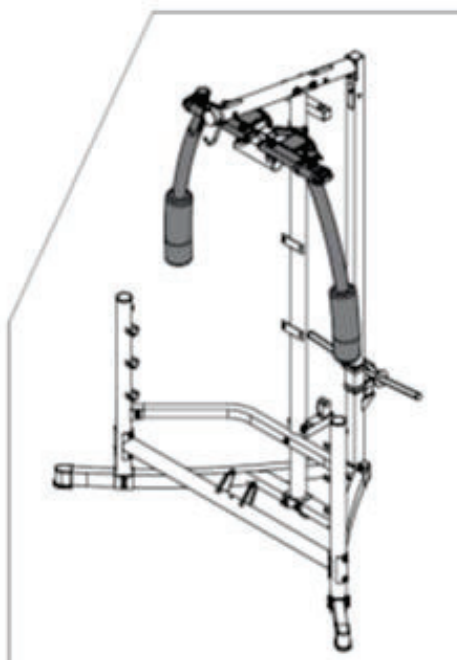
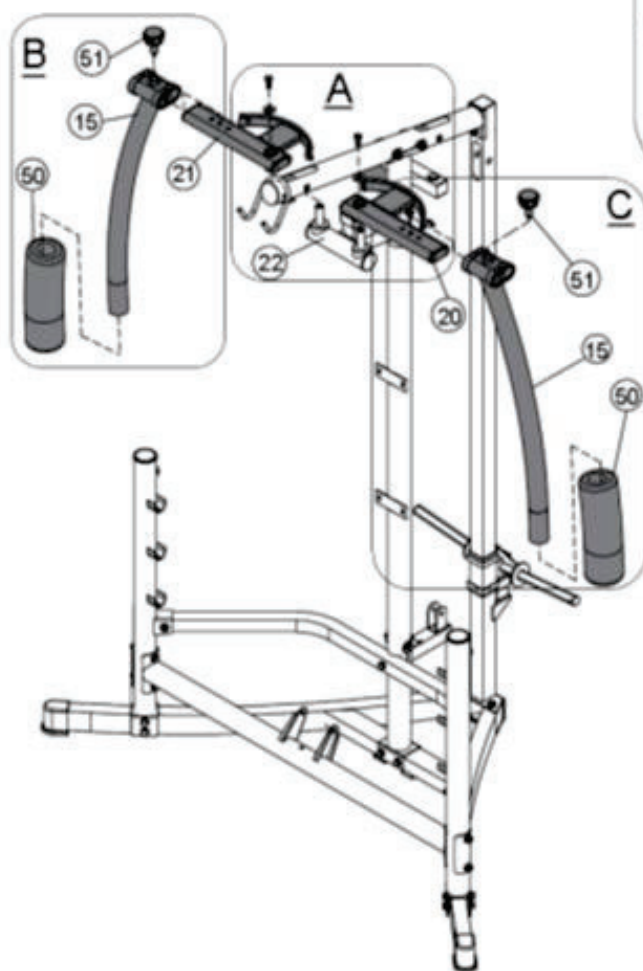
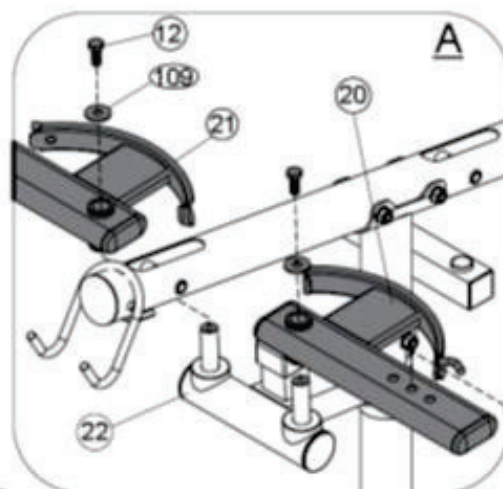
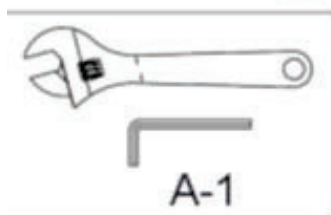


A-1



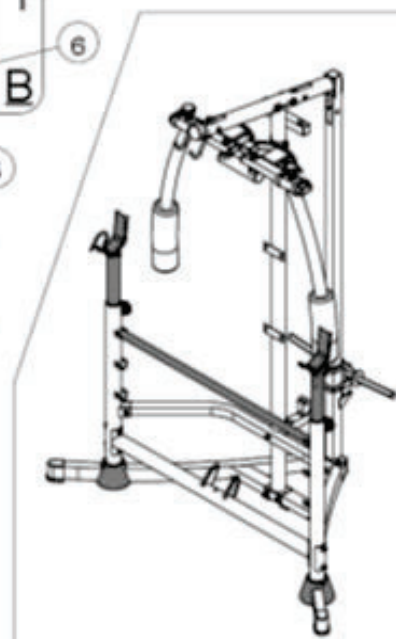
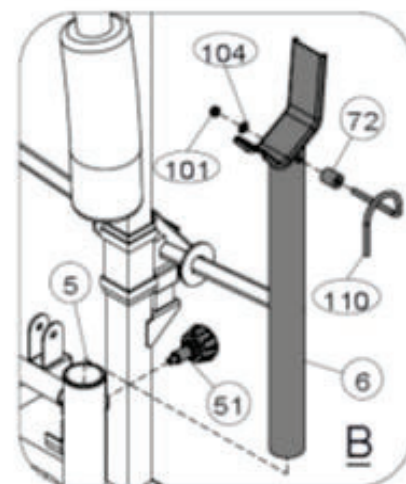
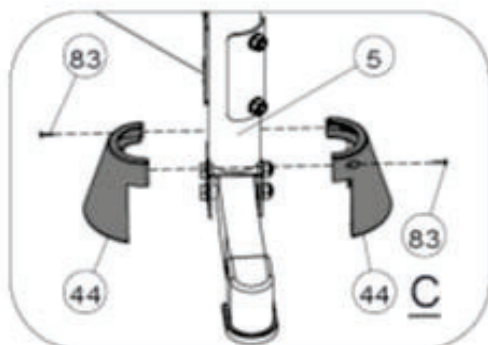
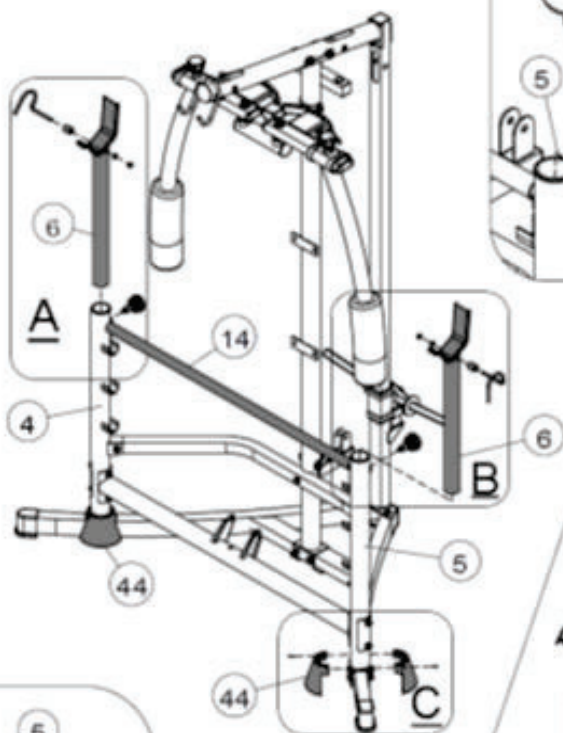
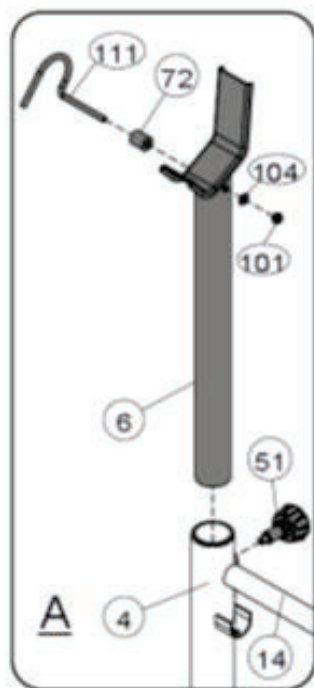
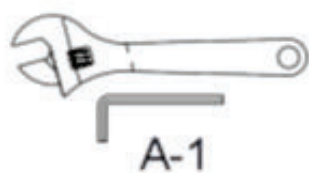
4.7

12		2	M10×16mm
109		2	Φ30×Φ10.5×2.5
51		2	M18

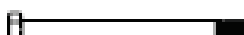


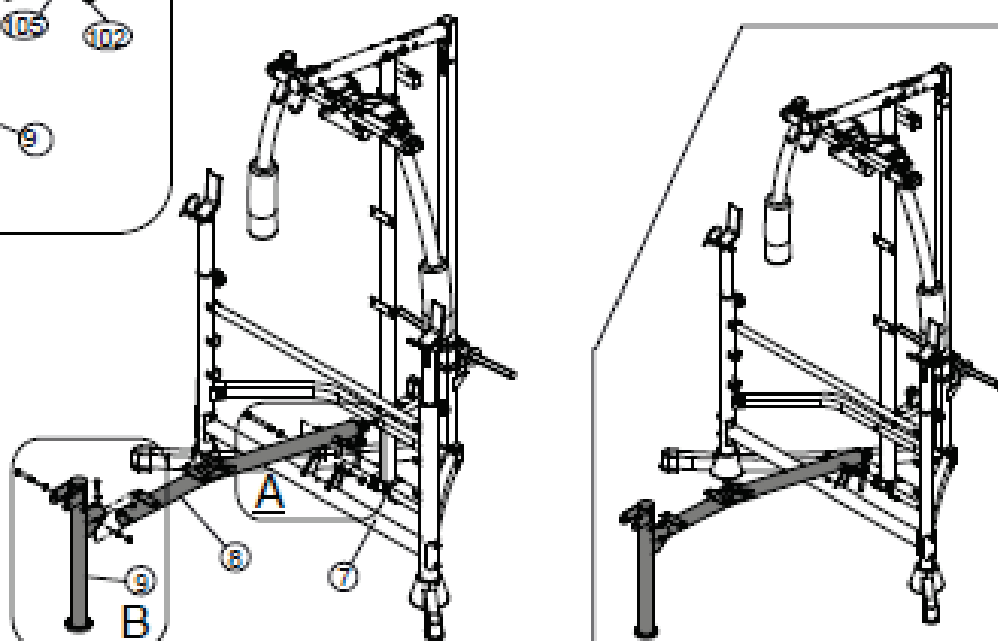
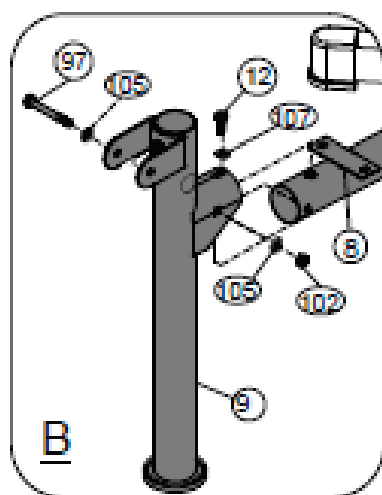
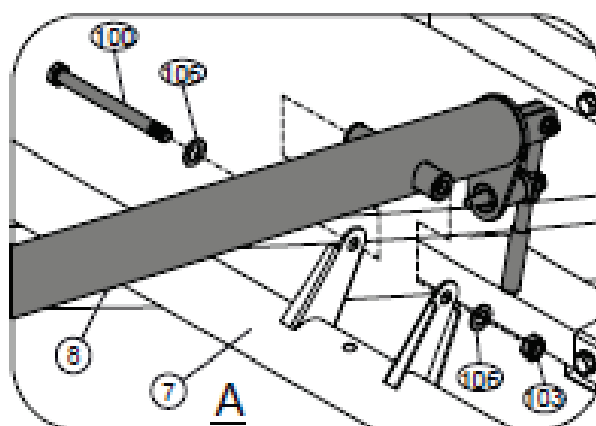
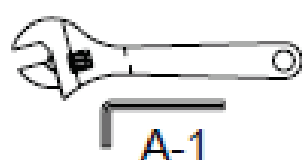
4.8

101		2	M8
104		2	$\Phi 16 \times \Phi 8.4$
83		4	ST3.5 $\times$ 13
51		2	M18



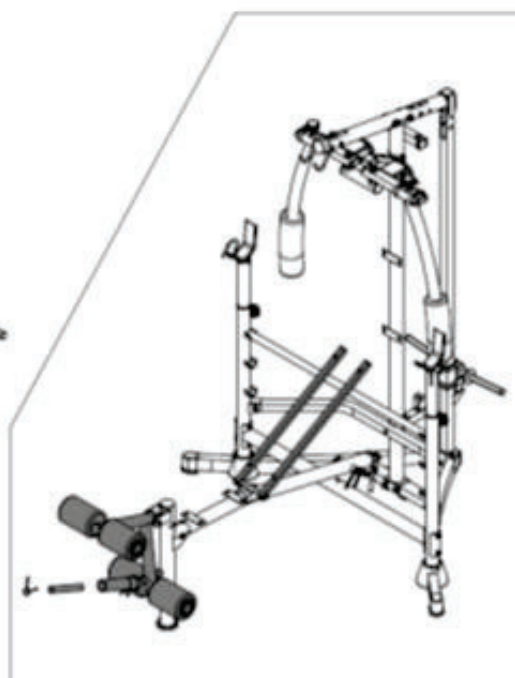
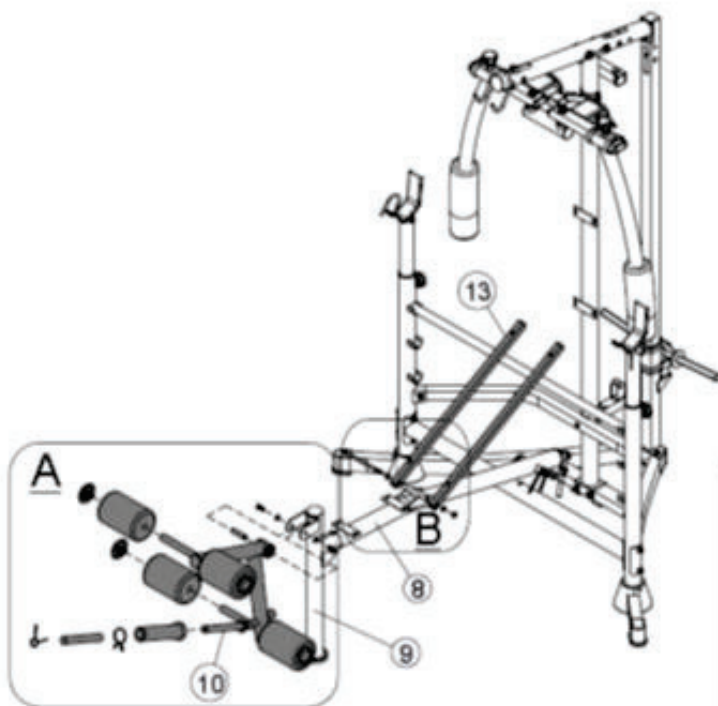
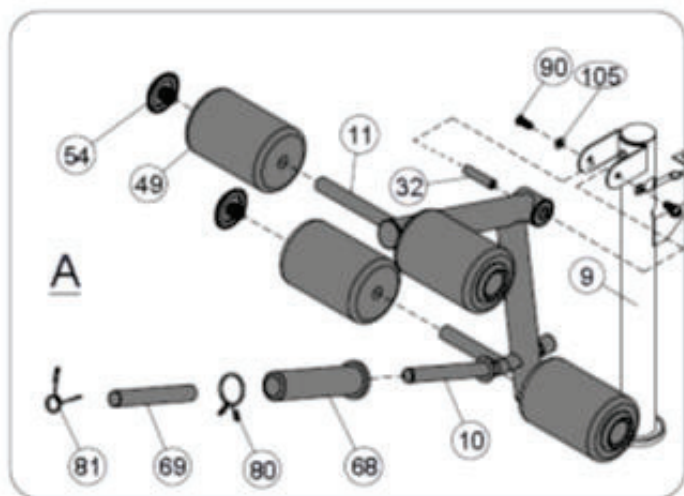
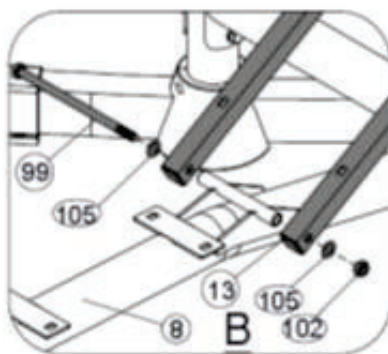
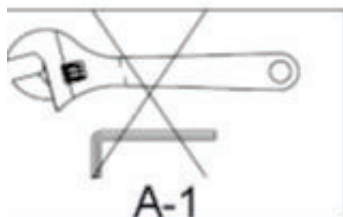
4.9

⑫		1	M10×16mm
⑨7		1	M10×80mm
⑩0		1	M12×130mm
⑩7	 	1	Φ20×Φ10.5×R25
⑩5	 	2	Φ20×Φ10.5
⑩6	 	2	Φ24×Φ13.5
⑩2	 	1	M10
⑩3	 	1	M12



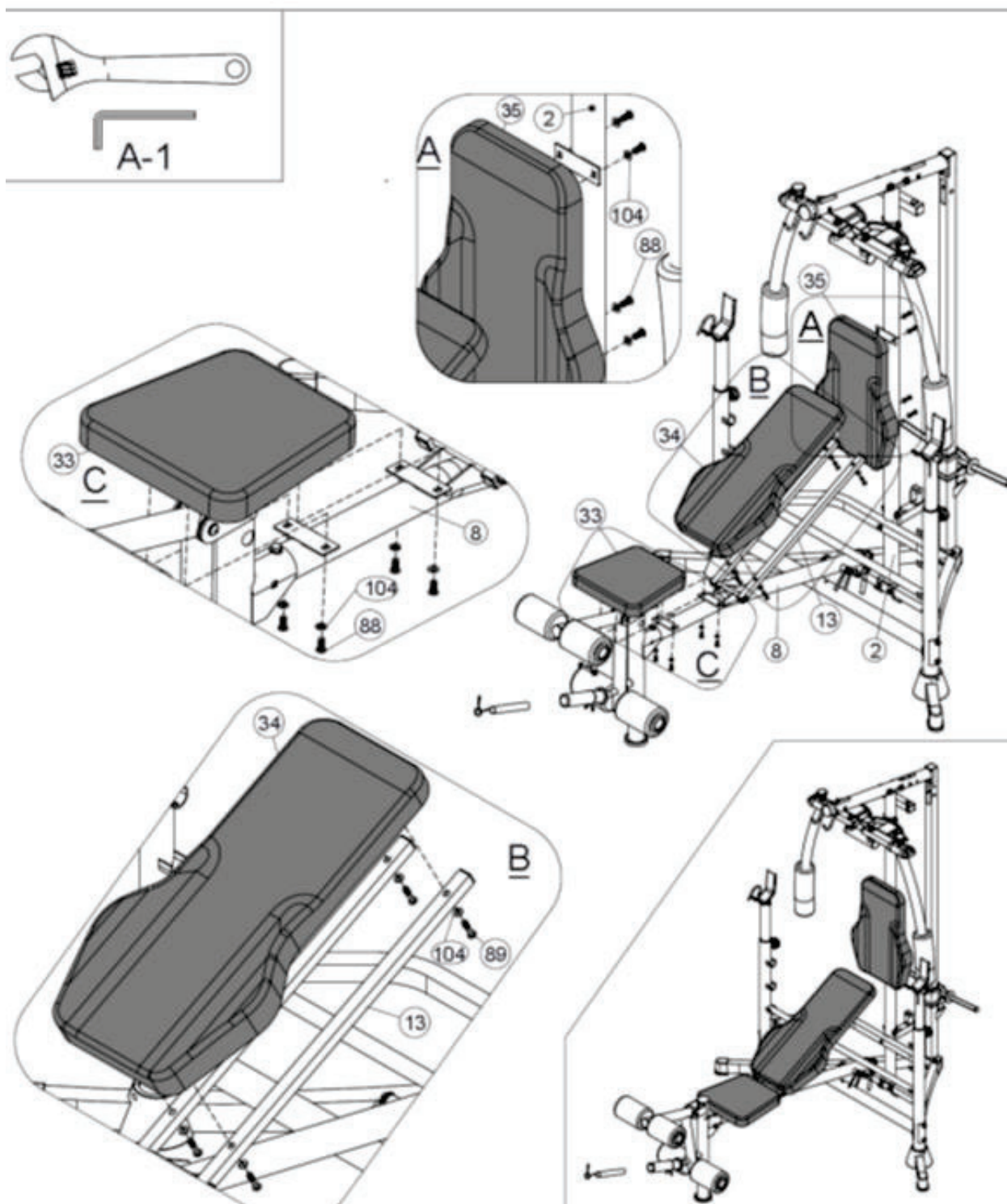
4.10

90		2	M10×16mm
99		1	M10×185mm
105	 	4	Φ20×Φ10.5
102	 	1	M10



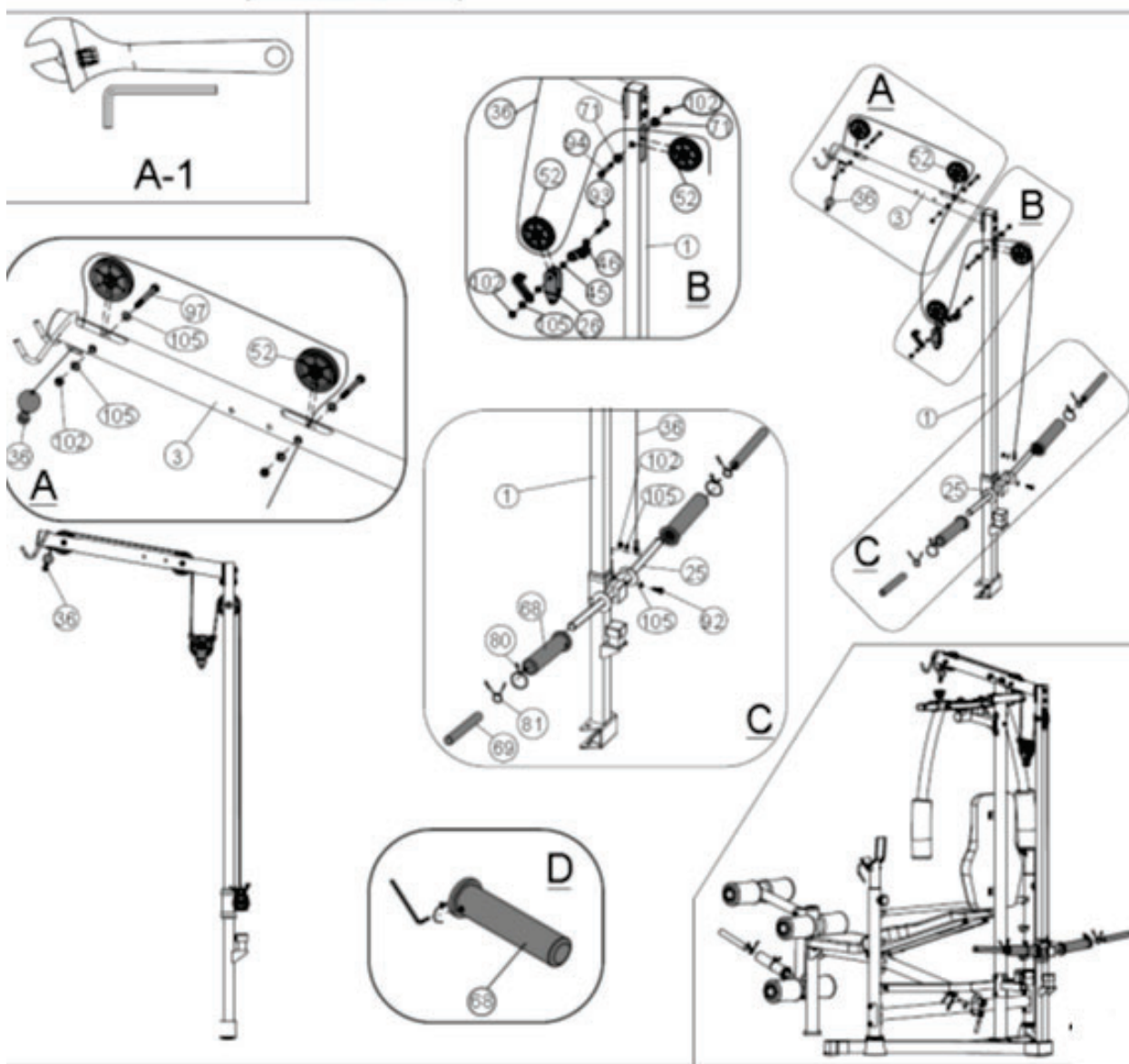
4.11

88		8	M8×20mm
89		4	M8×40mm
104	 	12	Φ16×Φ8.4

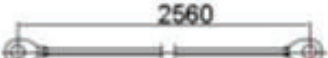


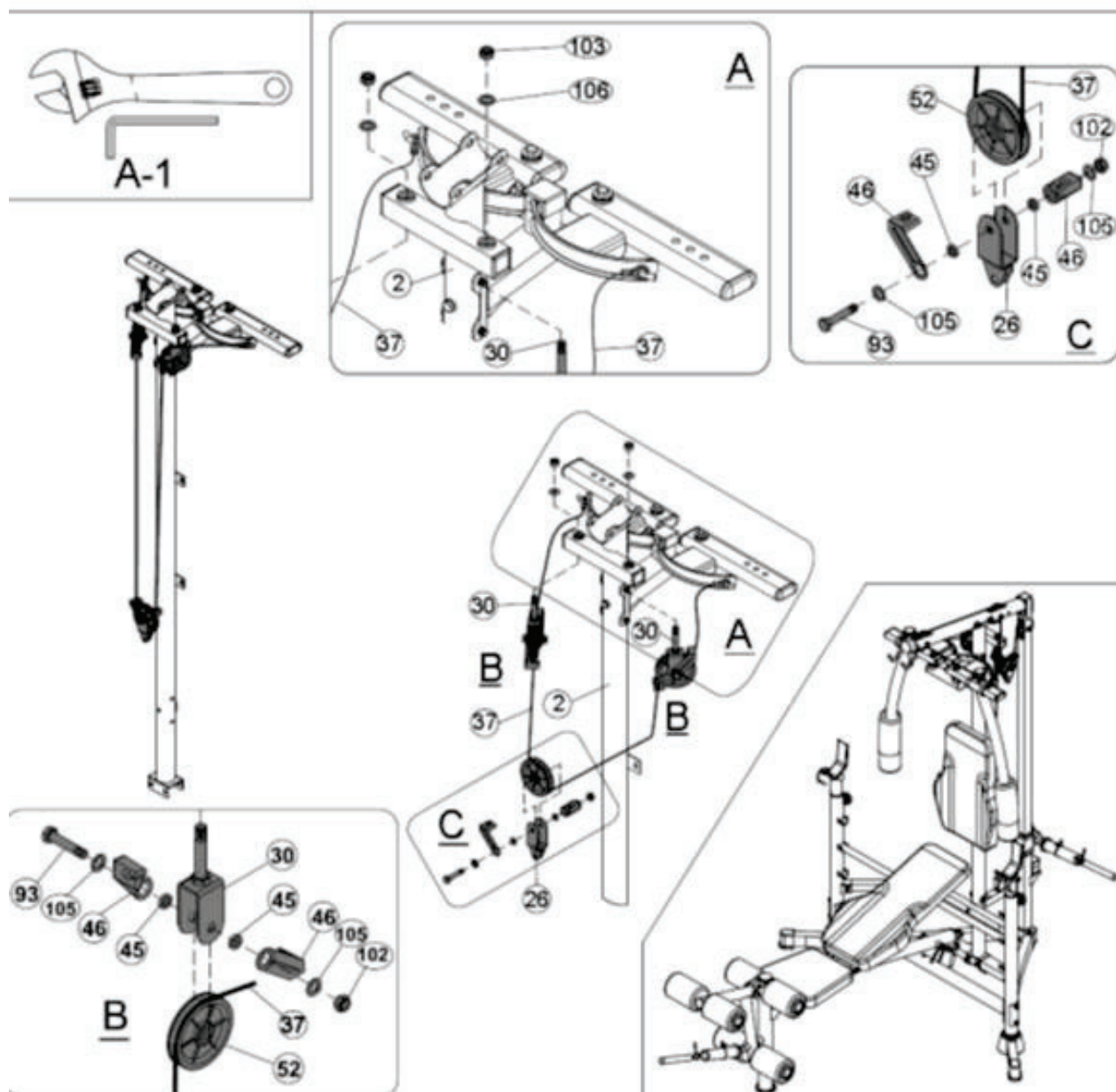
4.12

92		1	M10×25mm
93		1	M10×50mm
94		1	M10×60mm
97		2	M10×80mm
105	 	8	Φ20×Φ10.5
102	 	5	M10
36		1	

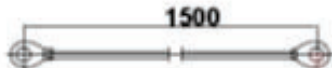


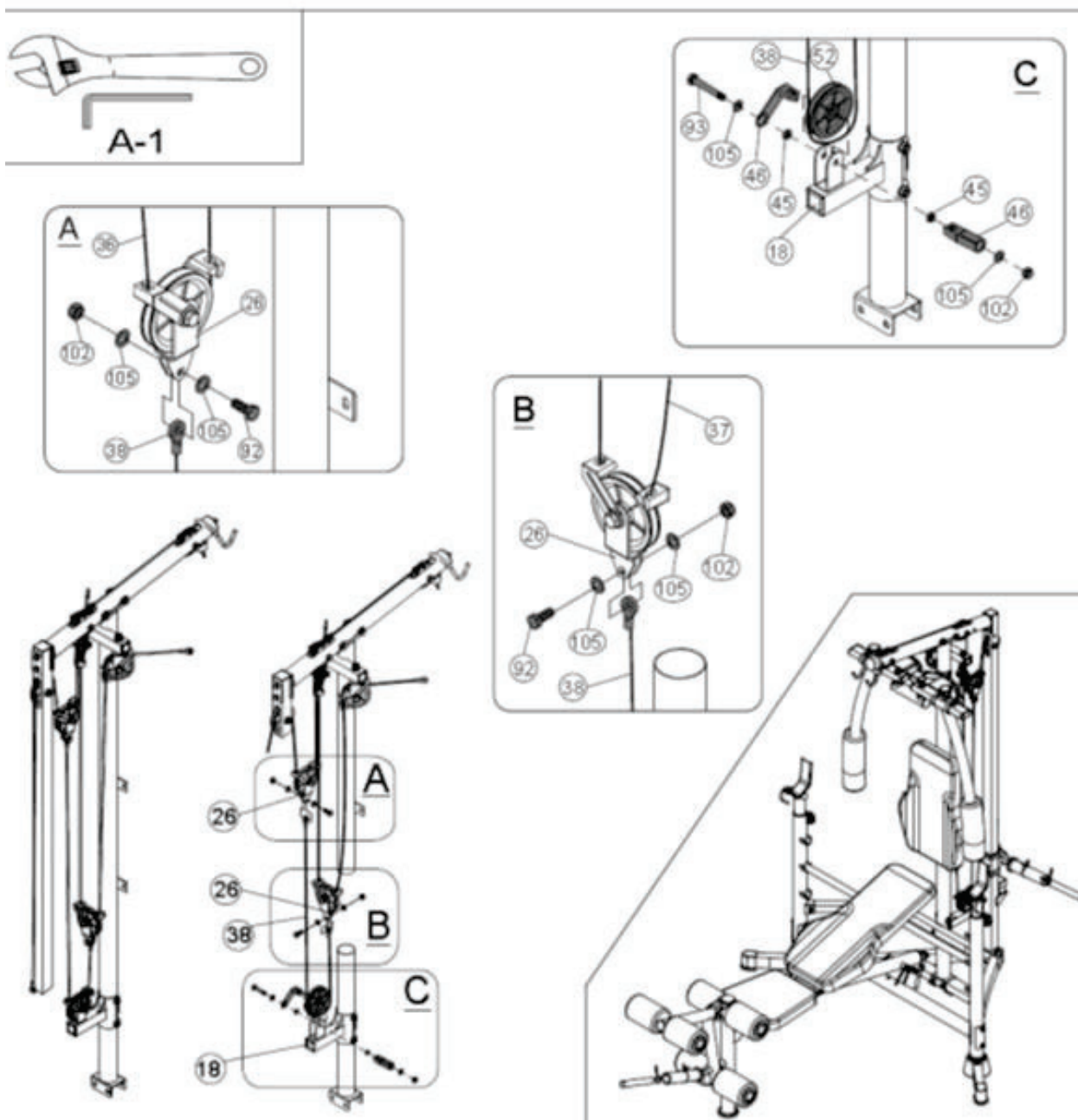
4.13

93		3	M10×50mm
105	 	6	Φ20×Φ10.5
106	 	2	Φ24×Φ13.5
102	 	3	M10
103	 	2	M12
37		1	

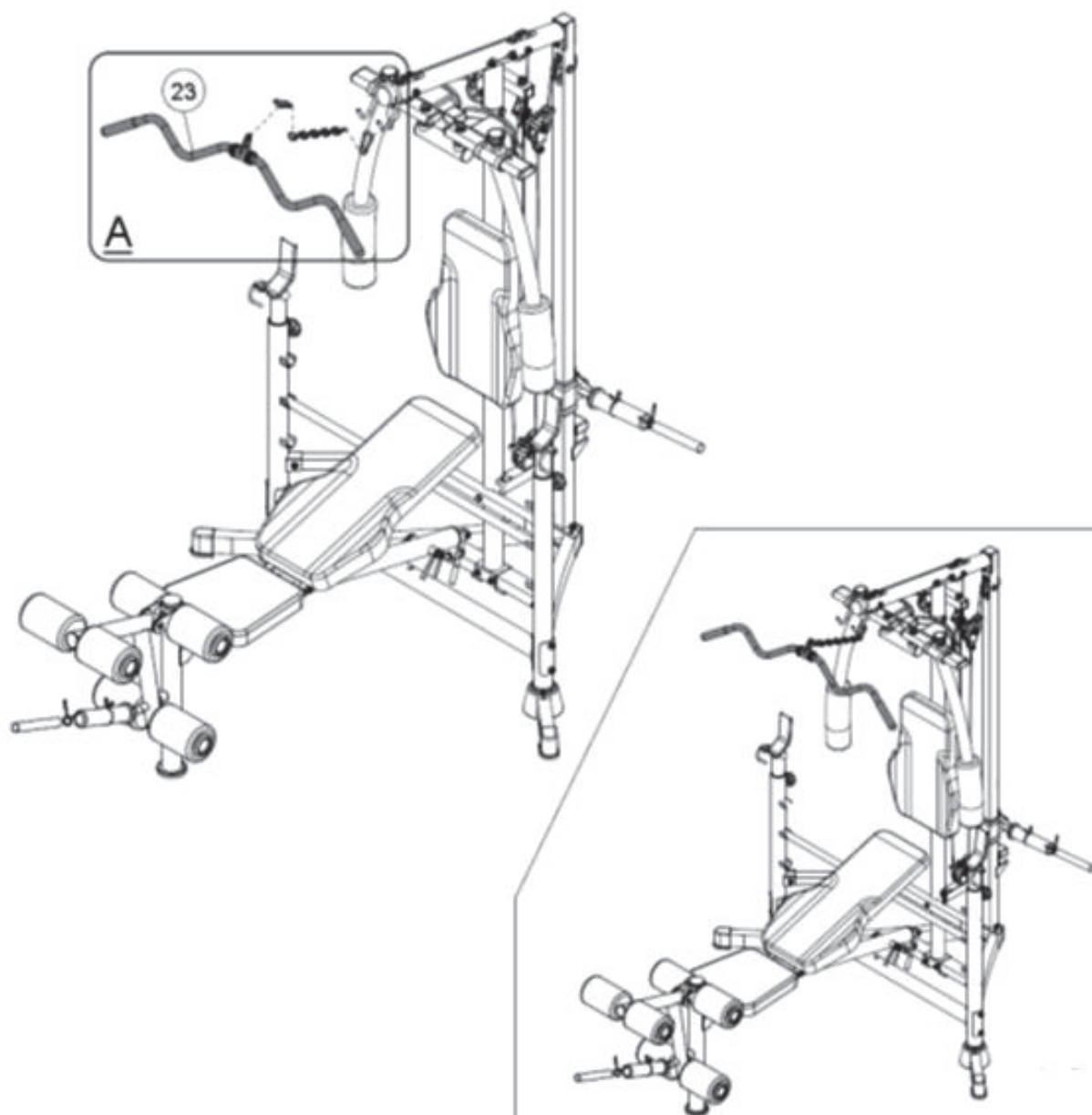
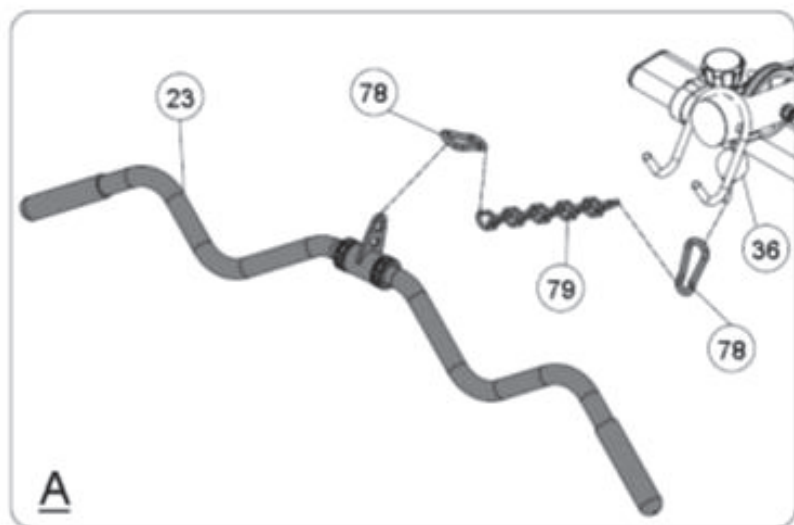


4.14

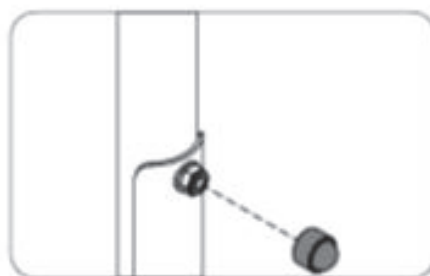
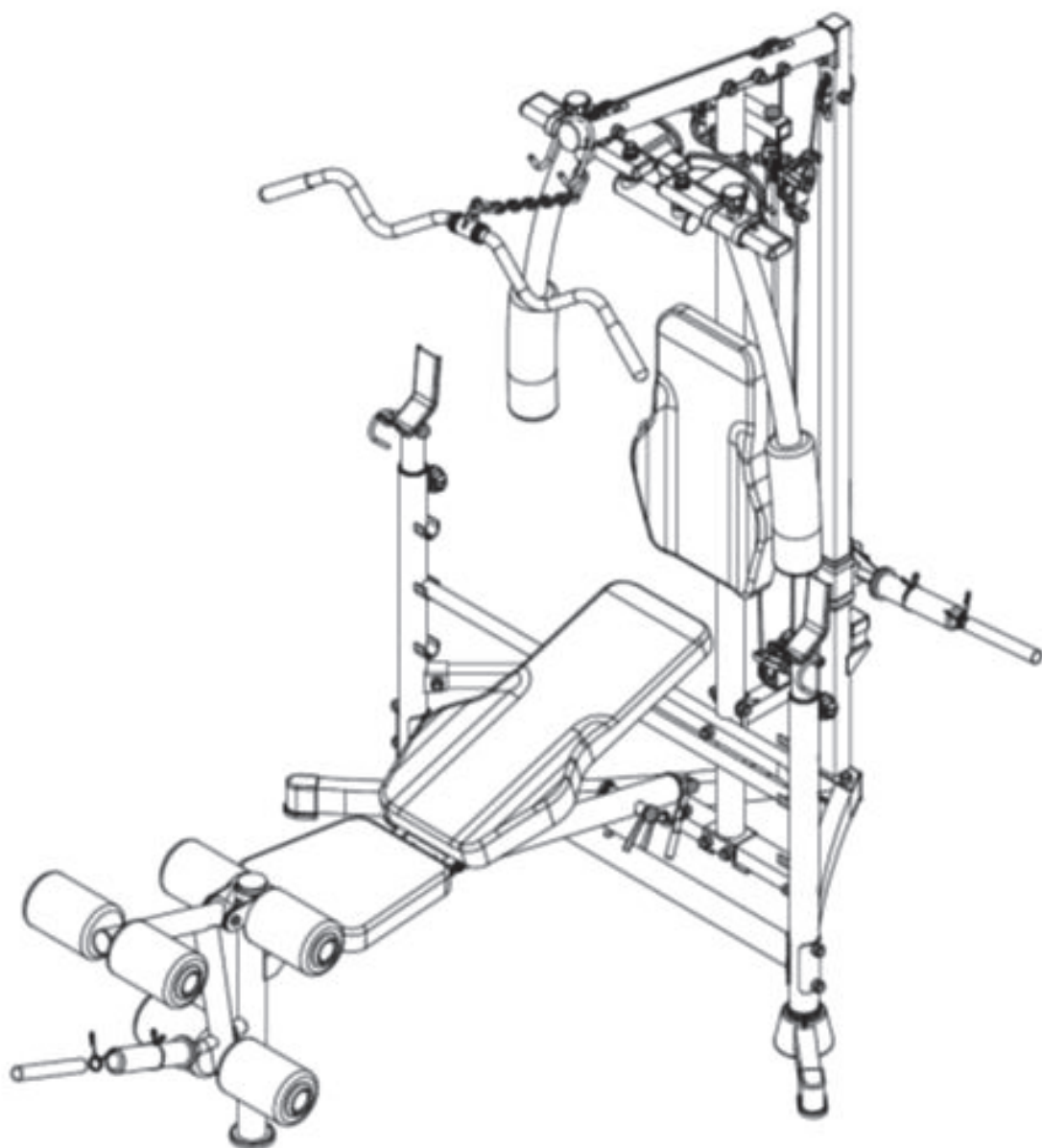
92		2	M10×25mm
93		1	M10×50mm
105	 	6	Φ20×Φ10.5
102	 	3	M10
38		1	



4.15



4.16



4.17

88



2

M8×20mm

104

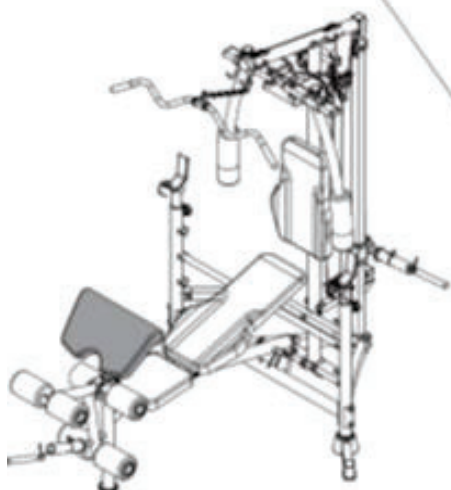
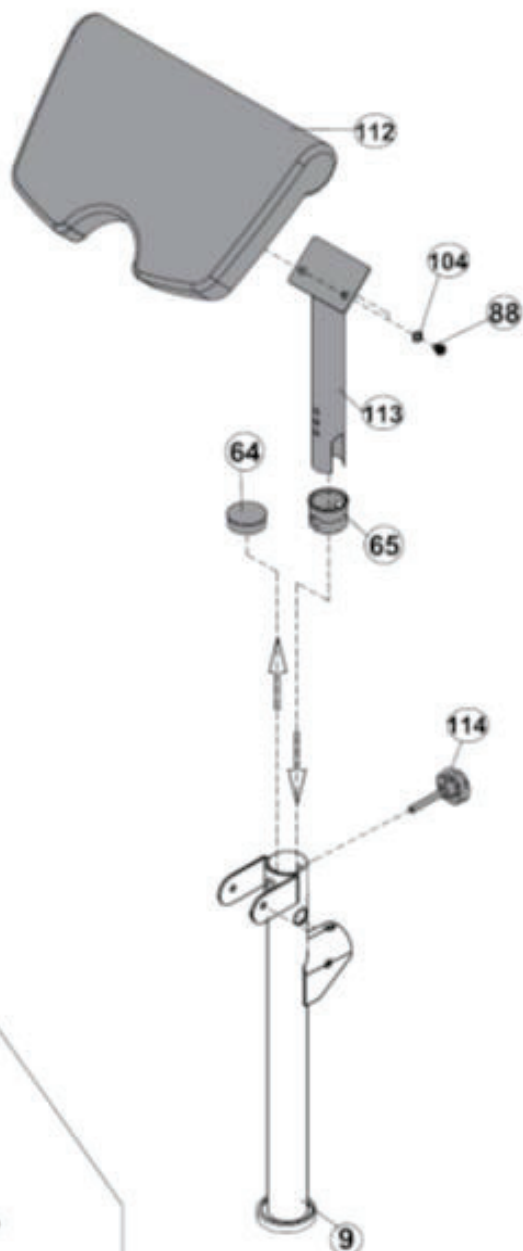


2

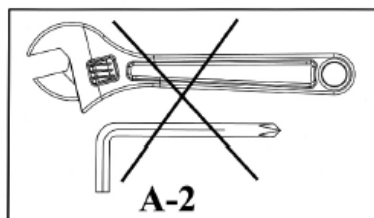
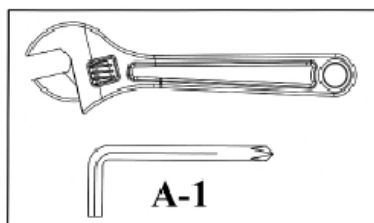
Φ16×Φ8.4



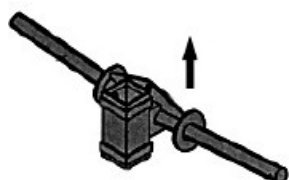
A-1



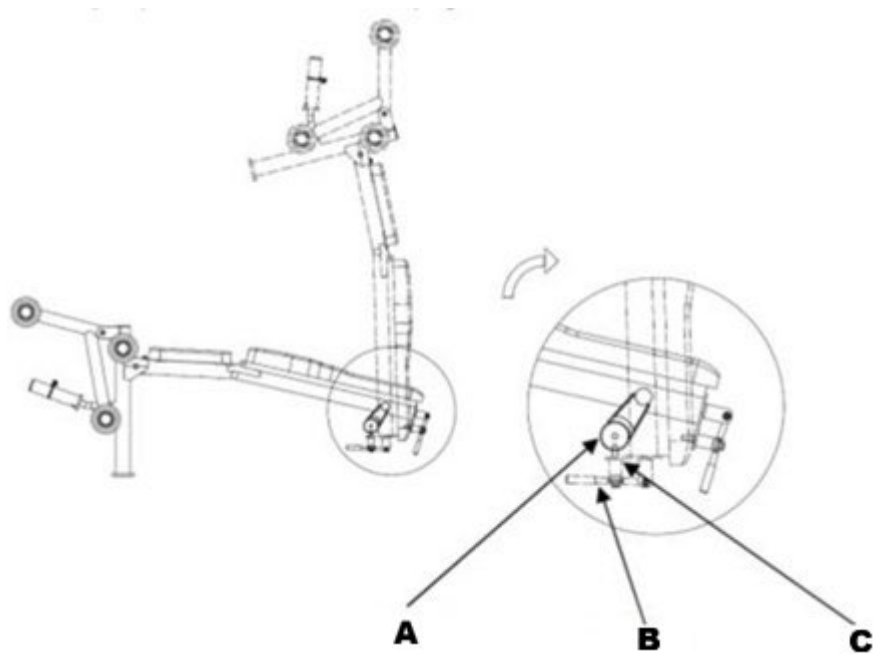
5.



6.



7.



- 28. Manual instruction **EN**
- 31. Instrukcja obsługi **PL**
- 34. Návod k obsluze **CZ**
- 37. Manuel instruktion **DA**
- 40. Gebrauchsanweisung **DE**
- 43. Manual de instrucciones **ES**
- 46. Käsijuhend **ET**
- 49. Manuel d'instruction **FR**
- 52. Kézi utasítás **HU**
- 55. Manuale di istruzioni **IT**
- 58. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 61. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 64. Handmatige instructie **NL**
- 67. Manual de instruções **PT**
- 70. Instrucțiuni manuale **RO**
- 73. Návod na obsluhu **SK**
- 76. Navodilaza uporabo **SL**
- 79. Instruktionsbok **SV**
- 82. Інструкція з експлуатації **UK**

OWNERS MANUAL – SAFETY INSTRUCTION

This product is intended for domestic use only and has been designed to ensure optimum safety. The following rules must be observed:

1. Equipment for home use only (class H according to **EN ISO 20957-1**); not for therapeutic, rehabilitation, or commercial purposes.
2. Consult your doctor before training (especially if you are over 35 years of age, have health problems, or are taking medication that affects your heart/blood pressure/lipids). Always warm up before exercising.
3. Place the device on a dry, stable, level surface; remove sharp/obstructive objects, protect from moisture. Anti-slip mat recommended.
4. Ensure there is ≥ 0.6 m of free space around the training area and an emergency exit route; if there are several pieces of equipment next to each other, the free space can be shared.
5. Keep children and animals away from the device during and after exercise; the product is intended for adults.
6. Exercise in appropriate clothing and sports shoes; avoid loose clothing.
7. Do not insert any objects into the openings; be careful of protruding adjustment/structural elements.
8. Stop exercising immediately if you experience pain, dizziness, shortness of breath, chest pain, arrhythmia, or other worrying symptoms, and consult a doctor.
9. Before first use and regularly check: the tightness of screws/bolts/connections, the condition of handles, caps, and upholstery. Do not use equipment that is damaged or makes unusual noises—repair/replace parts first.
10. Use the equipment only as intended and in accordance with the instructions.
11. When lifting/moving, use the correct technique to avoid straining your spine.
12. Follow the instructions carefully when assembling, using only the parts included in the set; check that all parts are present before assembly.

CAUTION: Be sure to read the instructions before using the fitness equipment.

We are not responsible for damage or injury caused by improper use of this product.

TECHNICAL DATA (Figure 1)

Net weight – 69 kg

Dimensions when unfolded – 222 x 157 x 206 cm

Max. user weight – 135 kg

Max. product load – 150 kg

MAINTENANCE

Do not use aggressive cleaning agents to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Store the devices in dry places to protect them from moisture and corrosion.



List of parts (Figure 2)

And detailed list of parts (Figure 3)

Number	DESCRIPTION	SIZES	Quantity	Number	DESCRIPTION	SIZES	Quantity
1	Rear frame		1	58	Plastic flange	50mmx45mm	2
2	Front frame		1	59	End cap	Ø25mm	3
3	Support frame		1	60	End cap	38mm	3
4	Post		1	61	Oval cap	PT30x70mm	4
5	Post		1	62	Oval flange	PT40x80mm	4
6	Barbell holder		2	63	Round cap	Ø50mm	6
7	Connector		1	64	Round cap	Ø60mm	2
8	Seat frame		1	65	Round flange	Ø60mmx50Ømm	3
9	Front post		1	66	Threaded shaft bushing	Ø50mmx16mm	2
10	Leg		1	67	Rubber buffer	30mmxØ25mm	1
11	Bar	400mm	3	68	Olympic handle	Ø50mmx210mm	3
12	Hex bolt	M10x16mm	3	69	Plastic leg cover	Ø28mmx200mm	3
13	Connector		2	70	Plastic ring		4
14	Adjusting rod		1	71	Flange bushing	Ø25mmx13mm	2
15	Butterfly frame		2	72	Spacer sleeve	Ø21mmx25mm	2
16	Left base		1	73	Cover	M8	4
17	Legal basis		1	74	Cover	M10	64
18	Footbridge		1	75	Cover	M12	4
19	Rear reinforcement frame		1	76	Square cover	25mm	4
20	Left butterfly frame		1	77	Square cover	40 mm x 20 mm	4
21	Right butterfly frame		1	78	Carabiner		2
22	Base		1	79	Chain	10-LINK	1
23	Bar		1	80	Olympic clamp	Ø49mm	3

24	Ring		1	81	Spring clamp	Ø24.5 mm	3
25	Trolley		1	82	Plug		1
26	Single bracket		2	83	Phillips screw	ST3.5x13mm	4
27	Wedge		1	84	Spring		1
28	Reinforcing plate	75mmx45mm	1	85	Cap with hole	Ø25mmxØ21.8	6
29	Reinforcing plate	120mmxR30	2	86	Steel bushing	Ø30mmxØ26mm	4
30	Rotating disc bracket		2	87	Support screw	M10x80mm	2
31	Bench folding handle		1	88	Allen screw	M8x20mm	10
32	Threaded shaft, leg no. 10		1	89	Allen screw	M8x40mm	4
33	Seat		1	90	Allen screw	M10x16mm	2
34	Bench backrest		1	91	Hex screw	M8x30mm	1
35	Backrest		1	92	Hex screw	M10x25mm	3
36	Upper cable (trolley)	2770mm	1	93	Hex bolt	M10x50mm	5
37	Butterfly cable	2560mm	1	94	Hex bolt	M10x60mm	4
38	Vertical cable	1500mm	1	95	Hex bolt	M10x65mm	1
39	Plastic base caps		2	96	Hex screw	M10x75mm	4
40	Rubber feet for frame 16, 17		2	97	Hex screw	M10x80mm	16
41	Washer	Ø38mmxØ13mm	1	98	Hex screw	M10x105mm	1
42	Washer		2	99	Hex bolt	M10x185mm	1
43	Handle cap	60mm	1	100	Hex screw	M12x130mm	1
44	Post screw covers		4	101	Nut	M8	3
45	Cable guide spacer	Ø16mmxØ11mm	10	102	Nut	M10	35
46	Cable guide		10	103	Nut	M12	3
47	Rubber foot for post		1	104	Washer	Ø8mm	18
48	Rivet		4	105	Washer	Ø10mm	61
49	Foam roller bar		6	106	Washer	Ø12mm	4
50	Foam roller for butterfly frame		2	107	Curved washer	Ø10.5mmxR25	10
51	Adjustment knob	M18	4	108	Washer	Ø25mmx11mm	1
52	Cable pulley		8	109	Washer	Ø30mmx2.5mm	2
53	Bar handle		2	110	Left safety wedge		1
54	Foam roller cover		6	111	Right safety wedge		1
55	Square cap	38	2	112	Prayer book		1
56	Square cap	45mm	1	113	Prayer book frame		1
57	Plastic cover	50mm	1	114	M10 adjustment knob		1
					Tool	#4 Allen key	1
					Tool	#5 Allen key	2
					Tool	#6 Allen key	1



ASSEMBLY - figures 4.1 - 4.17

The installation instructions are presented entirely in graphic form—each step is described with illustrations. This method of presentation makes it easy to quickly understand the successive stages of installation, regardless of the user's language.

- For installation, you will need two adjustable wrenches and Allen keys.
- Only use fixing screws in square holes.
- Always use Allen screws or hex screws in round holes.
- Always wait until you have inserted all screws into the holes. Only then can you tighten everything properly. Do not tighten each screw separately right away.

Symbols shown in the instructions (Figure 5)

- A-1 – tighten screws and nuts. After installing all necessary parts, tighten all screws and nuts.
Note: Do not overtighten the moving parts; make sure that all such parts can move freely.
- A-2 – Do not tighten the screws and nuts at this stage. When the symbol for tightening the nuts and screws appears in the next step, tighten all the installed screws.

TROLLEY INSTALLATION

When installing the trolley (#25), the triangular plate faces upwards (**Figure 6**).

Important:

Before using the bench, make sure that the moving parts are properly secured.

BARBELL SAFETY

When not in use, secure the barbell with the left (#110) and right (#111) safety wedges.

FOLDING THE BENCH (Figure 7)

First, remove the bar adjusting the angle of the backrest. Then lift the bench to the vertical position. The wedge (#27) will automatically appear in the hole in the connector (#7), thus ensuring a vertical position. Then place the backrest angle adjustment bar back in the hole in the weight holders.

A – Tension; B – Handle; C – Pin

UNFOLDING THE BENCH

Remove the backrest angle adjustment bar. Squeeze the handle with the folding mechanism (#31). The wedge will be pushed out through the hole in the connector. Lower the bench and then reattach the backrest angle adjustment bar to the weight handle.

TRAINING

Select a program according to your goal, time, motivation, and fitness level.

1) Strength training

For people who want to separate strength and aerobic training, train 3 times a week, aim to increase muscle mass, and enjoy variety. Parameters: medium-high loads; 8-12 repetitions; breaks lasting from 30 to 120 seconds; 1-3 sets per exercise; 2-3 strength training days per week + supplementary aerobic training 2-3 days per week.

2) Variable (hybrid) training

Combines strength + aerobics; good for limited time (3 days a week) and for people who prefer a general plan or have difficulty with regularity.

Parameters: low-medium loads; 15-20 repetitions; short breaks; 1 set per exercise; 3 days a week.

Tip: change the stimuli every few weeks to reduce overload.

Additional recommendations

- If you prefer strength: include 1 strength day + 1 aerobic day + 1 circuit day per week; avoid overloading the same muscle groups. To improve endurance, add 1 circuit round every 6–8 weeks.
- If you are incorporating aerobics between strength training sessions: keep at least 1 day off per week; you can add 1 aerobic or strength training day according to your goal.
- *Safety tips: don't overexert yourself, listen to your body; if you experience pain/shortness of breath/arrhythmia, stop and consult your doctor.*

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. Sprzęt wyłącznie do użytku domowego (klasa H wg EN ISO 20957-1); nie do celów terapeutycznych, rehabilitacyjnych ani komercyjnych.
2. Przed treningiem skonsultuj się z lekarzem (szczególnie: >35 lat, problemy zdrowotne, leki wpływające na serce/ciśnienie/lipidy). Zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Ustaw urządzenie na suchej, stabilnej, wypoziomowanej powierzchni; usuń ostre/przeszkadzające przedmioty, chroń przed wilgocią. Zalecana mata antypoślizgowa.
4. Zapewnij wolną przestrzeń $\geq 0,6$ m wokół strefy treningu oraz drogę awaryjnego zejścia; przy sprzętach obok siebie wolna przestrzeń może być wspólna.
5. W trakcie i po ćwiczeniach trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia; produkt przeznaczony dla osób dorosłych.
6. Ćwicz w dopasowanej odzieży i obuwiu sportowym; unikaj luźnych elementów garderoby.
7. Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory; uważaj na wystające elementy regulacyjne/konstrukcyjne.
8. Przerwij ćwiczenia natychmiast przy bólu, zawrotach głowy, duszności, bólu w klatce piersiowej, arytmii lub innych niepokojących objawach i skonsultuj się z lekarzem.
9. Przed pierwszym użyciem i regularnie kontroluj: dokręcenie śrub/bolców/złącz, stan uchwytów, zaślepek i tapicerki. Nie używaj sprzętu uszkodzonego lub wydającego nietypowe dźwięki — najpierw napraw/wymień części.
10. Używaj sprzętu wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem i instrukcją.
11. Podnosząc/przenosząc, stosuj prawidłową technikę, aby nie obciążyć kręgosłupa.
12. Montaż wykonuj ściśle wg instrukcji, używając wyłącznie części z zestawu; przed montażem sprawdź kompletność elementów.

UWAGA: Przed użyciem sprzętu fitness koniecznie zapoznaj się z instrukcją.

Nie jesteśmy odpowiedzialni za szkody lub kontuzje spowodowane nieprawidłowym użyciem tego produktu.

DANE TECHNICZNE (rysunek 1)

Waga netto – 69 kg

Rozmiary po rozłożeniu – 222 x 157 x 206 cm

Max. waga użytkownika – 135 kg

Max. obciążenie produktu – 150 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

**Lista części (rysunek 2)****Oraz szczegółowa lista części (rysunek 3)**

Numer	OPIS	ROZMIARY	Ilość	Numer	OPIS	ROZMIARY	Ilość
1	Rama tylna		1	58	Plastikowy kołnierz	50mmx45mm	2
2	Rama przednia		1	59	Zaślepka	Ø25mm	3
3	Rama nośna		1	60	Zaślepka	38mm	3
4	Słupek		1	61	Zaślepka owalna	PT30x70mm	4
5	Słupek		1	62	Kołnierz owalny	PT40x80mm	4
6	Uchwyt na sztangę		2	63	Zaślepka okrągła	Ø50mm	6
7	Łącznik		1	64	Zaślepka okrągła	Ø60mm	2
8	Rama pod siedzisko		1	65	Kołnierz okrągły	Ø60mmx50Ømm	3
9	Słupek przedni		1	66	Tuleja wałka gwintowanego	Ø50mmx16mm	2
10	Noga		1	67	Gumowy odbojnik	30mmxØ25mm	1
11	Drażek	400mm	3	68	Rękojeść olimpijska	Ø50mmx210mm	3
12	Śruba Hex	M10x16mm	3	69	Plastikowa osłona nogi	Ø28mmx200mm	3
13	Łącznik		2	70	Pierścień z tworzywa		4
14	Drażek regulujący		1	71	Tulejka kołnierzowa	Ø25mmx13mm	2
15	Rama motylkowa		2	72	Tulejka dystansowa	Ø21mmx25mm	2
16	Podstawa lewa		1	73	Oslonka	M8	4
17	Podstawa prawa		1	74	Oslonka	M10	64
18	Kładka		1	75	Oslonka	M12	4
19	Tylna rama wzmacniająca		1	76	Kwadratowa oslonka	25mm	4
20	Lewa rama motylkowa		1	77	Kwadratowa oslonka	40mmx20mm	4
21	Prawa rama motylkowa		1	78	Karabinek		2
22	Baza		1	79	Łańcuch	10-LINK	1
23	Drażek		1	80	Zacisk olimpijski	Ø49mm	3

24	Pierścień		1	81	Zacisk sprężynowy	Ø24,5mm	3
25	Wózek		1	82	Zatyczka		1
26	Pojedynczy wspornik		2	83	Śruba wkręt krzyżakowy	ST3,5x13mm	4
27	Klin		1	84	Sprężyna		1
28	Płytki wzmacniająca	75mmx45mm	1	85	Nakładka z otworem	Ø25mmxØ21,8	6
29	Płytki wzmacniająca	120mmxR30	2	86	Tuleja stalowa	Ø30mmxØ26mm	4
30	Obrotowy wspornik krążka		2	87	Śruba nośna	M10x80mm	2
31	Uchwyt składania ławki		1	88	Śruba imbusowa	M8x20mm	10
32	Walek gwintowany nogi nr 10		1	89	Śruba imbusowa	M8x40mm	4
33	Siedzisko		1	90	Śruba imbusowa	M10x16mm	2
34	Oparcie ławki		1	91	Śruba Hex	M8x30mm	1
35	Oparcie		1	92	Śruba Hex	M10x25mm	3
36	Linka górna (wózka)	2770mm	1	93	Śruba Hex	M10x50mm	5
37	Linka motylkowa	2560mm	1	94	Śruba Hex	M10x60mm	4
38	Linka pionowa	1500mm	1	95	Śruba Hex	M10x65mm	1
39	Nakładki plastikowe bazy		2	96	Śruba Hex	M10x75mm	4
40	Stopki gumowe ramy 16, 17		2	97	Śruba Hex	M10x80mm	16
41	Podkładka	Ø38mmxØ13mm	1	98	Śruba Hex	M10x105mm	1
42	Podkładka		2	99	Śruba Hex	M10x185mm	1
43	Nakładka uchwytu	60mm	1	100	Śruba Hex	M12x130mm	1
44	Oslony śrub słupka		4	101	Nakrętka	M8	3
45	Dystans prowadnicy linki	Ø16mmxØ11mm	10	102	Nakrętka	M10	35
46	Prowadnica linki		10	103	Nakrętka	M12	3
47	Stopka gumowa słupka		1	104	Podkładka	Ø8mm	18
48	Nit		4	105	Podkładka	Ø10mm	61
49	Walek piankowy drążka		6	106	Podkładka	Ø12mm	4
50	Walek piankowy ramy motylka		2	107	Wygięta podkładka	Ø10,5mmxR25	10
51	Gałka regulująca	M18	4	108	Podkładka	Ø25mmx11mm	1
52	Krążek linki		8	109	Podkładka	Ø30mmx2,5mm	2
53	Uchwyt drążka		2	110	Lewy klin bezpieczeństwa		1
54	Oslona wałka piankowego		6	111	Prawy klin bezpieczeństwa		1
55	Kwadratowa nasadka	38mm	2	112	Modlitewnik		1
56	Kwadratowa nasadka	45mm	1	113	Rama modlitewnika		1
57	Plastikowa nakładka	50mm	1	114	M10 gałka regulująca		1
					Narzędzie	#4 Klucz Imbus	1
					Narzędzie	#5 Klucz Imbus	2
					Narzędzie	#6 Klucz Imbus	1



MONTAŻ (rysunki 4.1 - 4.17)

Instrukcja montażu została w całości przedstawiona w formie graficznej – każdy krok opisany jest za pomocą ilustracji. Taki sposób prezentacji ułatwia szybkie zrozumienie kolejnych etapów montażu, niezależnie od języka użytkownika.

- Do montażu potrzebne są: dwa regulowane klucze i klucze imbusowe.
- W kwadratowych otworach używaj wyłącznie śrub mocujących.
- Przy otworach okrągłych zawsze używaj śrub imbusowych lub sześciokątnych.
- Zawsze czekaj, aż włożysz wszystkie śruby do otworów. Tylko wtedy można wszystko dokładnie je dokręcić. Nie dokręcaj od razu każdej śruby oddzielnie.

Symbole przedstawione w instrukcji (**rysunek 5**)

- A-1 – dokręć śruby i nakrętki. Po zainstalowaniu wszystkich niezbędnych części, dokręć wszystkie śruby i nakrętki.
Uwaga: Nie dokręcaj zbyt mocno ruchomych elementów, upewnij się, że wszystkie tego typu elementy mogą się swobodnie poruszać.
- A-2 – Nie dokręcaj jeszcze śrub i nakrętek na tym etapie. Gdy w następnym kroku pojawi się symbol dokręcania nakrętek i śrub, należy dokręcić wszystkie zamontowane śruby.

MONTAŻ WÓZKA

Podczas instalowania wózka (#25) trójkątna płyta jest skierowana w górę (**rysunek 6**).

Ważne:

Przed rozpoczęciem korzystania z ławki, upewnij się, że ruchome elementy są odpowiednio zabezpieczone.

ZABEZPIECZENIA SZTANGI

W przypadku nieużywania sztangi, należy zabezpieczyć ją przy pomocy lewego (#110) i prawego (#111) klina bezpieczeństwa.

ZŁOŻENIE ŁAWKI (rysunek 7)

Najpierw należy wyjąć drążek regulujący kąt nachylenia oparcia. Następnie należy podnieść ławkę do pozycji pionowej. Klin (#27), automatycznie pojawi się w otworze w łączniku (#7), zapewniając tym samym pozycję pionową. Następnie należy umieścić drążek do regulacji kąta oparcia z powrotem w otworze w uchwytach z ciężarami.

A – Naciąg; B – Uchwyt; C - Trzpień

ROZŁOŻENIE ŁAWKI

Wyjąć drążek do regulacji kąta nachylenia oparcia. Ścisnąć uchwyt z mechanizmem składającym (#31). Klin będzie wypychany przez otwór w złączu. Opuścić ławkę, a następnie z powrotem zamocować pręt do regulacji kąta nachylenia oparcia w rękojeści z ciężarami.

TRENING

Wybierz program zgodnie z celem, czasem, motywacją i kondycją.

1) Trening siłowy

Dla osób, które chcą rozdzielić wysiłek siłowy i aerobowy, trenować 3 razy w tygodniu, dążyć do wzrostu masy i lubią różnorodność.

Parametry: obciążenia średnie–wysokie; 8–12 powtórzeń; przerwy trwające od 30 do 120 sekund; 1–3 serie na jedno ćwiczenie; 2–3 dni siłowe na tydzień + uzupełniając aeroby 2–3 dni w tygodniu.

2) Trening zmienny (hybrydowy)

Łączy siłę + aeroby; dobry przy ograniczonym czasie (3 dni w tygodniu) i dla osób, które wolą plan ogólny lub miały trudność z regularnością.

Parametry: obciążenia niskie–średnie; 15–20 powtórzeń; krótkie przerwy; 1 seria na jedno ćwiczenie; 3 dni w tygodniu.

Wskazówka: co kilka tygodni zmień bodźce, aby ograniczyć przeciążenia.

Dodatkowe zalecenia

- Jeśli preferujesz siłę: w tygodniu uwzględnij 1 dzień siłowy + 1 dzień aerobowy + 1 dzień obwodowy; unikaj przeciążania tych samych grup. Dla poprawy wydolności dodaj 1 rundę obwodową co 6–8 tygodni.
- Jeśli wplatasz aeroby między siłowymi: zachowaj min. 1 dzień wolny w tygodniu.; możesz dodać 1 dzień aerobowy lub siłowy zgodnie z celem.
- *Wskazówki bezpieczeństwa: nie przeciążaj się, słuchaj sygnałów z ciała; przy bólu/duszności/arytmii przerwij i skonsultuj się z lekarzem.*

NÁVOD K POUŽITÍ – BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento výrobek je určen výhradně pro domácí použití a byl navržen tak, aby zajišťoval optimální bezpečnost. Je nutné dodržovat následující pravidla:

1. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití (třída H podle normy EN ISO 20957-1); není určeno pro terapeutické, rehabilitační ani komerční účely.
2. Před tréninkem se poraďte se svým lékařem (zejména pokud je vám více než 35 let, máte zdravotní problémy nebo užíváte léky, které ovlivňují vaše srdce/krevní tlak/lipidy). Před cvičením se vždy rozčvičte.
3. Umístěte zařízení na suchý, stabilní a rovný povrch; odstraňte ostré/překážející předměty, chraňte před vlhkostí. Doporučujeme použít protiskluzovou podložku.
4. Zajistěte, aby kolem tréninkové plochy a únikové cesty bylo $\geq 0,6$ m volného prostoru; pokud je vedle sebe několik zařízení, lze volný prostor sdílet.
5. Během cvičení a po něm držte děti a zvířata mimo dosah zařízení; produkt je určen pro dospělé.
6. Cvičte v vhodném oblečení a sportovní obuvi; vyhněte se volnému oblečení.
7. Nevkládejte žádné předměty do otvorů; dávejte pozor na vyčnívající nastavovací/konstrukční prvky.
8. Pokud pocítíte bolest, závrať, dušnost, bolest na hrudi, arytmii nebo jiné znepokojivé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékaře.
9. Před prvním použitím a pravidelně kontrolujte: utažení šroubů/matic/spojů, stav rukojetí, krytek a čalounění. Nepoužívejte zařízení, které je poškozené nebo vydává neobvyklé zvuky – nejprve opravte/vyměňte díly.
10. Zařízení používejte pouze k určenému účelu a v souladu s pokyny.
11. Při zvedání/přesouvání používejte správnou techniku, abyste nezatěžovali páteř.
12. Při montáži pečlivě dodržujte pokyny a používejte pouze díly obsažené v sadě; před montáží zkontrolujte, zda jsou všechny díly k dispozici.

UPOZORNĚNÍ: Před použitím fitness zařízení si pečlivě přečtěte pokyny.

Neneseme odpovědnost za škody nebo zranění způsobené nesprávným používáním tohoto produktu.

TECHNICKÉ ÚDAJE (obrázek 1)

Čistá hmotnost – 69 kg

Rozměry v rozloženém stavu – 222 x 157 x 206 cm

Max. hmotnost uživatele – 135 kg

Max. zatížení produktu – 150 kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstranění nečistot a prachu použijte měkký, vlhký hadřík. Zařízení skladujte na suchém místě, aby byla chráněna před vlhkostí a korozi.



Seznam dílů (obrázek 2)

A podrobný seznam dílů (obrázek 3)

Číslo	POPIS	ROZMĚRY	Počet	Počet	POPIS	VELIKOSTI	Množství
1	Zadní rám		1	58	Plastová příruba	50 mm x 45 mm	2
2	Přední rám		1	59	Koncová krytka	Ø25 mm	3
3	Nosný rám		1	60	Koncová krytka	38 mm	3
4	Sloupek		1	61	Oválná krytka	PT30x70mm	4
5	Sloupek		1	62	Oválná příruba	PT40x80mm	4
6	Držák činky		2	63	Kulatá krytka	Ø50 mm	6
7	Konektor		1	64	Kulatá krytka	Ø60 mm	2
8	Rám sedadla		1	65	Kulatá příruba	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Přední sloupek		1	66	Závitová hřídelová pouzdra	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Noha		1	67	Gumový tlumič	30 mm x Ø 25 mm	1
11	Tyč	400 mm	3	68	Olympijská rukojeť	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Šestihranný šroub	M10x16 mm	3	69	Plastový kryt nohy	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Spojka		2	70	Plastový kroužek		4
14	Nastavovací tyč		1	71	Přírubové pouzdro	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Motýlí rám		2	72	Rozpěrná objímka	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Levá základna		1	73	Kryt	M8	4
17	Právní základ		1	74	Obálka	M10	64
18	Lávka		1	75	Kryt	M12	4
19	Zadní výztužný rám		1	76	Čtvercový kryt	25	4
20	Levý motýlí rám		1	77	Čtvercový kryt	40 mm x 20 mm	4
21	Pravý motýlí rám		1	78	Karabina		2

2	Základna		1	79	Řetěz	10-LINK	1
23	Tyč		1	80	Olympijská svěrka	Ø49 mm	3
24	Kroužek		1	81	Pružinová svorka	Ø24,5 mm	3
25	Vozík		1	82	Zástrčka		1
26	Jednoduchý držák		2	83	Křížový šroub	ST3,5 x 13 mm	4
27	Klín		1	84	Pružina		1
28	Výztužná deska	75 mm x 45 mm	1	85	Víčko s otvorem	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Výztužná deska	120 mm x R30	2	86	Ocelové pouzdro	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Držák otočného disku		2	87	Podpěrný šroub	M10x80 mm	2
31	Sklopná rukojeť lavice		1	88	Imbusový šroub	M8x20 mm	10
32	Závitová hřídel, noha č. 10		1	89	Imbusový šroub	M8x40 mm	4
33	Sedlo		1	90	Imbusový šroub	M10x16 mm	2
34	Opěradlo lavice		1	91	Šestihranný šroub	M8x30 mm	1
35	Opěradlo		1	92	Šestihranný šroub	M10x25 mm	3
36	Horní kabel (vozík)	2770 mm	1	93	Šestihranný šroub	M10x50 mm	5
37	Motýlí kabel	2560 mm	1	94	Šestihranný šroub	M10x60 mm	4
38	Vertikální kabel	1500 mm	1	95	Šestihranný šroub	M10x65 mm	1
39	Plastové krytky základny		2	96	Šestihranný šroub	M10x75 mm	4
40	Gumové nožičky pro rám 16, 17		2	97	Šestihranný šroub	M10x80 mm	16
41	Podložka	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Šestihranný šroub	M10x105 mm	1
42	Podložka		2	99	Šestihranný šroub	M10x185 mm	1
43	Krytka rukojeti	60 mm	1	100	Šestihranný šroub	M12x130 mm	1
44	Kryty šroubů sloupků		4	101	Matice	M8	3
45	Rozpěrka kabelového vedení	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Matice	M10	35
46	Vodítko kabelu		10	103	Matice	M12	3
47	Gumová podložka pro sloupek		1	104	Podložka	Ø8 mm	18
48	Nýt		4	105	Podložka	Ø10 mm	61
49	Pěnová válečková tyč		6	106	Podložka	Ø12 mm	4
50	Pěnový váleček pro motýlí rám		2	107	Zakřivená podložka	Ø10,5 mm x R25	10
51	Nastavovací knoflík	M18	4	108	Podložka	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Kabelová kladka		8	109	Podložka	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Tyčová rukojeť		2	110	Levý bezpečnostní klín		1
54	Pěnový váleček		6	111	Pravý bezpečnostní klín		1
55	Čtvercová krytka	38	2	112	Modlitební kniha		1
56	Čtvercová čepice	45	1	113	Rámeček modlitební knížky		1
57	Plastový obal	50	1	114	Nastavovací knoflík M10		1
					Nástroj	#4 Imbusový klíč	1
					Nástroj	#5 Imbusový klíč	2
					Nástroj	#6 Imbusový klíč	1



MONTÁŽ (obrázky 4.1- 4.17)

Montážní návod je celý graficky znázorněn – každý krok je popsán pomocí ilustrací. Takový způsob prezentace usnadňuje rychlé pochopení jednotlivých fází montáže, bez ohledu na jazyk uživatele.

- K montáži budete potřebovat dva nastavitelné klíče a imbusové klíče.
- Používejte pouze upevňovací šrouby v čtvercových otvorech.
- V kulatých otvorech vždy používejte šrouby s vnitřním šestihranem nebo šrouby s vnitřním š
- Vždy počkejte, až zasunete všechny šrouby do otvorů. Teprve poté můžete vše řádně utáhnout. Neutahujte každý šroub samostatně hned.

Symboly uvedené v návodu (obrázek 5)

- A-1 – utáhněte šrouby a matice. Po instalaci všech potřebných dílů utáhněte všechny šrouby a matice. Poznámka: Nepřetahujte pohyblivé části; ujistěte se, že se všechny tyto části mohou volně pohybovat.
- A-2 – V této fázi šrouby a matice neutahujte. Až se v dalším kroku objeví symbol pro utažení matic a šroubů, utáhněte všechny nainstalované šrouby.

INSTALACE VOZÍKU

Při instalaci vozíku (č. 25) musí být trojúhelníková deska otočena nahoru (**obrázek 6**).

Důležité:

Před použitím lavice se ujistěte, že jsou pohyblivé části správně zajištěny.

BEZPEČNOST ČINKY

Pokud činku nepoužíváte, zajistěte ji levým (#110) a pravým (#111) bezpečnostním klínem.

SKLÁDÁNÍ LAVICE (obrázek 7)

Nejprve odstraňte tyč nastavující úhel opěradla. Poté zvedněte lavici do svislé polohy. Klín (č. 27) se automaticky objeví v otvoru v konektoru (č. 7), čímž zajistí svislou polohu. Poté vložte tyč pro nastavení úhlu opěradla zpět do otvoru v držácích závaží.

A – Napětí; B – Rukojeť; C – Čep

ROZLOŽENÍ LAVICE

Odstraňte tyč pro nastavení úhlu opěradla. Stiskněte rukojeť se skládacím mechanismem (č. 31). Klín bude vytlačen otvorem v konektoru. Sklopte lavici a poté znovu připevněte tyč pro nastavení úhlu opěradla k rukojeti závaží.

TRÉNINK

Vyberte si program podle svého cíle, času, motivace a úrovně kondice.

1) Silový trénink

Pro osoby, které chtějí oddělit silový a aerobní trénink, trénujte 3krát týdně, snažte se zvýšit svalovou hmotu a užívejte si rozmanitost. Parametry: středně vysoké zátěže; 8–12 opakování; přestávky trvající 30 až 120 sekund; 1–3 série na cvik; 2–3 dny silového tréninku týdně + doplňkový aerobní trénink 2–3 dny týdně.

2) Variabilní (hybridní) trénink

Kombinuje silový + aerobní trénink; vhodný pro omezený čas (3 dny v týdnu) a pro lidi, kteří preferují obecný plán nebo mají potíže s pravidelností.

Parametry: nízké až střední zátěže; 15–20 opakování; krátké přestávky; 1 série na cvičení; 3 dny v týdnu.

Tip: každých několik týdnů měňte podněty, abyste snížili přetížení.

Další doporučení

- Pokud dáváte přednost síle: zařaďte 1 den silového tréninku + 1 den aerobního tréninku + 1 den kruhového tréninku týdně; vyhněte se přetěžování stejných svalových skupin. Chcete-li zlepšit vytrvalost, přidejte 1 kolo kruhového tréninku každých 6–8 týdnů.
- Pokud zařazujete aerobik mezi silové tréninky: dodržujte alespoň 1 den volna týdně; podle svého cíle můžete přidat 1 aerobní nebo silový tréninkový den.
- *Bezpečnostní tipy: nepřepínejte se, poslouchajte své tělo; pokud pocítíte bolest/dušnost/arytmii, přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.*

BRUGSANVISNING – SIKKERHEDSINSTRUKTION

Dette produkt er kun beregnet til privat brug og er designet til at sikre optimal sikkerhed. Følgende regler skal overholdes:

1. Udstyret er kun beregnet til privat brug (klasse **H** i henhold til **EN ISO 20957-1**) og må ikke anvendes til terapeutiske, rehabiliterende eller kommercielle formål.
2. Konsulter din læge inden træning (især hvis du er over 35 år, har helbredsproblemer eller tager medicin, der påvirker dit hjerte/blodtryk/lipider). Varm altid op inden træning.
3. Placer enheden på en tør, stabil og plan overflade; fjern skarpe/hindrende genstande, beskyt mod fugt. Skridsikker måtte anbefales.
4. Sørg for, at der er $\geq 0,6$ m fri plads omkring træningsområdet og en nødudgangsvej; hvis der er flere apparater ved siden af hinanden, kan den frie plads deles.
5. Hold børn og dyr væk fra apparatet under og efter træning; produktet er beregnet til voksne.
6. Træn i passende tøj og sportssko; undgå løst tøj.
7. Indsæt ikke genstande i åbningerne; vær forsigtig med fremspringende justerings-/konstruktionselementer.
8. Stop øvelsen straks, hvis du oplever smerter, svimmelhed, åndenød, brystsmerter, arytmier eller andre bekymrende symptomer, og konsulter en læge.
9. Før første brug og regelmæssigt skal du kontrollere: skruer/bolte/forbindelsers fastspænding, håndtag, hætter og polstring. Brug ikke udstyr, der er beskadiget eller afgiver usædvanlige lyde – reparer/udskift først dele.
10. Brug kun udstyret til dets tilsigtede formål og i overensstemmelse med instruktionerne.
11. Brug den korrekte teknik, når du løfter/flytter, for at undgå at belaste din ryg.
12. Følg instruktionerne nøje ved samling, og brug kun de dele, der er inkluderet i sættet. Kontroller, at alle dele er til stede inden samling.

FORSIGTIG: Sørg for at læse instruktionerne, inden du bruger fitnessudstyret.

Vi er ikke ansvarlige for skader eller personskader forårsaget af forkert brug af dette produkt.

TEKNISKE DATA (Figur 1)

Nettovægt – 69 kg

Mål i udfoldet tilstand – 222 x 157 x 206 cm

Maks. brugervægt – 135 kg

Maks. produktbelastning – 150 kg

VEDLIGEHOLD

Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre enheden. Brug en blød, fugtig klud til at fjerne snavs og støv. Opbevar enhederne på tørre steder for at beskytte dem mod fugt og korrosion.

**Liste over dele (figur 2)****Og detaljeret liste over dele (figur 3)**

Nummer	BESKRIVELSE	STØRRELSER	Antal	Antal	BESKRIVELSE	STØRRELSER	Mængde
1	Bagramme		1	58	Plastflange	50 mm x 45 mm	2
2	Forramme		1	59	Endestykke	Ø25 mm	3
3	Støtteramme		1	60	Endestykke	38 mm	3
4	Stolpe		1	61	Oval hætte	PT30x70 mm	4
5	Stolpe		1	62	Oval flange	PT40x80 mm	4
6	Vægtstangsholder		2	63	Rund hætte	Ø50 mm	6
7	Stik		1	64	Rund hætte	Ø60 mm	2
8	Sæderamme		1	65	Rund flange	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Forreste stolpe		1	66	Gevindakseltap	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Ben		1	67	Gummibuffer	30 mm x Ø25 mm	1
11	Stang	400 mm	3	68	Olympisk håndtag	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Sekskantbolt	M10x16 mm	3	69	Plastbenafdækning	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Stik		2	70	Plastring		4
14	Justeringsstang		1	71	Flangeforing	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Butterfly-ramme		2	72	Afstandsstykke	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Venstre base		1	73	Dæk	M8	4
17	Retsgrundlag		1	74	Omslag	M10	64
18	Gangbro		1	75	Dæksel	M12	4
19	Bageste forstærkningsramme		1	76	Firkantet dæksel	25	4
20	Venstre sommerfugleramme		1	77	Firkantet dæksel	40 mm x 20 mm	4
21	Højre sommerfugleramme		1	78	Karabinhage		2
22	Base		1	79	Kæde	10-LINK	1
23	Stang		1	80	Olympisk klemme	Ø49 mm	3

24	Ring		1	81	Fjedertang	Ø24,5 mm	3
25	Vogn		1	82	Stik		1
26	Enkeltbeslag		2	83	Phillips-skrue	ST3,5x13 mm	4
27	Kile		1	84	Fjeder		1
28	Forstærkningsplade	75 mm x 45 mm	1	85	Hætte med hul	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Forstærkningsplade	120 mm x R30	2	86	Stålbøsning	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Drejeligt skivebeslag		2	87	Støtteskrue	M10x80 mm	2
31	Bænkfoldbart håndtag		1	8	Unbrakoskrue	M8x20 mm	10
32	Gevindaksel, ben nr. 10		1	89	Unbrakoskrue	M8x40 mm	4
33	Sæde		1	90	Unbrakoskrue	M10x16 mm	2
34	Bænkrygstøtte		1	91	Sekskantskrue	M8x30 mm	1
35	Ryglæn		1	92	Sekskantskrue	M10x25 mm	3
36	Øvre kabel (vogn)	2770 mm	1	93	Sekskantbolt	M10x50 mm	5
37	Butterfly-kabel	2560 mm	1	94	Sekskantbolt	M10x60 mm	4
38	Lodret kabel	1500 mm	1	95	Sekskantbolt	M10x65 mm	1
39	Plastbasiskapper		2	96	Sekskantskrue	M10x75 mm	4
40	Gummifødder til ramme 16, 17		2	97	Sekskantskrue	M10x80 mm	16
41	Skive	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Sekskantskrue	M10x105 mm	1
42	Skive		2	99	Sekskantbolt	M10x185 mm	1
43	Håndtagskappe	60 mm	1	100	Sekskantskrue	M12x130 mm	1
44	Skruedæksler		4	101	Møtrik	M8	3
45	Kabelguideafstandsstykke	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Møtrik	M10	35
46	Kabelguide		10	103	Møtrik	M12	3
47	Gummifod til stolpe		1	104	Skive	Ø8 mm	18
48	Nitte		4	105	Skive	Ø10 mm	61
49	Skumrullebar		6	106	Skive	Ø12 mm	4
50	Skumrulle til sommerfugleramme		2	107	Buet skive	Ø10,5 mm x R25	10
51	Justeringsknap	M18	4	108	Skive	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Kabelskive		8	109	Skive	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Stanghåndtag		2	110	Venstre sikkerhedskile		1
54	Skumrulleovertræk		6	111	Højre sikkerhedskile		1
55	Firkantet hætte	38	2	112	Bønnebrog		1
56	Firkantet hætte	45	1	113	Bønnebogramme		1
57	Plasticovertræk	50	1	114	M10 justeringsknap		1
					Værktøj	#4 unbrakonøgle	1
					Værktøj	#5 Unbrakonøgle	2
					Værktøj	#6 Unbrakonøgle	1



MONTERING (tegning 4.1- 4.17)

Monteringsvejledningen er udelukkende præsenteret i grafisk form – hvert trin er beskrevet ved hjælp af illustrationer. Denne form for præsentation gør det nemmere at forstå de forskellige trin i monteringen, uanset hvilket sprog brugeren taler.

- Til montering skal du bruge to skruenøgler og unbrakonøgler.
- Brug kun fastgørelsesskrue i firkantede huller.
- Brug altid unbrakoskrue eller sekskantskrue i runde huller.
- Vent altid, indtil du har indsat alle skrue i hullerne. Først derefter kan du stramme alt ordentligt. Stram ikke hver skrue separat med det samme.

Symboler vist i vejledningen (figur 4)

- A-1 – stram skrue og møtrikker. Når alle nødvendige dele er monteret, skal du stramme alle skrue og møtrikker. Bemærk: Spænd ikke de bevægelige dele for hårdt; sørg for, at alle sådanne dele kan bevæge sig frit.
- A-2 – Spænd ikke skrue og møtrikker på dette trin. Når symbolet for tilspænding af møtrikker og skrue vises i næste trin, skal du spænde alle de monterede skrue.

MONTERING AF VOGN

Når vognen (#25) installeres, skal den trekantede plade vende opad (**figur 6**).

Vigtigt:

Før du bruger bænken, skal du sikre dig, at de bevægelige dele er korrekt fastgjort.

SIKKERHED VED BRUG AF VÆGTSTANG

Når barbell ikke er i brug, skal den fastgøres med venstre (#110) og højre (#111) sikkerhedskiler.

FOLDNING AF BÆNKEN (Figur 7)

Fjern først stangen, der justerer ryglænets vinkel. Løft derefter bænken til lodret position. Kilen (#27) vil automatisk komme frem i hullet i forbindelsesstykket (#7) og dermed sikre en lodret position. Sæt derefter ryglænets vinkeljusteringsstang tilbage i hullet i vægtholderne.

A – Spænding; B – Håndtag; C – Stift

UDFOLDING AF BÆNKEN

Fjern ryglænets vinkeljusteringsstang. Tryk på håndtaget med foldemekanismen (#31). Kilen skubbes ud gennem hullet i forbindelsesstykket. Sænk bænken, og fastgør derefter ryglænets vinkeljusteringsstang til vægthåndtaget igen.

TRÆNING

Vælg et program i henhold til dit mål, tid, motivation og fitnessniveau.

1) Styrketræning

For personer, der ønsker at adskille styrke- og aerob træning, træne 3 gange om ugen, sigte mod at øge muskelmassen og nyde variation.

Parametre: medium-høje belastninger; 8-12 gentagelser; pauser på 30 til 120 sekunder; 1-3 sæt pr. øvelse; 2-3 styrketræningsdage om ugen + supplerende aerob træning 2-3 dage om ugen.

2) Variabel (hybrid) træning

Kombinerer styrke + aerob; godt til begrænset tid (3 dage om ugen) og til personer, der foretrækker en generel plan eller har svært ved at være regelmæssige.

Parametre: lav-medium belastning; 15-20 gentagelser; korte pauser; 1 sæt pr. øvelse; 3 dage om ugen.

Tip: Skift stimuli hver anden uge for at reducere overbelastning.

Yderligere anbefalinger

- Hvis du foretrækker styrke: inkluder 1 styrkedag + 1 aerob dag + 1 cirkeltræningsdag om ugen; undgå at overbelaste de samme muskelgrupper. For at forbedre udholdenheden skal du tilføje 1 cirkeltræningsrunde hver 6-8 uge.
- Hvis du indarbejder aerob mellem styrketræningssessionerne: hold mindst 1 fridag om ugen; du kan tilføje 1 aerob- eller styrketræningsdag alt efter dit mål.
- *Sikkerhedstips: Overanstreng dig ikke, lyt til din krop; hvis du oplever smerter/åndenød/arytmi, skal du stoppe og konsultere din læge.*

BEDIENUNGSANLEITUNG – SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, dass es optimale Sicherheit gewährleistet. Die folgenden Regeln müssen beachtet werden:

1. Gerät nur für den Heimgebrauch (Klasse **H** gemäß **EN ISO 20957-1**); nicht für therapeutische, rehabilitative oder gewerbliche Zwecke geeignet.
2. Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt (insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind, gesundheitliche Probleme haben oder Medikamente einnehmen, die Ihr Herz/Ihren Blutdruck/Ihre Blutfettwerte beeinflussen). Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
3. Stellen Sie das Gerät auf eine trockene, stabile und ebene Fläche; entfernen Sie scharfe/störende Gegenstände, schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Eine rutschfeste Matte wird empfohlen.
4. Stellen Sie sicher, dass um den Trainingsbereich herum $\geq 0,6$ m Freiraum und ein Notausgang vorhanden sind; wenn mehrere Geräte nebeneinander stehen, kann der Freiraum gemeinsam genutzt werden.
5. Halten Sie Kinder und Tiere während und nach dem Training vom Gerät fern; das Produkt ist für Erwachsene bestimmt.
6. Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung und Sportschuhe; vermeiden Sie lockere Kleidung.
7. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen; achten Sie auf hervorstehende Einstell-/Konstruktionselemente.
8. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schmerzen, Schwindel, Atemnot, Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen oder andere besorgniserregende Symptome verspüren, und suchen Sie einen Arzt auf.
9. Überprüfen Sie vor dem ersten Gebrauch und regelmäßig: die Festigkeit von Schrauben/Bolzen/Verbindungen, den Zustand von Griffen, Kappen und Polstern. Verwenden Sie keine Geräte, die beschädigt sind oder ungewöhnliche Geräusche machen – reparieren/ersetzen Sie zuerst die Teile.
10. Verwenden Sie die Geräte nur bestimmungsgemäß und gemäß den Anweisungen.
11. Verwenden Sie beim Heben/Bewegen die richtige Technik, um Ihre Wirbelsäule nicht zu belasten.
12. Befolgen Sie bei der Montage sorgfältig die Anweisungen und verwenden Sie nur die im Set enthaltenen Teile; überprüfen Sie vor der Montage, ob alle Teile vorhanden sind.

VORSICHT: Lesen Sie unbedingt die Anweisungen, bevor Sie die Fitnessgeräte verwenden.

Wir übernehmen keine Verantwortung für Schäden oder Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts verursacht werden.

TECHNISCHE DATEN (Abbildung 1)

Nettogewicht – 69 kg

Abmessungen im aufgeklappten Zustand – 222 x 157 x 206 cm

Max. Benutzergewicht – 135 kg

Max. Produktbelastung – 150 kg

WARTUNG

Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Reinigungsmittel. Entfernen Sie Schmutz und Staub mit einem weichen, feuchten Tuch. Lagern Sie die Geräte an einem trockenen Ort, um sie vor Feuchtigkeit und Korrosion zu schützen.



Teilleiste (Abbildung 2)

Und detaillierte Teilleiste (Abbildung 3)

Nummer	BESCHREIBUNG	GRÖSSEN	Anzahl	Anzahl	BESCHREIBUNG	GRÖSSEN	Menge
1	Hinterer Rahmen		1	58	Kunststoffflansch	50 mm x 45 mm	2
2	Vorderer Rahmen		1	59	Endkappe	Ø25 mm	3
3	Stützrahmen		1	60	Endkappe	38 mm	3
4	Pfosten		1	61	Ovale Kappe	PT30x70 mm	4
5	Pfosten		1	62	Ovaler Flansch	PT40x80 mm	4
6	Hantelhalter		2	63	Runde Kappe	Ø50 mm	6
7	Anschluss		1	64	Runde Kappe	Ø60 mm	2
8	Sitzrahmen		1	65	Runder Flansch	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Vorderer Pfosten		1	66	Gewindewellenbuchse	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Bein		1	67	Gummipuffer	30 mm x Ø 25 mm	1
11	Stange	400 mm	3	68	Olympia-Griff	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Sechskantschraube	M10 x 16 mm	3	69	Kunststoff-Beinabdeckung	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Anschluss		2	70	Kunststoffring		4
14	Einstellstange		1	71	Flanschbuchse	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Schmetterlingsrahmen		2	72	Distanzhülse	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Linke Basis		1	73	Abdeckung	M8	4
17	Rechtsgrundlage		1	74	Umschlag	M10	64
18	Fußgängerbrücke		1	75	Abdeckung	M12	4
19	Hinterer Verstärkungsrahmen		1	76	Quadratische Abdeckung	25 mm	4
20	Linker Schmetterlingsrahmen		1	77	Quadratische Abdeckung	40 mm x 20 mm	4
21	Rechter Schmetterlingsrahmen		1	78	Karabiner		2

22	Basis		1	79	Kette	10-LINK	1
23	Stange		1	80	Olympia-Klemme	Ø49 mm	3
24	Ring		1	81	Federklemme	Ø24,5 mm	3
25	Laufwagen		1	82	Stecker		1
26	Einzelhalterung		2	83	Kreuzschlitzschraube	ST3,5 x 13 mm	4
27	Keil		1	84	Feder		1
28	Verstärkungsplatte	75 mm x 45 mm	1	85	Kappe mit Loch	Ø 25 mm x Ø 21,8	6
29	Verstärkungsplatte	120 mm x R30	2	86	Stahlbuchse	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Drehbare Scheibenhalterung		2	87	Stützschrabe	M10x80 mm	2
31	Klappgriff für Werkbank		1	88	Inbusschraube	M8x20 mm	10
32	Gewindewelle, Bein Nr. 10		1	89	Inbusschraube	M8x40 mm	4
33	Sitz		1	90	Inbusschraube	M10x16 mm	2
34	Rückenlehne der Bank		1	91	Sechskantschraube	M8x30 mm	1
35	Rückenlehne		1	92	Sechskantschraube	M10x25 mm	3
36	Oberes Kabel (Laufkatze)	2770 mm	1	93	Sechskantschraube	M10x50 mm	5
37	Schmetterlingskabel	2560 mm	1	94	Sechskantschraube	M10x60 mm	4
38	Vertikales Kabel	1500 mm	1	95	Sechskantschraube	M10x65 mm	1
39	Kunststoff-Bodenkappen		2	96	Sechskantschraube	M10x75 mm	4
40	Gummifüße für Rahmen 16, 17		2	97	Sechskantschraube	M10x80 mm	16
41	Unterlegscheibe	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Sechskantschraube	M10 x 105 mm	1
42	Unterlegscheibe		2	99	Sechskantschraube	M10x185 mm	1
43	Griffkappe	60 mm	1	100	Sechskantschraube	M12x130 mm	1
44	Pfostenschraubenabdeckungen		4	101	Mutter	M8	3
45	Kabelführungsabstandhalter	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Mutter	M10	35
46	Kabelführung		10	103	Mutter	M12	3
47	Gummifuß für Pfosten		1	104	Unterlegscheibe	Ø8 mm	18
48	Niet		4	105	Unterlegscheibe	Ø10 mm	61
49	Schaumstoff-Rollenstange		6	106	Unterlegscheibe	Ø12 mm	4
50	Schaumstoffrolle für Schmetterlingsrahmen		2	107	Gebogene Unterlegscheibe	Ø10,5 mm x R25	10
51	Einstellknopf	M18	4	108	Unterlegscheibe	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Seilrolle		8	109	Unterlegscheibe	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Stangengriff		2	110	Linker Sicherungskeil		1
54	Schaumstoffrollenabdeckung		6	111	Rechter Sicherheitskegel		1
55	Quadratische Kappe	38	2	112	Gebetbuch		1
56	Quadratische Kappe	45 mm	1	113	Gebetbuchrahmen		1
57	Kunststoffabdeckung	50 mm	1	114	M10-Einstellknopf		1
					Werkzeug	#4 Inbusschlüssel	1
					Werkzeug	#5 Inbusschlüssel	2
					Werkzeug	#6 Inbusschlüssel	1



MONTAGE (Abbildungen 4.1- 4.17)

Die Montageanleitung wurde vollständig in grafischer Form dargestellt – jeder Schritt wird anhand von Abbildungen beschrieben. Diese Art der Darstellung erleichtert das schnelle Verständnis der einzelnen Montageschritte, unabhängig von der Sprache des Benutzers.

- Für die Montage benötigen Sie zwei verstellbare Schraubenschlüssel und Inbusschlüssel.
- Verwenden Sie Befestigungsschrauben nur in Vierkantlöchern.
- Verwenden Sie in runden Löchern immer Inbusschrauben oder Sechskantschrauben.
- Warten Sie immer, bis Sie alle Schrauben in die Löcher eingesetzt haben. Erst dann können Sie alles richtig festziehen. Ziehen Sie nicht jede Schraube sofort einzeln fest.

In der Anleitung dargestellte Symbole (Abbildung 5)

- A-1 – Schrauben und Muttern festziehen. Nachdem Sie alle erforderlichen Teile montiert haben, ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest.
- Hinweis: Ziehen Sie die beweglichen Teile nicht zu fest an; stellen Sie sicher, dass sich alle diese Teile frei bewegen können.
- A-2 – Ziehen Sie die Schrauben und Muttern zu diesem Zeitpunkt noch nicht fest. Wenn im nächsten Schritt das Symbol zum Festziehen der Muttern und Schrauben erscheint, ziehen Sie alle montierten Schrauben fest.

MONTAGE DES WAGENS

Bei der Installation des Wagens (#25) zeigt die dreieckige Platte nach oben (**Abbildung 6**).

Wichtig:

Vergewissern Sie sich vor der Benutzung der Bank, dass die beweglichen Teile ordnungsgemäß befestigt sind.

SICHERHEIT DER HANTELSTANGE

Wenn die Hantelstange nicht verwendet wird, sichern Sie sie mit dem linken (#110) und rechten (#111) Sicherungskeil.

ZUSAMMENKLAPPEN DER BANK (Abbildung 7)

Entfernen Sie zunächst die Stange, mit der der Winkel der Rückenlehne eingestellt wird. Heben Sie dann die Bank in die vertikale Position. Der Keil (Nr. 27) rastet automatisch in die Öffnung im Verbindungsstück (Nr. 7) ein und sorgt so für eine vertikale Position. Setzen Sie dann die Stange zur Einstellung des Rückenlehnenwinkels wieder in die Öffnung in den Gewichtsaufnahmen ein.

A – Spannung; B – Griff; C – Stift

AUSKLAPPEN DER BANK

Entfernen Sie die Verstellstange für die Rückenlehne. Drücken Sie den Griff mit dem Klappmechanismus (#31). Der Keil wird durch die Öffnung im Verbindungsstück herausgedrückt. Senken Sie die Bank ab und befestigen Sie die Verstellstange für die Rückenlehne wieder am Gewichtgriff.

TRAINING

Wählen Sie ein Programm entsprechend Ihrem Ziel, Ihrer Zeit, Ihrer Motivation und Ihrem Fitnesslevel aus.

1) Krafttraining

Für Personen, die Kraft- und Ausdauertraining trennen möchten, 3-mal pro Woche trainieren, Muskelmasse aufbauen möchten und Abwechslung schätzen.

Parameter: mittelhohe Belastung; 8–12 Wiederholungen; Pausen von 30 bis 120 Sekunden; 1–3 Sätze pro Übung; 2–3 Krafttrainingstage pro Woche + ergänzendes Ausdauertraining an 2–3 Tagen pro Woche.

2) Variables (hybrides) Training

Kombiniert Kraft + Ausdauer; gut geeignet für begrenzte Zeit (3 Tage pro Woche) und für Menschen, die einen allgemeinen Plan bevorzugen oder Schwierigkeiten mit der Regelmäßigkeit haben.

Parameter: niedrige bis mittlere Belastungen; 15–20 Wiederholungen; kurze Pausen; 1 Satz pro Übung; 3 Tage pro Woche.

Tipp: Ändern Sie die Reize alle paar Wochen, um eine Überlastung zu vermeiden.

Zusätzliche Empfehlungen

- Wenn Sie Kraft bevorzugen: Führen Sie 1 Krafttag + 1 Ausdauerstag + 1 Zirkeltag pro Woche durch; vermeiden Sie eine Überlastung derselben Muskelgruppen. Um die Ausdauer zu verbessern, fügen Sie alle 6–8 Wochen 1 Zirkelrunde hinzu.
- Wenn Sie Aerobic zwischen den Krafttrainingseinheiten einbauen: Halten Sie mindestens 1 Ruhetag pro Woche ein; Sie können je nach Ihrem Ziel 1 Aerobic- oder Krafttrainingstag hinzufügen.
- *Sicherheitstipps: Überanstrengen Sie sich nicht, hören Sie auf Ihren Körper; wenn Sie Schmerzen/Atemnot/Herzrhythmusstörungen verspüren, brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.*

MANUAL DEL PROPIETARIO – INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Este producto está destinado exclusivamente al uso doméstico y ha sido diseñado para garantizar una seguridad óptima. Deben observarse las siguientes normas:

1. Equipo solo para uso doméstico (clase H según la norma EN ISO 20957-1); no apto para fines terapéuticos, de rehabilitación o comerciales.
2. Consulte a su médico antes de comenzar a entrenar (especialmente si tiene más de 35 años, problemas de salud o está tomando medicamentos que afectan al corazón, la presión arterial o los lípidos). Realice siempre un calentamiento antes de hacer ejercicio.
3. Coloque el dispositivo sobre una superficie seca, estable y nivelada; retire los objetos afilados u obstructivos, protéjalo de la humedad. Se recomienda utilizar una alfombrilla antideslizante.
4. Asegúrese de que haya $\geq 0,6$ m de espacio libre alrededor de la zona de entrenamiento y una vía de salida de emergencia; si hay varios equipos uno al lado del otro, el espacio libre se puede compartir.
5. Mantenga a los niños y animales alejados del dispositivo durante y después del ejercicio; el producto está destinado a adultos.
6. Haga ejercicio con ropa y calzado deportivo adecuados; evite la ropa holgada.
7. No introduzca ningún objeto en las aberturas; tenga cuidado con los elementos de ajuste/estructurales salientes.
8. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si siente dolor, mareos, dificultad para respirar, dolor en el pecho, arritmia u otros síntomas preocupantes, y consulte a un médico.
9. Antes del primer uso y de forma regular, compruebe: el apriete de los tornillos/pernos/conexiones, el estado de las asas, las tapas y la tapicería. No utilice equipos que estén dañados o que hagan ruidos inusuales; repare/sustituya las piezas primero.
10. Utilice el equipo solo para los fines previstos y de acuerdo con las instrucciones.
11. Al levantar o mover objetos, utilice la técnica correcta para evitar forzar la columna vertebral.
12. Siga cuidadosamente las instrucciones al montarlo y utilice únicamente las piezas incluidas en el conjunto; compruebe que todas las piezas estén presentes antes del montaje.

PRECAUCIÓN: Asegúrese de leer las instrucciones antes de utilizar el equipo de fitness.

No nos hacemos responsables de los daños o lesiones causados por el uso indebido de este producto.

DATOS TÉCNICOS (Figura 1)

Peso neto: 69 kg

Dimensiones desplegado: 222 x 157 x 206 cm

Peso máximo del usuario: 135 kg

Carga máxima del producto: 150 kg

MANTENIMIENTO

No utilice productos de limpieza agresivos para limpiar el dispositivo. Utilice un paño suave y húmedo para eliminar la suciedad y el polvo. Guarde los dispositivos en lugares secos para protegerlos de la humedad y la corrosión.



Lista de piezas (Figura 2)

Y lista detallada de piezas (Figura 3)

Número	DESCRIPCIÓN	TAMAÑOS	Cantidad	Número	DESCRIPCIÓN	TALLAS	Cantidad
1	Marco trasero		1	58	Brida de plástico	50 mm x 45 mm	2
2	Marco delantero		1	59	Tapa final	Ø25 mm	3
3	Marco de soporte		1	60	Tapa final	38 mm	3
4	Poste		1	61	Tapa ovalada	PT30x70 mm	4
5	Poste		1	62	Brida ovalada	PT40x80 mm	4
6	Soporte para barra		2	63	Tapa redonda	Ø50 mm	6
7	Conector		1	64	Tapa redonda	Ø60 mm	2
8	Estructura del asiento		1	65	Brida redonda	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Poste delantero		1	66	Casquillo del eje roscado	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Pata		1	67	Amortiguador de goma	30 mm x Ø 25 mm	1
11	Barra	400 mm	3	68	Mango olímpico	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Perno hexagonal	M10 x 16 mm	3	69	Cubierta de plástico para la pata	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Conector		2	70	Anillo de plástico		4
14	Varilla de ajuste		1	71	Casquillo de brida	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Marco de mariposa		2	72	Manguito espaciador	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Base izquierda		1	73	Cubierta	M8	4
17	Base jurídica		1	74	Portada	M10	64
18	Pasarela		1	75	Cubierta	M12	4
19	Marco de refuerzo trasero		1	76	Cubierta cuadrada	25 mm	4
20	Marco mariposa izquierdo		1	77	Tapa cuadrada	40 mm x 20 mm	4
21	Marco mariposa derecho		1	78	Mosquetón		2

22	Base		1	79	Cadena	10-LINK	1
23	Bar		1	80	Abrazadera olímpica	Ø49 mm	3
24	Anillo		1	81	Abrazadera de resorte	Ø24,5 mm	3
25	Carro		1	82	Enchufe		1
26	Soporte simple		2	83	Tornillo Phillips	ST3,5 x 13 mm	4
27	Cuña		1	84	Primavera		1
28	Placa de refuerzo	75 mm x 45 mm	1	85	Tapa con orificio	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Placa de refuerzo	120 mm x R30	2	86	Casquillo de acero	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Soporte de disco giratorio		2	87	Tornillo de soporte	M10x80 mm	2
31	Asa plegable para banco		1	88	Tornillo Allen	M8x20 mm	10
32	Eje roscado, pata n.º 10		1	89	Tornillo Allen	M8x40 mm	4
33	Asiento		1	90	Tornillo Allen	M10x16 mm	2
34	Respaldo del banco		1	91	Tornillo hexagonal	M8x30 mm	1
35	Respaldo		1	92	Tornillo hexagonal	M10x25 mm	3
36	Cable superior (carro)	2770 mm	1	93	Perno hexagonal	M10x50 mm	5
37	Cable mariposa	2560 mm	1	94	Perno hexagonal	M10x60 mm	4
38	Cable vertical	1500 mm	1	95	Perno hexagonal	M10x65 mm	1
39	Tapas de plástico para la base		2	96	Tornillo hexagonal	M10x75 mm	4
40	Pies de goma para el bastidor 16, 17		2	97	Tornillo hexagonal	M10x80 mm	16
41	Arandela	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Tornillo hexagonal	M10 x 105 mm	1
42	Arandela		2	99	Perno hexagonal	M10x185 mm	1
43	Tapa del mango	60 mm	1	100	Tornillo hexagonal	M12x130 mm	1
44	Tapas para tornillos de poste		4	101	Tuerca	M8	3
45	Espaciador guía de cable	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Tuerca	M10	35
46	Guía de cable		10	103	Tuerca	M12	3
47	Pie de goma para poste		1	104	Arandela	Ø8 mm	18
48	Remache		4	105	Arandela	Ø10 mm	61
49	Barra de rodillo de espuma		6	106	Arandela	Ø12 mm	4
50	Rodillo de espuma para bastidor mariposa		2	107	Arandela curva	Ø10,5 mm x R25	10
51	Perilla de ajuste	M18	4	108	Arandela	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Polea para cable		8	109	Arandela	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Manilla de barra		2	110	Cuña de seguridad izquierda		1
54	Cubierta de rodillo de espuma		6	111	Cuña de seguridad derecha		1
55	Gorro cuadrado	38	2	112	Libro de oraciones		1
56	Gorra cuadrada	45 mm	1	113	Marco para libro de oraciones		1
57	Cubierta de plástico	50 mm	1	114	Perilla de ajuste M10		1
					Herramienta	Llave Allen n.º 4	1
					Herramienta	Llave Allen n.º 5	2
					Herramienta	Llave Allen n.º 6	1



MONTAJE (Figuras 4.1- 4.17)

Las instrucciones de montaje se presentan íntegramente en forma gráfica: cada paso se describe mediante ilustraciones. Este tipo de presentación facilita la rápida comprensión de las sucesivas etapas del montaje, independientemente del idioma del usuario.

- Para la instalación, necesitará dos llaves ajustables y llaves allen.
- Utilice únicamente tornillos de fijación en orificios cuadrados.
- Utilice siempre tornillos Allen o tornillos hexagonales en los orificios redondos.
- Espere siempre hasta haber insertado todos los tornillos en los orificios. Solo entonces podrá apretar todo correctamente. No apriete cada tornillo por separado de inmediato.

Símbolos que aparecen en las instrucciones (Figura 5)

- A-1: apriete los tornillos y las tuercas. Después de instalar todas las piezas necesarias, apriete todos los tornillos y tuercas.
Nota: No apriete en exceso las piezas móviles; asegúrese de que todas estas piezas puedan moverse libremente.
- A-2: no apriete los tornillos y las tuercas en esta fase. Cuando aparezca el símbolo para apretar las tuercas y los tornillos en el siguiente paso, apriete todos los tornillos instalados.

INSTALACIÓN DEL CARRO

Al instalar el carro (n.º 25), la placa triangular debe quedar orientada hacia arriba (Figura 6).

Importante:

Antes de utilizar el banco, asegúrese de que las piezas móviles estén bien fijadas.

SEGURIDAD DE LA BARRA

Cuando no se utilice, fije la barra con las cuñas de seguridad izquierda (n.º 110) y derecha (n.º 111).

PLEGADO DEL BANCO (Figura 7)

En primer lugar, retire la barra que ajusta el ángulo del respaldo. A continuación, levante el banco hasta la posición vertical. La cuña (n.º 27) aparecerá automáticamente en el orificio del conector (n.º 7), lo que garantizará una posición vertical. A continuación, vuelva a colocar la barra de ajuste del ángulo del respaldo en el orificio de los soportes de peso.

A – Tensión; B – Asa; C – Pasador

DESPLEGADO DEL BANCO

Retire la barra de ajuste del ángulo del respaldo. Apriete la manija con el mecanismo plegable (n.º 31). La cuña se empujará hacia fuera a través del orificio del conector. Baje el banco y vuelva a colocar la barra de ajuste del ángulo del respaldo en la manija de pesas.

ENTRENAMIENTO

Seleccione un programa según su objetivo, tiempo, motivación y nivel de forma física.

1) Entrenamiento de fuerza

Para las personas que desean separar el entrenamiento de fuerza y el aeróbico, entrenar 3 veces por semana, con el objetivo de aumentar la masa muscular y disfrutar de la variedad.

Parámetros: cargas medias-altas; 8-12 repeticiones; descansos de 30 a 120 segundos; 1-3 series por ejercicio; 2-3 días de entrenamiento de fuerza a la semana + entrenamiento aeróbico complementario 2-3 días a la semana.

2) Entrenamiento variable (híbrido)

Combina fuerza + aeróbicos; bueno para tiempo limitado (3 días a la semana) y para personas que prefieren un plan general o tienen dificultades con la regularidad.

Parámetros: cargas bajas-medias; 15-20 repeticiones; descansos cortos; 1 serie por ejercicio; 3 días a la semana.

Consejo: cambia los estímulos cada pocas semanas para reducir la sobrecarga.

Recomendaciones adicionales

- Si prefieres la fuerza: incluye 1 día de fuerza + 1 día de aeróbicos + 1 día de circuito por semana; evita sobrecargar los mismos grupos musculares. Para mejorar la resistencia, añade 1 ronda de circuito cada 6-8 semanas.
- Si incorporas ejercicios aeróbicos entre las sesiones de entrenamiento de fuerza: mantén al menos 1 día de descanso a la semana; puedes añadir 1 día de entrenamiento aeróbico o de fuerza según tu objetivo.
- *Consejos de seguridad: no te esfuerces en exceso, escucha a tu cuerpo; si sientes dolor, dificultad para respirar o arritmia, detente y consulta a tu médico.*

KASUTUSJUHE – OHUTUSJUHISED

Käesolev toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja on konstrueeritud optimaalse ohutuse tagamiseks. Järgnevaid eeskirju tuleb järgida:

- Seade on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks (klass H vastavalt standardile EN ISO 20957-1); ei ole mõeldud terapeutiliseks, taastusravi- ega kaubanduslikuks kasutamiseks.
- Enne treeningut konsulteerige oma arstiga (eriti kui olete üle 35-aastane, teil on terviseprobleeme või võtate südame/vererõhu/lipiide taset mõjutavaid ravimeid). Enne treeningut soojendage alati üles.
- Asetage seade kuivale, stabiilsele ja tasasele pinnale; eemaldage teravad/takistavad esemed, kaitse niiskuse eest. Soovitav on kasutada libisemisvastast matti.
- Veenduge, et treeninguala ümber ja evakatsioonitee ääres on vähemalt 0,6 m vaba ruumi; kui mitu seadet asuvad üksteise kõrval, võib vaba ruumi jagada.
- Hoidke lapsed ja loomad treeningu ajal ja pärast seda seadmest eemal; toode on mõeldud täiskasvanutele.
- Treeni sobivas riietuses ja spordijalatsites; vältige laia riietust.
- Ärge sisestage avadesse mingeid esemeid; olge ettevaatlik eenduvate reguleerimis-/konstruktsioonelementidega.
- Lõpetage treening kohe, kui tunnete valu, pearinglust, õhupuudust, valu rinnus, südamerütmihäireid või muid murettekitavaid sümptomeid, ning pöörduge arsti poole.
- Enne esimest kasutamist ja regulaarselt kontrollige: kruvide/poltide/ühenduste pingutust, käepidemete, kate ja polsterduse seisukorda. Ärge kasutage seadmeid, mis on kahjustatud või tekitavad ebavaliselt häält – parandage/vahetage esmalt osad.
- Kasutage seadmeid ainult ettenähtud otstarbel ja vastavalt juhendile.
- Tõstmisel/liigutamisel kasutage õiget tehnikat, et vältida selgroo pingutamist.
- Järgige kokkupanekul hoolikalt juhiseid, kasutades ainult komplektis olevaid osi; kontrollige enne kokkupanekut, et kõik osad oleksid olemas.

HOIATUS: Enne treeningseadme kasutamist lugege kindlasti juhiseid.

Me ei vastuta kahjude või vigastuste eest, mis on tekkinud toote ebaõige kasutamise tõttu.

TEHNILISED ANDMED (joonis 1)

Netokaal – 69 kg

Mõõtmed lahtivoltimisel – 222 x 157 x 206 cm

Kasutaja maksimaalne kaal – 135 kg

Maksimaalne toote koormus – 150 kg

HOOLDUS

Ärge kasutage seadme puhastamiseks agressiivseid puhastusvahendeid. Kasutage pehmet, niiske lapiga mustuse ja tolmu eemaldamiseks. Hoidke seadmed kuivas kohas, et kaitsta neid niiskuse ja korrosiooni eest.



Osade loetelu (joonis 2)

Ja detailne osade loetelu (joonis 3)

Number	KIRJELDUS	SUURUS	Kogus	Arv	KIRJELDUS	SUURUSED	Kogus
1	Tagumine raam		1	58	Plastist äärik	50 mm x 45 mm	2
2	Esirest		1	59	Lõppkate	Ø25 mm	3
3	Tugiraam		1	60	Lõppkate	38 mm	3
4	Post		1	61	Ovaalne kork	PT30x70mm	4
5	Post		1	62	Ovaalne äärik	PT40x80mm	4
6	Kangide hoidik		2	63	Ümmargune kork	Ø50 mm	6
7	Ühendus		1	64	Ümmargune kork	Ø60 mm	2
8	Istme raam		1	65	Ümmargune äärik	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Eesmine post		1	66	Keermestatud võlli puks	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Jalg		1	67	Kummist puhver	30 mm x Ø25 mm	1
11	Varda	400 mm	3	68	Olümpiakäepide	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Kuusnurkne polt	M10x16 mm	3	69	Plastist jalgade kaitsekate	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Ühendus		2	70	Plastist rõngas		4
14	Reguleerimisvarras		1	71	Äärikupuks	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Liblikraam		2	72	Vahehülss	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Vasak alus		1	73	Kate	M8	4
17	Õiguslik alus		1	74	Kaanepilt	M10	64
18	Jalgteesild		1	75	Kate	M12	4
19	Tagumine tugvdusraam		1	76	Ruudukujuline kate	25	4
20	Vasakpoolne liblikraam		1	77	Ruudukujuline kate	40 mm x 20 mm	4
21	Parempoolne liblikraam		1	78	Karabiin		2

2	Alus		1	79	Ahel	10-LINK	1
23	Varda		1	80	Olümpia klamber	Ø49 mm	3
24	Rõngas		1	81	Kevadklamber	Ø24,5 mm	3
25	Käru		1	82	Pistik		1
26	Üksik kinnitusklamber		2	83	Phillips-kruvi	ST3,5x13 mm	4
27	Kiil		1	84	Kevad		1
28	Tugevdusplaat	75 mm x 45 mm	1	85	Kork auguga	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Tugevdusplaat	120 mm x R30	2	86	Terasest puks	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Pöörleva ketta kinnitus		2	87	Tugikruvi	M10x80 mm	2
31	Pinkide kokkuklapitav käepide		1	88	Kuuskantvõti	M8x20 mm	10
32	Keermestatud völli, jalg nr 10		1	89	Kuusnurkne kruvi	M8x40mm	4
33	Istmik		1	90	Kuusnurkne kruvi	M10x16 mm	2
34	Pink seljatugi		1	91	Kuusnurkne kruvi	M8x30 mm	1
35	Seljatugi		1	92	Kuusnurkne kruvi	M10x25 mm	3
36	Ülemine tross (trolley)	2770 mm	1	93	Kuusnurkne polt	M10x50 mm	5
37	Liblikkaabel	2560 mm	1	94	Kuusnurkne polt	M10x60 mm	4
38	Vertikaalne kaabel	1500	1	95	Kuusnurkne polt	M10x65 mm	1
39	Plastist alusmütsid		2	96	Kuusnurkne kruvi	M10x75 mm	4
40	Kummist jalad raamile 16, 17		2	97	Kuusnurkne kruvi	M10x80mm	16
41	Alusplaat	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Kuusnurkne kruvi	M10x105 mm	1
42	Alusplaat		2	99	Kuusnurkne polt	M10x185 mm	1
43	Käepideme kork	60 mm	1	100	Kuusnurkne kruvi	M12x130 mm	1
44	Postikruvi katted		4	101	Mutter	M8	3
45	Kaabli juhiku vaheosa	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Mutter	M10	35
46	Kaabli juhik		10	103	Mutter	M12	3
47	Kummist jalg postile		1	104	Alusplaat	Ø8 mm	18
48	Neet		4	105	Alusplaat	Ø10 mm	61
49	Vahurull		6	106	Pesumasin	Ø12 mm	4
50	Vahurull liblikaraamile		2	107	Köver pesuketas	Ø10,5 mm x R25	10
51	Reguleerimisnupp	M18	4	108	Alusplaat	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Kaabli rull		8	109	Alusplaat	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Kangi käepide		2	110	Vasakpoolne turvakilp		1
54	Vahurullikate		6	111	Parem turvakilp		1
55	Ruudukujuline müts	38	2	112	Palve raamat		1
56	Ruudukujuline müts	45	1	113	Palve raam		1
57	Plastikkate	50	1	114	M10 reguleerimisnupp		1
					Tööriist	#4 kuuskantvõti	1
					Tööriist	#5 kuuskantvõti	2
					Tööriist	#6 kuuskantvõti	1



KOOST (joonised 4.1–4.17)

Paigaldusjuhend on esitatud täielikult graafilises vormis – iga samm on kirjeldatud illustatsioonide abil. Selline esitusviis hõlbustab paigalduse järgmiste etappide kiiret mõistmist, sõltumata kasutaja keelest.

- Paigaldamiseks on vaja kahte reguleeritavat mutrivõtit ja kuuskantvõtmeid.
- Kasutage kinnituskruvisid ainult nelinurkse avaga aukudes.
- Kasutage ümmargustes aukudes alati kuuskantvõtmeid või kuuskantkruvisid.
- Oodake alati, kuni olete kõik kruvid aukudesse sisestanud. Alles siis saate kõik korralikult kinni keerata. Ärge keerake kohe iga kruvi eraldi kinni.

Juhendis näidatud sümbolid (joonis 5)

- A-1 – pingutage kruvid ja mutrid. Pärast kõikide vajalike osade paigaldamist pingutage kõik kruvid ja mutrid.
Märkus: Ärge pingutage liiguvad osad liiga tugevasti, veenduge, et kõik sellised osad saaksid vabalt liikuda.

- A-2 – Ära pinguta kruvisid ja mutreid selles etapis. Kui järgmises etapis ilmub mutrite ja kruvide pingutamise sümbol, pinguta kõik paigaldatud kruvid.

KÄRUTI PAIGALDAMINE

Käru (#25) paigaldamisel on kolmnurkne plaat suunatud ülespoole (joonis 6).

Oluline:

Enne pinki kasutamist veenduge, et liikuvad osad on korralikult kinnitatud.

BARBELLI OHUTUS

Kui barbellit ei kasutata, kinnitage see vasaku (#110) ja parema (#111) ohutuskilbiga.

PINGI KOKKUKLAPITAMINE (joonis 7)

Esmalt eemaldage seljatoe kaldenurga reguleerimise varras. Seejärel tõstke pink vertikaalasendisse. Kiil (#27) ilmub automaatselt ühendusdetaili (#7) avasse, tagades seega vertikaalse asendi. Seejärel asetage seljatoe kaldenurga reguleerimise varras tagasi kaalukinnitite avasse.

A – Pingutus; B – Käepide; C – Tapp

PINGI LAHTI LAADIMINE

Eemaldage seljatoe kaldenurga reguleerimise kang. Suruge kokkupandava mehhanismi käepide (#31) kokku. Kiil surutakse läbi ühendusdetaili augu välja. Laske pink alla ja kinnitage seljatoe kaldenurga reguleerimise kang uuesti kaalukangi külge.

TREENING

Valige programm vastavalt oma eesmärgile, ajale, motivatsioonile ja füüsilisele vormile.

1) Jõutreening

Inimestele, kes soovivad eraldada jõu- ja aeroobset treeningut, treenige 3 korda nädalas, püüdke suurendada lihasmassi ja nautige mitmekesisust.

Parameetrid: keskmise-kõrge koormus; 8–12 kordust; 30–120 sekundit kestvad pausid; 1–3 seeriat harjutuse kohta; 2–3 jõutreeningupäeva nädalas + täiendav aeroobne treening 2–3 päeva nädalas.

2) Muutuv (hübriid) treening

Kombineerib jõu- ja aeroobset treeningut; sobib piiratud ajaga (3 korda nädalas) ja inimestele, kes eelistavad üldist plaani või kellel on raskusi regulaarse treenimisega.

Parameetrid: madal-keskmise koormus; 15–20 kordust; lühikesed pausid; 1 seeria harjutuse kohta; 3 päeva nädalas.

Nõuande: vahetage stiimuleid iga paari nädala tagant, et vähendada ülekoormust.

Täiendavad soovitused

- Kui eelistate jõutreeningut: lisage 1 jõutreeningupäev + 1 aeroobikapäev + 1 ringtreeningupäev nädalas; vältige sama lihasrühma ülekoormamist. Vastupidavuse parandamiseks lisage iga 6–8 nädala järel 1 ringtreening.
- Kui lisate jõutreeningute vahele aeroobikat: hoidke vähemalt 1 puhkepäev nädalas; võite lisada 1 aeroobika- või jõutreeningu päeva vastavalt oma eesmärgile.
- *Ohutusnõuanded: ärge pingutage ennast liiga palju, kuulake oma keha; kui tunnete valu/õhupuudust/arütmia, peatage treening ja konsulteerige arstiga.*

MANUEL D'UTILISATION – CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement et a été conçu pour garantir une sécurité optimale. Les règles suivantes doivent être respectées :

1. Équipement destiné à un usage domestique uniquement (classe H selon la norme **EN ISO 20957-1**) ; ne convient pas à des fins thérapeutiques, de rééducation ou commerciales.
2. Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement (en particulier si vous avez plus de 35 ans, si vous avez des problèmes de santé ou si vous prenez des médicaments qui affectent votre cœur, votre tension artérielle ou votre taux de lipides). Échauffez-vous toujours avant de faire de l'exercice.
3. Placez l'appareil sur une surface sèche, stable et plane ; retirez les objets pointus/génants, protégez-le de l'humidité. Tapis antidérapant recommandé.
4. Assurez-vous qu'il y a $\geq 0,6$ m d'espace libre autour de la zone d'entraînement et une issue de secours ; si plusieurs appareils sont placés les uns à côté des autres, l'espace libre peut être partagé.
5. Tenez les enfants et les animaux éloignés de l'appareil pendant et après l'exercice ; le produit est destiné aux adultes.
6. Faites de l'exercice dans des vêtements et des chaussures de sport appropriés ; évitez les vêtements amples.
7. N'insérez aucun objet dans les ouvertures ; faites attention aux éléments de réglage/structurels saillants.
8. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez des douleurs, des vertiges, un essoufflement, des douleurs thoraciques, une arythmie ou d'autres symptômes inquiétants, et consultez un médecin.
9. Avant la première utilisation et régulièrement, vérifiez : le serrage des vis/boulons/raccords, l'état des poignées, des capuchons et du rembourrage. N'utilisez pas d'équipement endommagé ou qui émet des bruits inhabituels ; réparez/remplacez d'abord les pièces.
10. Utilisez l'équipement uniquement conformément à l'usage prévu et aux instructions.
11. Lorsque vous soulevez/déplacez l'équipement, utilisez la bonne technique pour éviter de forcer sur votre colonne vertébrale.
12. Suivez attentivement les instructions lors du montage, en utilisant uniquement les pièces fournies dans le kit ; vérifiez que toutes les pièces sont présentes avant le montage.

ATTENTION : veuillez à lire les instructions avant d'utiliser l'équipement de fitness.

Nous ne sommes pas responsables des dommages ou blessures causés par une utilisation incorrecte de ce produit.

DONNÉES TECHNIQUES (Figure 1)

Poids net – 69 kg

Dimensions déplié – 222 x 157 x 206 cm

Poids maximal de l'utilisateur – 135 kg

Charge maximale du produit – 150 kg

ENTRETIEN

N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs pour nettoyer l'appareil. Utilisez un chiffon doux et humide pour éliminer la saleté et la poussière. Rangez les appareils dans un endroit sec afin de les protéger de l'humidité et de la corrosion.



Liste des pièces (Figure 2)

Et liste détaillée des pièces (Figure 3)

Numéro	DESCRIPTION	TAILLES	Quantité	Numéro	DESCRIPTION	TAILLES	Quantité
1	Cadre arrière		1	58	Bride en plastique	50 mm x 45 mm	2
2	Cadre avant		1	59	Embout	Ø25 mm	3
3	Cadre de support		1	60	Embout	38 mm	3
4	Poteau		1	61	Capuchon ovale	PT30x70 mm	4
5	Poteau		1	62	Bride ovale	PT40x80 mm	4
6	Support pour haltères		2	63	Capuchon rond	Ø50 mm	6
7	Connecteur		1	64	Capuchon rond	Ø60 mm	2
8	Cadre de siège		1	65	Bride ronde	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Montant avant		1	66	Douille d'arbre fileté	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Pied		1	67	Butée en caoutchouc	30 mm x Ø 25 mm	1
11	Barre	400 mm	3	68	Poignée olympique	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Boulon hexagonal	M10 x 16 mm	3	69	Cache-pied en plastique	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Connecteur		2	70	Anneau en plastique		4
14	Tige de réglage		1	71	Douille à bride	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Cadre papillon		2	72	Manchon d'écartement	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Base gauche		1	73	Couverture	M8	4
17	Base juridique		1	74	Couverture	M10	64
18	Passerelle		1	75	Couvercle	M12	4
19	Cadre de renfort arrière		1	76	Couvercle carré	25 mm	4
20	Cadre papillon gauche		1	77	Couvercle carré	40 mm x 20 mm	4
21	Cadre papillon droit		1	78	Mousqueton		2

22	Base		1	79	Chaîne	10 maillons	1
23	Bar		1	80	Pince olympique	Ø49 mm	3
24	Anneau		1	81	Pince à ressort	Ø24,5 mm	3
25	Chariot		1	82	Fiche		1
26	Support simple		2	83	Vis Phillips	ST3,5 x 13 mm	4
27	Cale		1	84	Spring		1
28	Plaque de renfort	75 mm x 45 mm	1	85	Capuchon avec trou	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Plaque de renfort	120 mm x R30	2	86	Douille en acier	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Support de disque rotatif		2	87	Vis de support	M10x80 mm	2
31	Poignée pliante pour établi		1	88	Vis Allen	M8x20 mm	10
32	Arbre fileté, pied n° 10		1	89	Vis Allen	M8x40 mm	4
33	Siège		1	90	Vis Allen	M10x16 mm	2
34	Dossier du banc		1	91	Vis hexagonale	M8x30 mm	1
35	Dossier		1	92	Vis à six pans	M10x25 mm	3
36	Câble supérieur (chariot)	2770 mm	1	93	Boulon hexagonal	M10 x 50 mm	5
37	Câble papillon	2560 mm	1	94	Boulon hexagonal	M10 x 60 mm	4
38	Câble vertical	1500 mm	1	95	Boulon hexagonal	M10 x 65 mm	1
39	Capuchons de base en plastique		2	96	Vis à tête hexagonale	M10x75 mm	4
40	Pieds en caoutchouc pour cadre 16, 17		2	97	Vis à tête hexagonale	M10x80 mm	16
41	Rondelle	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Vis à six pans	M10 x 105 mm	1
42	Rondelle		2	99	Boulon hexagonal	M10x185 mm	1
43	Capuchon de poignée	60 mm	1	100	Vis à six pans	M12x130 mm	1
44	Caches pour vis de poteau		4	101	Écrou	M8	3
45	Entretoise pour guide-câble	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Écrou	M10	35
46	Guide-câble		10	103	Écrou	M12	3
47	Pied en caoutchouc pour poteau		1	104	Rondelle	Ø8 mm	18
48	Rivet		4	105	Rondelle	Ø10 mm	61
49	Barre à rouleau en mousse		6	106	Rondelle	Ø12 mm	4
50	Rouleau en mousse pour cadre papillon		2	107	Rondelle courbée	Ø10,5 mm x R25	10
51	Bouton de réglage	M18	4	108	Rondelle	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Poulie à câble		8	109	Rondelle	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Poignée à barre		2	110	Cale de sécurité gauche		1
54	Housse pour rouleau en mousse		6	111	Cale de sécurité droite		1
55	Casquette carrée	38	2	112	Livre de prières		1
56	Casquette carrée	45 mm	1	113	Cadre pour livre de prières		1
57	Couverture en plastique	50 mm	1	114	Bouton de réglage M10		1
					Outil	Clé Allen n° 4	1
					Outil	Clé Allen n° 5	2
					Outil	Clé Allen n° 6	1



ASSEMBLAGE (Figures 4.1- 4.17)

Les instructions de montage sont présentées entièrement sous forme graphique : chaque étape est décrite à l'aide d'illustrations. Ce mode de présentation facilite la compréhension rapide des différentes étapes du montage, quelle que soit la langue de l'utilisateur.

- Pour l'installation, vous aurez besoin de deux clés à molette et de clés Allen.
- Utilisez uniquement des vis de fixation dans les trous carrés.
- Utilisez toujours des vis Allen ou des vis hexagonales dans les trous ronds.
- Attendez toujours d'avoir inséré toutes les vis dans les trous. Ce n'est qu'après que vous pourrez tout serrer correctement. Ne serrez pas chaque vis séparément immédiatement.

Symboles utilisés dans les instructions (Figure 5)

- A-1 – serrer les vis et les écrous. Après avoir installé toutes les pièces nécessaires, serrez toutes les vis et tous les écrous.
Remarque : ne serrez pas trop les pièces mobiles ; assurez-vous que toutes ces pièces peuvent bouger librement.
- A-2 – Ne serrez pas les vis et les écrous à ce stade. Lorsque le symbole indiquant de serrer les écrous et les vis apparaît à l'étape suivante, serrez toutes les vis installées.

INSTALLATION DU CHARIOT

Lors de l'installation du chariot (n° 25), la plaque triangulaire doit être orientée vers le haut (**Figure 6**).

Important :

Avant d'utiliser le banc, assurez-vous que les pièces mobiles sont correctement fixées.

SÉCURITÉ DE LA BARRE

Lorsque vous ne l'utilisez pas, fixez la barre à l'aide des cales de sécurité gauche (n° 110) et droite (n° 111).

PLIAGE DU BANC (Figure 7)

Commencez par retirer la barre qui permet de régler l'angle du dossier. Soulevez ensuite le banc pour le mettre en position verticale. La cale (n° 27) s'insère automatiquement dans le trou du connecteur (n° 7), garantissant ainsi une position verticale. Remplacez ensuite la barre de réglage de l'angle du dossier dans le trou des supports de poids.

A – Tension ; B – Poignée ; C – Goupille

DÉPLIAGE DU BANC

Retirez la barre de réglage de l'angle du dossier. Appuyez sur la poignée avec le mécanisme de pliage (n° 31). La cale sera poussée vers l'extérieur à travers le trou dans le connecteur. Abaissez le banc, puis refixez la barre de réglage de l'angle du dossier à la poignée de poids.

ENTRAÎNEMENT

Choisissez un programme en fonction de votre objectif, du temps dont vous disposez, de votre motivation et de votre condition physique.

1) Musculation

Pour les personnes qui souhaitent séparer la musculation et l'entraînement aérobique, s'entraîner 3 fois par semaine, viser à augmenter leur masse musculaire et profiter d'une grande variété d'exercices.

Paramètres : charges moyennes à élevées ; 8 à 12 répétitions ; pauses de 30 à 120 secondes ; 1 à 3 séries par exercice ; 2 à 3 jours d'entraînement de force par semaine + entraînement aérobique complémentaire 2 à 3 jours par semaine.

2) Entraînement variable (hybride)

Combine musculation + aérobic ; convient aux personnes disposant de peu de temps (3 jours par semaine) et à celles qui préfèrent un programme général ou ont des difficultés à s'entraîner régulièrement.

Paramètres : charges faibles à moyennes ; 15 à 20 répétitions ; pauses courtes ; 1 série par exercice ; 3 jours par semaine.

Conseil : changez les stimuli toutes les quelques semaines pour réduire la surcharge.

Recommandations supplémentaires

- Si vous préférez la force : incluez 1 jour de force + 1 jour d'aérobic + 1 jour de circuit par semaine ; évitez de surcharger les mêmes groupes musculaires. Pour améliorer l'endurance, ajoutez 1 circuit toutes les 6 à 8 semaines.
- Si vous intégrez des exercices d'aérobic entre les séances de musculation : gardez au moins 1 jour de repos par semaine ; vous pouvez ajouter 1 jour d'aérobic ou de musculation en fonction de votre objectif.
- *Conseils de sécurité : ne vous surmenez pas, écoutez votre corps ; si vous ressentez des douleurs, un essoufflement ou une arythmie, arrêtez et consultez votre médecin.*

TULAJDONOSI KÉZIKÖNYV – BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Ez a termék kizárólag háztartási használatra készült, és úgy lett kialakítva, hogy optimális biztonságot nyújtson. A következő szabályokat be kell tartani:

1. A berendezés kizárólag háztartási használatra alkalmas (EN ISO 20957-1 szerint H osztály); nem alkalmas terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra.
2. Edzés előtt konzultáljon orvosával (különösen, ha 35 évnél idősebb, egészségügyi problémái vannak, vagy szívre/vérnyomásra/lipidekre ható gyógyszert szed). Edzés előtt mindig végezzen bemelegítést.
3. Helyezze a készüléket száraz, stabil, sík felületre; távolítsa el az éles/akadályozó tárgyakat, védje a nedvességtől. Csúszásgátló szőnyeg használata ajánlott.
4. Győződjön meg arról, hogy az edzőterület körül $\geq 0,6$ m szabad hely és vészkijárat van; ha több eszköz van egymás mellett, a szabad hely megosztható.
5. Gyakorlás közben és után tartsa távol a gyermekeket és állatokat a készüléktől; a termék felnőtteknek készült.
6. Edzéshez megfelelő ruházatot és sportcipőt viseljen; kerülje a laza ruházatot.
7. Ne dugjon semmilyen tárgyat a nyílásokba; vigyázzon a kiálló beállító/szerkezeti elemekre.
8. Ha fájdalmat, szédülést, légszomjat, mellkasi fájdalmat, aritmiát vagy más aggasztó tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
9. Az első használat előtt és rendszeresen ellenőrizze: a csavarok/anyák/csatlakozások szorosságát, a fogantyúk, kupakok és kárpitok állapotát. Ne használjon sérült vagy szokatlan zajt keltő berendezéseket – először javítsa meg/cserélje ki az alkatrészeket.
10. A berendezést csak a rendeltetésszerűen és az utasításoknak megfelelően használja.
11. Emelés/mozgatáskor a gerinc megterhelésének elkerülése érdekében alkalmazza a helyes technikát.
12. Az összeszerelés során gondosan kövesse az utasításokat, és csak a készletben található alkatrészeket használja; az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.

FIGYELEM: A fitnessberendezés használata előtt feltétlenül olvassa el az utasításokat.

A termék nem megfelelő használatából eredő károkért vagy sérülésekért nem vállalunk felelősséget.

MŰSZAKI ADATOK (1. ábra)

Nettó súly – 69 kg

Kinyitott állapotban méretek – 222 x 157 x 206 cm

Max. felhasználói súly – 135 kg

Max. termékterhelés – 150 kg

KARBANTARTÁS

A készülék tisztításához ne használjon agresszív tisztítószerkeket. A szennyeződések és a port puha, nedves ruhával távolítsa el. A készülékeket száraz helyen tárolja, hogy megvédje őket a nedvességtől és a korróziótól.



Alkatrészek listája (2. ábra)

Részletes alkatrészlista (3. ábra)

Szám	LEÍRÁS	MÉRETEK	Mennyiség	Szám	LEÍRÁS	MÉRETEK	Mennyiség
1	Hátsó keret		1	58	Műanyag karima	50 mm x 45 mm	2
2	Első keret		1	59	Végdugó	Ø25 mm	3
3	Tartókeret		1	60	Végdugó	38 mm	3
4	Oszlop		1	61	Ovális kupak	PT30x70 mm	4
5	Oszlop		1	62	Ovális karima	PT40x80 mm	4
6	Súlyzó tartó		2	63	Kerek kupak	Ø50 mm	6
7	Csatlakozó		1	64	Kerek kupak	Ø60 mm	2
8	Üléskeret		1	65	Kerek karima	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Első oszlop		1	66	Menetes tengelypersely	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Láb		1	67	Gumi ütköző	30 mm x Ø25 mm	1
11	Rúd	400 mm	3	68	Olimpiai fogantyú	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Hatszögletű csavar	M10x16 mm	3	69	Műanyag lábvédő	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Csatlakozó		2	70	Műanyag gyűrű		4
14	Beállító rúd		1	71	Karima persely	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Pillangókeret		2	72	Távtartó hüvely	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Bal oldali alap		1	73	Fedél	M8	4
17	Jogalap		1	74	Borító	M10	64
18	Gyaloghíd		1	75	Fedél	M12	4
19	Hátsó merevítő keret		1	76	Négyszögletes fedél	25 mm	4
20	Bal oldali pillangókeret		1	77	Négyszögletes fedél	40 mm x 20 mm	4
21	Jobb oldali pillangókeret		1	78	Karabiner		2

22	Alap		1	79	Lánc	10-LINK	1
23	Rúd		1	80	Olimpiai szorító	Ø49 mm	3
24	Gyűrű		1	81	Rugós szorító	Ø24,5 mm	3
25	Kocsi		1	82	Dugó		1
26	Egyetlen konzol		2	83	Phillips csavar	ST3,5x13 mm	4
27	Ék		1	84	Tavas		1
28	Megerősítő lemez	75 mm x 45 mm	1	85	Füles kupak	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Megerősítő lemez	120 mm x R30	2	86	Acél persely	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Forgó tárcsa tartó		2	87	Támasztócsavar	M10x80 mm	2
31	Összecsukható fogantyú		1	88	Imbuszcsavar	M8x20 mm	10
32	Menetes tengely, láb száma 10		1	89	Imbuszcsavar	M8x40 mm	4
33	Ülés		1	90	Imbuszcsavar	M10x16 mm	2
34	Pad háttámla		1	91	Hatlapfejű csavar	M8x30 mm	1
35	Háttámla		1	92	Hatlapfejű csavar	M10x25 mm	3
36	Felső kábel (kocsi)	2770 mm	1	93	Hatszögletű csavar	M10x50 mm	5
37	Pillangó kábel	2560 mm	1	94	Hatlapfejű csavar	M10x60 mm	4
38	Függőleges kábel	1500 mm	1	95	Hatszögletű csavar	M10x65 mm	1
39	Műanyag alaplapok		2	96	Hatszögletű csavar	M10x75 mm	4
40	Gumi talpak a kerethez 16, 17		2	97	Hatlapfejű csavar	M10x80 mm	16
41	Alátét	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Hatlapfejű csavar	M10x105 mm	1
42	Alátét		2	99	Hatlapfejű csavar	M10x185 mm	1
43	Fogantyúfedél	60 mm	1	100	Hatlapfejű csavar	M12x130 mm	1
44	Oszlopcsavar-fedlapok		4	101	Anyacsavar	M8	3
45	Kábelvezető távtartó	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Any	M10	35
46	Kábelvezető		10	103	Any	M12	3
47	Gumi talp oszlophoz		1	104	Alátét	Ø8 mm	18
48	Szegecs		4	105	Alátét	Ø10 mm	61
49	Habszivacs görgő		6	106	Alátét	Ø12 mm	4
50	Habszivacs henger pillangókerethez		2	107	Ívelt alátét	Ø10,5 mm x R25	10
51	Beállító gomb	M18	4	108	Alátét	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Kábelcsiga		8	109	Alátét	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Rúd fogantyú		2	110	Bal oldali biztonsági ék		1
54	Habszivacs hengerhuzat		6	111	Jobb oldali biztonsági ék		1
55	Négyszögletes sapka	38	2	112	Imakönyv		1
56	Négyszögletes sapka	45 mm	1	113	Imakönyv keret		1
57	Műanyag borító	50 mm	1	114	M10 beállító gomb		1
					Szerszám	#4 imbuszkulcs	1
					Szerszám	#5 imbuszkulcs	2
					Szerszám	#6 imbuszkulcs	1



ÖSSZESZERELÉS (4.1–4.17. ábra)

Az összeszerelési utasítások teljes egészében grafikus formában vannak bemutatva – minden lépés illusztrációkkal van leírva. Ez a bemutatási módszer megkönnyíti az összeszerelés egymást követő lépéseinek gyors megértését, függetlenül a felhasználó nyelvtől.

- A szereléshez két állítható csavarkulcsra és imbuszkulcsokra lesz szükség.
- Csak négyzetes furatokban használjon rögzítőcsavarokat.
- Kerek lyukakban mindig imbuszkulcsos vagy hatlapú csavarokat használjon.
- Mindig várjon, amíg az összes csavart behelyezte a lyukakba. Csak ezután szoríthatja meg megfelelően az összes csavart. Ne szorítsa meg azonnal az egyes csavarokat külön-külön.

A használati utasításban szereplő szimbólumok (5. ábra)

- A-1 – csavarok és anyák meghúzása. Az összes szükséges alkatrész felszerelése után húzza meg az összes csavart és anyát.

- Megjegyzés: Ne húzza meg túlzottan a mozgó alkatrészeket; győződjön meg arról, hogy minden ilyen alkatrész szabadon mozoghat.
- A-2 – Ebben a szakaszban ne húzza meg a csavarokat és anyákat. Amikor a következő lépésben megjelenik az anyák és csavarok meghúzására utaló szimbólum, húzza meg az összes felszerelt csavart.

KOCSI TELEPÍTÉSE

A koci (#25) felszerelésekor a háromszög alakú lemez felfelé néz (**6. ábra**).

Fontos:

A pad használata előtt győződjön meg arról, hogy a mozgó alkatrészek megfelelően vannak rögzítve.

A SZÁMÁRAK BIZTONSÁGA

Ha nem használja a súlyzót, rögzítse azt a bal (#110) és jobb (#111) biztonsági ékekkkel.

A PAD ÖSSZHÁTHATÓSÁGA (7. ábra)

Először vegye le a rudat, állítsa be a háttámla szögét. Ezután emelje a padot függőleges helyzetbe. Az ék (#27) automatikusan megjelenik a csatlakozó (#7) lyukában, így biztosítva a függőleges helyzetet. Ezután helyezze vissza a háttámla szögbeállító rudat a súlytartók lyukába.

A – Feszítés; B – Fogantyú; C – Csap

A PAD KIHAJTÁSA

Távolítsa el a háttámla szögbeállító rudat. Nyomja meg a fogantyút az összecukható mechanizmussal (#31). Az ék a csatlakozó lyukán keresztül kinyomódik. Engedje le a padot, majd rögzítse újra a háttámla szögbeállító rudat a súlyfogantyúhoz.

EDZÉS

Válasszon programot célja, ideje, motivációja és fizikai állóképessége szerint.

1) Erőnléti edzés

Azok számára, akik az erő- és az aerob edzést szeretnék szétválasztani, hetente 3 alkalommal edzenek, az izomtömeg növelését célozzák meg, és szeretik a változatosságot.

Paraméterek: közepes-magas terhelés; 8-12 ismétlés; 30-120 másodperces szünetek; 1-3 sorozat gyakorlatonként; heti 2-3 erőedzés + kiegészítő aerob edzés heti 2-3 nap.

2) Változó (hibrid) edzés

Ötvözi az erőnlétet és az aerobikot; alkalmas korlátozott időre (heti 3 nap) és azok számára, akik általános tervet preferálnak, vagy nehezen tudnak rendszeresen edzeni.

Paraméterek: alacsony-közepes terhelés; 15-20 ismétlés; rövid szünetek; 1 sorozat gyakorlatonként; 3 nap hetente.

Tipp: néhány hetente változtassa meg az ingereket, hogy csökkentse a túlterhelést.

További ajánlások

- Ha az erőt részesíti előnyben: hetente 1 erőnléti napot + 1 aerobik napot + 1 kör edzést vegyen fel a programba; kerülje az azonos izomcsoportok túlterhelését. Az állóképesség javítása érdekében 6–8 hetente vegyen fel 1 kör edzést.
- Ha az erősítő edzések között aerobik edzéseket is beiktat: tartson legalább 1 pihenőnapot hetente; céljától függően hozzáadhat 1 aerobik vagy erősítő edzésnapot.
- *Biztonsági tippek: ne terhelje túl magát, figyeljen a testére; ha fájdalmat, légszomjat vagy szívritmuszavart tapasztal, hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.*

MANUALE D'USO – ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico ed è stato progettato per garantire la massima sicurezza. È necessario osservare le seguenti regole:

1. Attrezzatura solo per uso domestico (classe H secondo EN ISO 20957-1); non adatta a scopi terapeutici, riabilitativi o commerciali.
2. Consultare il proprio medico prima di iniziare l'allenamento (soprattutto se si hanno più di 35 anni, si soffre di problemi di salute o si assumono farmaci che influiscono sul cuore/sulla pressione sanguigna/sui lipidi). Effettuare sempre un riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
3. Posizionare l'attrezzo su una superficie asciutta, stabile e piana; rimuovere oggetti appuntiti/ostacolanti, proteggere dall'umidità. Si consiglia l'uso di un tappetino antiscivolo.
4. Assicurarsi che ci sia $\geq 0,6$ m di spazio libero intorno all'area di allenamento e una via di fuga di emergenza; se ci sono più attrezzi uno accanto all'altro, lo spazio libero può essere condiviso.
5. Tenere bambini e animali lontani dal dispositivo durante e dopo l'allenamento; il prodotto è destinato agli adulti.
6. Allenarsi con abbigliamento e scarpe sportive adeguati; evitare indumenti larghi.
7. Non inserire oggetti nelle aperture; prestare attenzione agli elementi di regolazione/strutturali sporgenti.
8. Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di dolore, vertigini, respiro affannoso, dolore toracico, aritmia o altri sintomi preoccupanti e consultare un medico.
9. Prima del primo utilizzo e regolarmente, controllare: il serraggio di viti/bulloni/collegamenti, le condizioni delle maniglie, dei tappi e dei rivestimenti. Non utilizzare attrezzature danneggiate o che emettono rumori insoliti: riparare/sostituire prima le parti.
10. Utilizzare l'attrezzatura solo per l'uso previsto e in conformità con le istruzioni.
11. Quando si solleva/sposta l'attrezzatura, utilizzare la tecnica corretta per evitare di sforzare la colonna vertebrale.
12. Seguire attentamente le istruzioni durante il montaggio, utilizzando solo le parti incluse nel set; verificare che tutte le parti siano presenti prima del montaggio.

ATTENZIONE: Leggere attentamente le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura fitness.
Non siamo responsabili per danni o lesioni causati da un uso improprio di questo prodotto.

DATI TECNICI (Figura 1)

Peso netto – 69 kg

Dimensioni da aperto – 222 x 157 x 206 cm

Peso massimo dell'utente – 135 kg

Carico massimo del prodotto – 150 kg

MANUTENZIONE

Non utilizzare detergenti aggressivi per pulire il dispositivo. Utilizzare un panno morbido e umido per rimuovere sporco e polvere. Conservare i dispositivi in luoghi asciutti per proteggerli dall'umidità e dalla corrosione.



Elenco delle parti (Figura 2)

E elenco dettagliato delle parti (Figura 3)

Numero	DESCRIZIONE	DIMENSIONI	Quantità	Numero	DESCRIZIONE	TAGLIE	Quantità
1	Telaio posteriore		1	58	Flangia in plastica	50 mm x 45 mm	2
2	Telaio anteriore		1	59	Tappo terminale	Ø25 mm	3
3	Telaio di supporto		1	60	Tappo terminale	38 mm	3
4	Palo		1	61	Tappo ovale	PT30x70 mm	4
5	Palo		1	62	Flangia ovale	PT40x80 mm	4
6	Supporto per bilanciere		2	63	Tappo rotondo	Ø50 mm	6
7	Connettore		1	64	Tappo rotondo	Ø60 mm	2
8	Telaio seduta		1	65	Flangia rotonda	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Palo anteriore		1	66	Boccola con albero filettato	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Gamba		1	67	Paracolpi in gomma	30 mm x Ø 25 mm	1
11	Barra	400 mm	3	68	Maniglia olimpica	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Bullone esagonale	M10x16 mm	3	69	Copertura gamba in plastica	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Connettore		2	70	Anello in plastica		4
14	Asta di regolazione		1	71	Boccola flangia	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Telaio a farfalla		2	72	Manicotto distanziatore	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Base sinistra		1	73	Copertura	M8	4
17	Base giuridica		1	74	Copertina	M10	64
18	Passerella		1	75	Copertura	M12	4
19	Telaio di rinforzo posteriore		1	76	Copertura quadrata	25 mm	4
20	Telaio a farfalla sinistro		1	77	Copertura quadrata	40 mm x 20 mm	4
21	Telaio a farfalla destro		1	78	Moschettone		2

22	Base		1	79	Catena	10-LINK	1
23	Bar		1	80	Morsetto olimpico	Ø49 mm	3
24	Anello		1	81	Morsetto a molla	Ø24,5 mm	3
25	Carrello		1	82	Spina		1
26	Staffa singola		2	83	Vite Phillips	ST3,5x13 mm	4
27	Cuneo		1	84	Molla		1
28	Piastra di rinforzo	75 mm x 45 mm	1	85	Tappo con foro	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Piastra di rinforzo	120 mm x R30	2	86	Boccola in acciaio	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Staffa disco rotante		2	87	Vite di supporto	M10x80 mm	2
31	Maniglia pieghevole da banco		1	88	Vite a brugola	M8x20 mm	10
32	Albero filettato, gamba n. 10		1	89	Vite a brugola	M8x40 mm	4
33	Sedile		1	90	Vite a brugola	M10x16 mm	2
34	Schienale panca		1	91	Vite esagonale	M8x30 mm	1
35	Schienale		1	92	Vite esagonale	M10x25 mm	3
36	Cavo superiore (carrello)	2770 mm	1	93	Bullone esagonale	M10x50 mm	5
37	Cavo a farfalla	2560 mm	1	94	Bullone esagonale	M10x60 mm	4
38	Cavo verticale	1500 mm	1	95	Bullone esagonale	M10x65 mm	1
39	Tappi di base in plastica		2	96	Vite esagonale	M10x75 mm	4
40	Piedini in gomma per telaio 16, 17		2	97	Vite esagonale	M10x80 mm	16
41	Rondella	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Vite esagonale	M10x105 mm	1
42	Rondella		2	99	Bullone esagonale	M10x185 mm	1
43	Tappo maniglia	60 mm	1	100	Vite esagonale	M12x130 mm	1
44	Copri viti		4	101	Dado	M8	3
45	Distanziatore guida cavo	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Dado	M10	35
46	Guida cavo		10	103	Dado	M12	3
47	Piedino in gomma per montante		1	104	Rondella	Ø8 mm	18
48	Rivetto		4	105	Rondella	Ø10 mm	61
49	Barra con rullo in schiuma		6	106	Rondella	Ø12 mm	4
50	Rullo in schiuma per telaio a farfalla		2	107	Rondella curva	Ø10,5 mm x R25	10
51	Manopola di regolazione	M18	4	108	Rondella	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Puleggia per cavo		8	109	Rondella	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Maniglia a barra		2	110	Cuneo di sicurezza sinistro		1
54	Copertura rullo in schiuma		6	111	Cuneo di sicurezza destro		1
55	Cappuccio quadrato	38	2	112	Libro di preghiere		1
56	Cappuccio quadrato	45 mm	1	113	Cornice per libro di preghiere		1
57	Copertina in plastica	50 mm	1	114	Manopola di regolazione M10		1
					Utensile	Chiave a brugola n. 4	1
					Utensile	Chiave a brugola n. 5	2
					Utensile	Chiave a brugola n. 6	1



MONTAGGIO (Figure 4.1- 4.17)

Le istruzioni di montaggio sono state presentate interamente in forma grafica: ogni fase è descritta tramite illustrazioni. Questo tipo di presentazione facilita la comprensione rapida delle fasi successive del montaggio, indipendentemente dalla lingua dell'utente.

- Per l'installazione sono necessarie due chiavi regolabili e chiavi a brugola.
- Utilizzare solo viti di fissaggio nei fori quadrati.
- Utilizzare sempre viti a brugola o viti esagonali nei fori rotondi.
- Attendere sempre di aver inserito tutte le viti nei fori. Solo allora sarà possibile serrare tutto correttamente. Non serrare immediatamente ogni vite separatamente.

Simboli riportati nelle istruzioni (Figura 5)

- A-1 – serrare viti e dadi. Dopo aver installato tutte le parti necessarie, serrare tutte le viti e i dadi.

Nota: non serrare eccessivamente le parti mobili; assicurarsi che tutte queste parti possano muoversi liberamente.

- A-2 – Non serrare le viti e i dadi in questa fase. Quando nel passaggio successivo compare il simbolo per il serraggio dei dadi e delle viti, serrare tutte le viti installate.

INSTALLAZIONE DEL CARRELLO

Quando si installa il carrello (#25), la piastra triangolare deve essere rivolta verso l'alto (**Figura 6**).

Importante:

Prima di utilizzare la panca, assicurarsi che le parti mobili siano fissate correttamente.

SICUREZZA DEL BILANCIERE

Quando non in uso, fissare il bilanciere con i cunei di sicurezza sinistro (n. 110) e destro (n. 111).

PIEGARE LA PANCA (Figura 7)

Per prima cosa, rimuovere la barra regolando l'angolazione dello schienale. Quindi sollevare la panca in posizione verticale. Il cuneo (n. 27) apparirà automaticamente nel foro del connettore (n. 7), garantendo così una posizione verticale. Quindi riposizionare la barra di regolazione dell'angolazione dello schienale nel foro dei supporti dei pesi.

A – Tensione; B – Maniglia; C – Perno

APERTURA DELLA PANCA

Rimuovere la barra di regolazione dell'inclinazione dello schienale. Premere la maniglia con il meccanismo di piegatura (n. 31). Il cuneo verrà spinto fuori attraverso il foro nel connettore. Abbassare la panca e quindi ricollegare la barra di regolazione dell'inclinazione dello schienale alla maniglia del peso.

ALLENAMENTO

Scegli un programma in base al tuo obiettivo, al tempo a disposizione, alla motivazione e al livello di forma fisica.

1) Allenamento di forza

Per chi desidera separare l'allenamento di forza da quello aerobico, allenarsi 3 volte alla settimana, aumentare la massa muscolare e godere di una certa varietà.

Parametri: carichi medio-alti; 8-12 ripetizioni; pause da 30 a 120 secondi; 1-3 serie per esercizio; 2-3 giorni di allenamento di forza a settimana + allenamento aerobico supplementare 2-3 giorni a settimana.

2) Allenamento variabile (ibrido)

Combina forza + aerobica; indicato per chi ha poco tempo a disposizione (3 giorni alla settimana) e per chi preferisce un programma generale o ha difficoltà a essere costante.

Parametri: carichi medio-bassi; 15-20 ripetizioni; pause brevi; 1 serie per esercizio; 3 giorni alla settimana.

Suggerimento: cambiare gli stimoli ogni poche settimane per ridurre il sovraccarico.

Raccomandazioni aggiuntive

- Se preferisci la forza: includi 1 giorno di forza + 1 giorno di aerobica + 1 giorno di circuito a settimana; evita di sovraccaricare gli stessi gruppi muscolari. Per migliorare la resistenza, aggiungi 1 giro di circuito ogni 6-8 settimane.
- Se stai incorporando l'aerobica tra le sessioni di allenamento della forza: mantieni almeno 1 giorno di riposo a settimana; puoi aggiungere 1 giorno di allenamento aerobico o di forza in base al tuo obiettivo.
- *Consigli di sicurezza: non sforzarti eccessivamente, ascolta il tuo corpo; se avverti dolore/mancanza di respiro/aritmia, interrompi l'allenamento e consulta il tuo medico.*

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA – SAUGOS INSTRUKCIJA

Šis produktas skirtas tik namų naudojimui ir suprojektuotas taip, kad užtikrintų optimalų saugumą. Būtina laikytis šių taisyklių:

1. Įranga skirta tik namų naudojimui (**H** klasė pagal **EN ISO 20957-1**); neskirta terapiniams, reabilitaciniams ar komerciniams tikslams.
2. Prieš pradėdami treniruotis, pasikonsultuokite su gydytoju (ypač jei esate vyresni nei 35 metų, turite sveikatos problemų arba vartojate vaistus, kurie veikia širdį, kraujospūdį ar lipidų kiekį). Prieš pradėdami treniruotis, visada atlikite apšilimą.
3. Įrenginį pastatykite ant sauso, stabilaus, lygaus paviršiaus; pašalinkite aštirus/trukdančius daiktus, apsaugokite nuo drėgmės. Rekomenduojama naudoti neslystančią kilimėlį.
4. Užtikrinkite, kad aplink treniruoties vietą ir avarinio išėjimo maršrutą būtų $\geq 0,6$ m laisvos erdvės; jei šalia vienas kito yra keli prietaisai, laisva erdvė gali būti bendra.
5. Treniruotės metu ir po jos neleiskite vaikams ir gyvūnams priartėti prie prietaiso; produktas skirtas suaugusiems.
6. Treniruokitės tinkama apranga ir sportiniais batais; venkite laisvos aprangos.
7. Į angas neįkiškite jokių daiktų; būkite atsargūs su išsikišusiais reguliavimo/konstruciniais elementais.
8. Jei jaučiate skausmą, galvos svaigimą, dusulį, krūtinės skausmą, aritmiją ar kitus nerimą keliančius simptomus, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
9. Prieš pirmąjį naudojimą ir reguliariai tikrinkite: varžtų/sraigčių/jungčių tvirtumą, rankenų, dangtelių ir apmušalų būklę. Nenaudokite įrangos, kuri yra pažeista arba skleidžia neįprastus garsus – pirmiausia pataisykite/pakeiskite dalis.
10. Naudokite įrangą tik pagal paskirtį ir laikydamiesi instrukcijų.
11. Keldami/perkeldami naudokite tinkamą techniką, kad neapkrauti stuburo.
12. Surinkdami įrangą, atidžiai laikykitės instrukcijų ir naudokite tik komplekte esančias dalis; prieš surinkimą patikrinkite, ar yra visos dalys.

[SPĖJIMAS: Prieš naudodami treniruoklį, būtinai perskaitykite instrukcijas.

Mes neatsakome už žalą ar sužalojimus, patirtus dėl netinkamo šio produkto naudojimo.

TECHNINIAI DUOMENYS (1 pav.)

Grynasis svoris – 69 kg

Išskleistos matmenys – 222 x 157 x 206 cm

Maksimalus naudotojo svoris – 135 kg

Maks. produkto apkrova – 150 kg

PRIEŽIŪRA

Nenaudokite agresyvių valymo priemonių prietaisui valyti. Naudokite minkštą, drėgną šluostę, kad pašalintumėte nešvarumus ir dulkes. Laikykite prietaisus sausoje vietoje, kad apsaugotumėte juos nuo drėgmės ir korozijos.

**Dalių sąrašas (2 pav.)****Išsamus dalių sąrašas (3 pav.)**

Numeris	APRAŠYMAS	DIDŽIAI	Kiekis	Skaičius	APRAŠYMAS	DIDŽIAI	Kiekis
1	Galinis rėmas		1	58	Plastikinis flanšas	50 mm x 45 mm	2
2	Priekinis rėmas		1	59	Galinis dangtelis	Ø25 mm	3
3	Atraminis rėmas		1	60	Galinis dangtelis	38 mm	3
4	Stulpelis		1	61	Ovalo formos dangtelis	PT30x70 mm	4
5	Stulpelis		1	62	Ovalus flanšas	PT40x80 mm	4
6	Svarmenų laikiklis		2	63	Apvalus dangtelis	Ø50 mm	6
7	Jungtis		1	64	Apvalus dangtelis	Ø60 mm	2
8	Sėdynės rėmas		1	65	Apvalus flanšas	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Priekinis stovas		1	66	Srieginė veleno įvorė	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Kojelė		1	67	Guminis buferis	30 mm x Ø25 mm	1
11	Strypas	400 mm	3	68	Olimpinė rankena	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Šešiakampis varžtas	M10x16 mm	3	69	Plastikinis kojos dangtelis	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Jungtis		2	70	Plastikinis žiedas		4
14	Reguliavimo strypas		1	71	Flanšo įvorė	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Drugelio rėmas		2	72	Tarpinė mova	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Kairė bazė		1	73	Dangtis	M8	4
17	Teisinis pagrindas		1	74	Viršelis	M10	64
18	Pėsčiųjų tiltas		1	75	Dangtis	M12	4
19	Galinis sustiprinimo rėmas		1	76	Kvadratinis dangtelis	25	4
20	Kairysis drugelio rėmas		1	77	Kvadratinis dangtelis	40 mm x 20 mm	4
21	Dešinioji drugelio rėmelė		1	78	Karabinas		2
2	Pagrindas		1	79	Grandinė	10-LINK	1
23	Strypas		1	80	Olimpinis spaustukas	Ø49 mm	3

24	Žiedas		1	81	Pavasario spaustukas	Ø24,5 mm	3
25	Vežimėlis		1	82	Kištukas		1
26	Vienguba laikiklio		2	83	Phillips varžtas	ST3,5x13 mm	4
27	Kūgis		1	84	Pavasaris		1
28	Sustiprinimo plokštė	75 mm x 45 mm	1	85	Dangtelis su skylė	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Sustiprinimo plokštė	120 mm x R30	2	86	Plieninė įvorė	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Sukamasis disko laikiklis		2	87	Atraminis varžtas	M10x80 mm	2
31	Suolelio sulankstoma rankena		1	8	Allen varžtas	M8x20 mm	10
32	Srieginis velenas, kojėlė Nr. 10		1	89	Allen varžtas	M8x40 mm	4
33	Sėdynė		1	90	Allen varžtas	M10x16 mm	2
34	Suoliuko atlošas		1	91	Šešiakampis varžtas	M8x30 mm	1
35	Atlošas		1	92	Šešiakampis varžtas	M10x25 mm	3
36	Viršutinis kabelis (vežimėlis)	2770	1	93	Šešiakampis varžtas	M10x50 mm	5
37	Drugelio kabelis	2560 mm	1	94	Šešiakampis varžtas	M10x60 mm	4
38	Vertikalus kabelis	1500	1	95	Šešiakampis varžtas	M10x65 mm	1
39	Plastikiniai pagrindo dangteliai		2	96	Šešiakampis varžtas	M10x75 mm	4
40	Guminės kojėlės rėmui 16, 17		2	97	Sekslinis varžtas	M10x80 mm	16
41	Pagalvėlė	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Šešiakampis varžtas	M10x105 mm	1
42	Pagalvėlė		2	99	Šešiakampis varžtas	M10x185 mm	1
43	Rankenos dangtelis	60 mm	1	100	Šešiakampis varžtas	M12x130 mm	1
44	Stulpelio varžtų dangteliai		4	101	Veržlė	M8	3
45	Kabelio kreipiamojo tarpas	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Veržlė	M10	35
46	Kabelio kreipiamasis		10	103	Veržlė	M12	3
47	Guminė kojėlė stulpui		1	104	Pagalvėlė	Ø8 mm	18
48	Kniedė		4	105	Pagalvėlė	Ø10 mm	61
49	Putų ritinėlis		6	106	Pagalvėlė	Ø12 mm	4
50	Putų ritinėlis drugelio rėmui		2	107	Išlenkta poveržlė	Ø10,5 mm x R25	10
51	Reguliavimo rankenėlė	M18	4	10	Pagalvėlė	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Kabelio skriemulys		8	109	Pagalvėlė	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Strypo rankena		2	110	Kairysis saugos pleištas		1
54	Putų ritinio dangtis		6	11	Dešinioji saugos pleišto		1
55	Kvadratinė kepurė	38	2	112	Maldaknygė		1
56	Kvadratinė kepurė	45	1	113	Maldaknygės rėmelis		1
57	Plastikinis dangtelis	50	1	114	M10 reguliavimo rankenėlė		1
					Įrankis	#4 šešiakampis raktas	1
					Įrankis	#5 šešiakampis raktas	2
					Įrankis	#6 šešiakampis raktas	1



SURINKIMAS (Paveikslai 4.1–4.17)

Surinkimo instrukcijos pateikiamos tik grafinėje formoje – kiekvienas žingsnis aprašomas iliustracijomis. Šis pateikimo būdas palengvina greitą supratimą apie nuoseklius surinkimo etapus, nepriklausomai nuo vartotojo kalbos.

- Montavimui reikės dviejų reguliuojamų raktų ir šešiakampių raktų.
- Naudokite tik tvirtinimo varžtus kvadratinėse skylėse.
- Apvaliose skylėse visada naudokite šešiakampius varžtus arba šešiakampius varžtus.
- Visada palaukite, kol įdėsite visus varžtus į skylės. Tik tada galėsite viską tinkamai priveržti. Neviržkite kiekvieno varžto atskirai iš karto.

Instrukcijose pateikti simboliai (5 pav.)

- A-1 – priveržkite varžtus ir veržles. Įdiegę visas reikiamas dalis, priveržkite visus varžtus ir veržles.
Pastaba: neperveržkite judančių dalių; įsitikinkite, kad visos tokios dalys gali laisvai judėti.
- A-2 – šiame etape neprisukite varžtų ir veržlių. Kai kitame žingsnyje pasirodys simbolis, reiškiantis, kad reikia prisukti veržles ir varžtus, prisukite visus sumontuotus varžtus.

VEŽIMĖLIO MONTAVIMAS

Montuojant vežimėlį (#25), trikampę plokštę turi būti nukreipta į viršų (**6 pav.**).

Svarbu:

Prieš naudodami suolą, įsitikinkite, kad judamosios dalys yra tinkamai pritvirtintos.

BARBELL SAUGUMAS

Kai barbelis nenaudojamas, pritvirtinkite jį kairiuoju (#110) ir dešiniuoju (#111) saugos pleištais.

SUOLELIO SULANKSTYMAS (7 pav.)

Pirmiausia nuimkite strypą, reguliuojantį atlošo kampą. Tada pakelkite suolą į vertikalią padėtį. Klinas (Nr. 27) automatiškai atsiras jungties (Nr. 7) skylėje, taip užtikrinant vertikalią padėtį. Tada atlošo kampo reguliavimo strypą vėl įdėkite į svorio laikiklių skylę.

A – Įtempimas; B – Rankena; C – Kaištis

SUOLELIO IŠSKLINDIMAS

Nuimkite atlošo kampo reguliavimo strypą. Suspaudžiate rankeną su sulankstymo mechanizmu (Nr. 31). Klinas bus išstumtas per jungties skylę. Nuleiskite suolą ir vėl pritvirtinkite atlošo kampo reguliavimo strypą prie svorio rankenos.

TRENIRUOTĖ

Pasirinkite programą pagal savo tikslą, laiką, motyvaciją ir fizinį pasirengimą.

1) Jėgos treniruotės

Tiems, kurie nori atskirti jėgos ir aerobinį treniravimą, treniruokitės 3 kartus per savaitę, siekite padidinti raumenų masę ir mėgaukitės įvairove.

Parametrai: vidutinio sunkumo apkrova; 8–12 pakartojimų; 30–120 sekundžių pertraukos; 1–3 serijos kiekvienam pratimui; 2–3 jėgos treniruotės per savaitę + papildomos aerobinės treniruotės 2–3 dienas per savaitę.

2) Kintamas (hibridinis) treniravimas

Derina jėgos + aerobikos treniruotes; tinka ribotam laikui (3 kartus per savaitę) ir žmonėms, kurie pageidauja bendro plano arba turi sunkumų laikytis reguliarumo.

Parametrai: mažos-vidutinės apkrovos; 15–20 pakartojimų; trumpos pertraukos; 1 serija kiekvienam pratimui; 3 dienos per savaitę.

Patarimas: kas kelias savaites keiskite stimuliaciją, kad sumažintumėte perkrovą.

Papildomos rekomendacijos

- Jei teikiate pirmenybę jėgai: įtraukite 1 jėgos treniruotės dieną + 1 aerobikos dieną + 1 apykaitinės treniruotės dieną per savaitę; vengite pernelyg apkrauti tas pačias raumenų grupes. Norėdami pagerinti ištvermę, kas 6–8 savaites pridėkite 1 apykaitinės treniruotės raundą
- Jei tarp jėgos treniruočių įtraukiate aerobiką: palikite bent 1 poilsio dieną per savaitę; galite pridėti 1 aerobikos arba jėgos treniruotės dieną pagal savo tikslą.
- *Saugumo patarimai: neperdirbkite savęs, klausykite savo kūno; jei jaučiate skausmą, dusulį ar aritmiją, sustokite ir pasikonsultuokite su gydytoju.*

LIETOŠANAS ROKASGRĀMATA – DROŠĪBAS NORĀDĪJUMI

Šis produkts ir paredzēts tikai lietošanai mājāsaimniecībā un ir izstrādāts, lai nodrošinātu optimālu drošību. Jāievēro šādi noteikumi:

1. Iekārta paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecībā (H klase saskaņā ar EN ISO 20957-1); nav paredzēta terapeitiskām, rehabilitācijas vai komerciālām vajadzībām.
2. Pirms treniņa konsultējieties ar ārstu (īpaši, ja esat vecāks par 35 gadiem, ja Jums ir veselības problēmas vai lietojat zāles, kas ietekmē sirds darbību, asinsspiedienu vai lipīdu līmeni). Pirms vingrinājumu veikšanas vienmēr veiciet iesildīšanos.
3. Ierīci novietojiet uz sausas, stabilas, līdzsvarot virsmas; noņemiet asus/traucējošus priekšmetus, pasargājiet no mitruma. Ieteicams izmantot pretslīdēšanas paklāju.
4. Pārliecinieties, ka ap treniņu zonu un avārijas izejas ceļu ir vismaz 0,6 m brīvas telpas; ja blakus atrodas vairākas ierīces, brīvo telpu var izmantot kopīgi.
5. Treniņa laikā un pēc tā turiet bērņus un dzīvniekus tālāk no ierīces; produkts ir paredzēts pieaugušajiem.
6. Trenējieties atbilstošā apģērbā un sporta apavos; izvairieties no plaša apģērba.
7. Neievietojiet nekādus priekšmetus atvērumos; uzmanieties no izvirzītiem regulēšanas/konstrukcijas elementiem.
8. Ja jūtat sāpes, reiboni, elpas trūkumu, sāpes krūtīs, aritmiju vai citus satraucošus simptomus, nekavējoties pārtrauciet treniņu un konsultējieties ar ārstu.
9. Pirms pirmās lietošanas un regulāri pārbaudiet: skrūvju/bultskrūvju/savienojumu stingrību, rokturu, vāciņu un apdare stāvokli. Nelietojiet aprīkojumu, kas ir bojāts vai rada neparastas skaņas — vispirms salabojiet/nomainiet detaļas.
10. Iekārtu lietojiet tikai paredzētajam mērķim un saskaņā ar instrukcijām.
11. Pacelšanas/pārvietošanas laikā izmantojiet pareizo tehniku, lai nepiepūlētu mugurkaulu.
12. Montāžas laikā rūpīgi ievērojiet instrukcijas, izmantojot tikai komplektā iekļautās detaļas; pirms montāžas pārbaudiet, vai visas detaļas ir klāt.

BRĪDINĀJUMS: Pirms fitnesa aprīkojuma lietošanas noteikti izlasiet instrukcijas.

Mēs neuzņemamies atbildību par bojājumiem vai traumām, kas radušās šī produkta nepareizas lietošanas dēļ.

TEHNISKIE DATI (1. attēls)

Tīrsvars – 69 kg

Izmēri izklātā veidā – 222 x 157 x 206 cm

Maks. lietotāja svars – 135 kg

Maksimālā produkta slodze – 150 kg

APKOPE

Ierīces tīrīšanai nelietojiet agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Netīrumus un putekļus noņemiet ar mīkstu, mitru drānu. Ierīces glabājiet sausā vietā, lai pasargātu tās no mitruma un korozijas.

**Detalju saraksts (2. attēls)****Un detalizēts detaļu saraksts (3. attēls)**

Numurs	APRAKSTS	IZMĒRI	Daudzums	Numurs	APRAKSTS	IZMĒRI	Daudzums
1	Aizmugurējais rāmis		1	58	Plastmasas atloks	50 mm x 45 mm	2
2	Priekšējais rāmis		1	59	Gala vāciņš	Ø25 mm	3
3	Atbalsta rāmis		1	60	Gala vāciņš	38 mm	3
4	Stabs		1	61	Ovāla vāciņš	PT30x70mm	4
5	Pīķis		1	62	Ovāla atloks	PT40x80mm	4
6	Svaru stieņa turētājs		2	63	Apļveida vāciņš	Ø50 mm	6
7	Savienotājs		1	64	Apļveida vāciņš	Ø60 mm	2
8	Sēdekļa rāmis		1	65	Apļveida atloks	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Priekšējais statnis		1	66	Vītņotā vārpstas uzmava	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Kāja		1	67	Gumijas buferis	30 mm x Ø25 mm	1
11	Stieņš	400 mm	3	68	Olimpiskais rokturis	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Sešstūraina skrūve	M10x16 mm	3	69	Plastmasas kāju pārklājums	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Savienotājs		2	70	Plastmasas gredzens		4
14	Regulēšanas stienis		1	71	Atzveltnes uzmava	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Tauriņa rāmis		2	72	Atstarotājs	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Kreisais pamatne		1	73	Segums	M8	4
17	Juridiskais pamats		1	74	Vāks	M10	64
18	Gājēju tilts		1	75	Pārsegs	M12	4
19	Aizmugurējais pastiprinājuma rāmis		1	76	Kvadrātveida vāks	25	4
20	Kreisais spārnu rāmis		1	77	Kvadrātveida vāks	40 mm x 20 mm	4
21	Labais tauriņa rāmis		1	78	Karabīne		2
2	Pamatne		1	79	Ķēde	10 posmu	1

23	Stieņi		1	80	Olimpiskais skavas	Ø49 mm	3
24	Gredzens		1	81	Pavasara skava	Ø24,5 mm	3
25	Ratiņi		1	82	Stek		1
26	Vienkāršs kronšteins		2	83	Phillips skrūve	ST3,5x13 mm	4
27	Ķīlis		1	84	Pavasaris		1
28	Pastiprinošā plāksne	75 mm x 45 mm	1	85	Vāciņš ar caurumu	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Pastiprinājuma plāksne	120 mm x R30	2	86	Tērauda uzmava	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Rotējošā diska kronšteins		2	87	Atbalsta skrūve	M10x80 mm	2
31	Sols salokāma rokturi		1	88	Sešstūra skrūve	M8x20mm	10
32	Vītņots vārpsts, kāja Nr. 10		1	89	Sešstūra skrūve	M8x40mm	4
33	Sēdekļis		1	90	Sešstūra skrūve	M10x16mm	2
34	Sēdekļa atzveltne		1	91	Sešstūra skrūve	M8x30mm	1
35	Atzveltne		1	92	Sešstūra skrūve	M10x25 mm	3
36	Augšējais trose (kabeļvagoni)	2770	1	93	Sešstūra skrūve	M10x50 mm	5
37	Tauriņa kabelis	2560	1	94	Sešstūra skrūve	M10x60 mm	4
38	Vertikālais kabelis	1500	1	95	Sešstūra skrūve	M10x65 mm	1
39	Plastmasas pamatnes vāciņi		2	96	Sešstūra skrūve	M10x75mm	4
40	Gumijas kājiņas rāmim 16, 17		2	97	Sešstūra skrūve	M10x80mm	16
41	Paplāksne	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Sešstūra skrūve	M10x105 mm	1
42	Paplāksne		2	99	Sešstūra skrūve	M10x185mm	1
43	Roktura vāciņš	60 mm	1	100	Sešstūra skrūve	M12x130 mm	1
44	Pīķa skrūvju uzgaļi		4	101	Uzgrieznis	M8	3
45	Kabeļa vadības starplikas	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Uzgrieznis	M10	35
46	Kabeļa vadotne		10	103	Uzgrieznis	M12	3
47	Gumijas kājiņa stabiņam		1	104	Paplāksne	Ø8 mm	18
48	Kniedes		4	105	Paka	Ø10 mm	61
49	Putas rullis		6	106	Paplāksne	Ø12 mm	4
50	Putas rullis tauriņa rāmim		2	107	Izlīdzena paplāksne	Ø10,5 mm x R25	10
51	Regulēšanas pogu	M18	4	108	Paplāksne	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Kabeļu rullītis		8	109	Paplāksne	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Stieņa rokturis		2	110	Kreisais drošības ķīlis		1
54	Putas rullīša pārklājums		6	11	Labais drošības ķīlis		1
55	Kvadrātveida vāciņš	38	2	112	Lūgšanu grāmata		1
56	Kvadrātveida vāciņš	45	1	113	Lūgšanu grāmatas rāmis		1
57	Plastmasas vāks	50	1	114	M10 regulēšanas pogu		1
					Instrumenti	#4 sešstūra atslēga	1
					Instrumenti	#5 Sešstūra atslēga	2
					Instrumenti	#6 Sešstūra atslēga	1



MONTAŽA (4.1.–4.17. attēli)

Montāžas instrukcija ir pilnībā attēlota grafiskā veidā – katrs solis ir aprakstīts ar ilustrāciju palīdzību. Šāds attēlojuma veids atvieglo ātru montāžas posmu izpratni neatkarīgi no lietotāja valodas.

- Montāžai būs nepieciešami divi regulējami atslēgas un sešstūra atslēgas.
- Fiksējošās skrūves izmantojiet tikai kvadrātveida caurumos.
- Apļveida caurumos vienmēr izmantojiet sešstūra atslēgas skrūves vai sešstūra skr.
- Vienmēr pagaidiet, līdz visas skrūves ir ievietotas caurumos. Tikai tad varat visu pareizi pievilkt. Nevelciet katru skrūvi atsevišķi uzreiz.

Simboli, kas parādīti instrukcijās (5. attēls)

- A-1 – pievelciet skrūves un uzgriežņus. Pēc visu nepieciešamo detaļu uzstādīšanas pievelciet visas skrūves un uzgriežņus. Piezīme: nepieskrūvējiet kustīgās detaļas pārāk stingri; pārliecinieties, ka visas šādas detaļas var brīvi kustēties.
- A-2 – Šajā posmā nepievelciet skrūves un uzgriežņus. Kad nākamajā posmā parādās simbols skrūvju un uzgriežņu pievelšanai, pievelciet visas uzstādītās skrūves.

RATINU UZSTĀDĪŠANA

Uzstādot ratiņus (#25), trīsstūrveida plāksne ir vērsta uz augšu (**6. attēls**).

Svarīgi:

Pirms soliņa lietošanas pārliecinieties, ka kustīgās daļas ir pareizi nostiprinātas.

BARBELL DROŠĪBA

Kad barbell netiek izmantots, nostipriniet to ar kreiso (#110) un labo (#111) drošības ķīli.

SOLĀRA SALOKŠANA (7. attēls)

Vispirms noņemiet stieni, kas regulē atzveltnes leņķi. Tad paceliet soli vertikālā stāvoklī. Ķīlis (#27) automātiski parādīsies savienotāja (#7) caurumā, tādējādi nodrošinot vertikālu stāvokli. Tad atzveltnes leņķa regulēšanas stieni atkal ievietojiet svaru turētāja caurumā.

A – spriegojums; B – rokturis; C – tapas

SOLĀRA IZVĒLĒŠANA

Noņemiet atzveltnes leņķa regulēšanas stieni. Nospiediet rokturi ar salokāmo mehānismu (#31). Ķīlis tiks izspiests caur savienotāja atveri. Nolaidiet soli un pēc tam atkārtoti piestipriniet atzveltnes leņķa regulēšanas stieni pie svara roktura.

TREINĪŠ

Izvēlieties programmu atbilstoši savam mērķim, laikam, motivācijai un fiziskajai sagatavotībai.

1) Spēka treniņš

Cilvēkiem, kuri vēlas nodalīt spēka un aerobisko treniņu, trenēties 3 reizes nedēļā, cenšoties palielināt muskuļu masu un baudīt dažādību.

Parametri: vidēji augsta slodze; 8–12 atkārtojumi; pārtraukumi no 30 līdz 120 sekundēm; 1–3 piegājieni katram vingrinājumam; 2–3 spēka treniņu dienas nedēļā + papildu aerobikas treniņi 2–3 dienas nedēļā.

2) Mainīgs (hibrīda) treniņš

Apvieno spēku + aerobiku; piemērots ierobežotam laikam (3 reizes nedēļā) un cilvēkiem, kuri dod priekšroku vispārējam plānam vai kuriem ir grūti ievērot regulāru treniņu grafiku.

Parametri: zema līdz vidēja slodze; 15–20 atkārtojumi; Tsi pārtraukumi; 1 sērija uz vienu vingrinājumu; 3 dienas nedēļā.

Padoms: mainiet stimulāciju ik pēc dažām nedēļām, lai samazinātu pārslodzi.

Papildu ieteikumi

- Ja dodat priekšroku spēkam: iekļaujiet 1 spēka dienu + 1 aerobikas dienu + 1 atpūtas dienu nedēļā; izvairieties no vienas un tās pašas muskuļu grupas pārslodzes. Lai uzlabotu izturību, ik pēc 6–8 nedēļām pievienojiet 1 atpūtas dienu.
- Ja starp spēka treniņiem iekļaujiet aerobiku: ievērojiet vismaz 1 brīvdienas nedēļā; atkarībā no mērķa varat pievienot 1 aerobikas vai spēka treniņu dienu.
- *Drošības padomi: nepārpūlieties, ieklausieties savā ķermenī; ja jūtat sāpes/elpas trūkumu/aritmiju, pārtrauciet un konsultējieties ar ārstu.*

GEBRUIKERSHANDLEIDING – VEILIGHEIDSinSTRUCTIES

Dit product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik en is ontworpen om optimale veiligheid te garanderen. De volgende regels moeten in acht worden genomen:

1. Apparatuur uitsluitend voor thuisgebruik (klasse H volgens EN ISO 20957-1); niet voor therapeutische, revalidatie- of commerciële doeleinden.
2. Raadpleeg uw arts voordat u begint met trainen (vooral als u ouder bent dan 35 jaar, gezondheidsproblemen heeft of medicijnen gebruikt die uw hart/bloeddruk/lipiden beïnvloeden). Warm altijd op voordat u gaat trainen.
3. Plaats het apparaat op een droge, stabiele, vlakke ondergrond; verwijder scherpe/hindernissen, bescherm tegen vocht. Antislipmat aanbevolen.
4. Zorg ervoor dat er $\geq 0,6$ m vrije ruimte rondom de trainingsruimte en een nooduitgang is; als er meerdere apparaten naast elkaar staan, kan de vrije ruimte worden gedeeld.
5. Houd kinderen en dieren tijdens en na het sporten uit de buurt van het apparaat; het product is bedoeld voor volwassenen.
6. Train in geschikte kleding en sportschoenen; vermijd loszittende kleding.
7. Steek geen voorwerpen in de openingen; wees voorzichtig met uitstekende afstel-/constructie-elementen.
8. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn, duizeligheid, kortademigheid, pijn op de borst, hartritme stoornissen of andere verontrustende symptomen ervaart, en raadpleeg een arts.
9. Controleer vóór het eerste gebruik en regelmatig: de vastzitting van schroeven/bouten/verbindingen, de staat van handgrepen, doppen en bekleding. Gebruik geen apparatuur die beschadigd is of ongebruikelijke geluiden maakt – repareer/vervang eerst onderdelen.
10. Gebruik de apparatuur alleen voor het beoogde doel en in overeenstemming met de instructies.
11. Gebruik bij het tillen/verplaatsen de juiste techniek om uw rug niet te belasten.
12. Volg de instructies zorgvuldig bij het monteren en gebruik alleen de onderdelen die in de set zijn meegeleverd; controleer voor het monteren of alle onderdelen aanwezig zijn.

LET OP: Lees de instructies voordat u de fitnessapparatuur gebruikt.

Wij zijn niet verantwoordelijk voor schade of letsel veroorzaakt door onjuist gebruik van dit product.

TECHNISCHE GEGEVENS (Afbeelding 1)

Nettogewicht – 69 kg

Afmetingen in uitgeklapte toestand – 222 x 157 x 206 cm

Max. gebruikersgewicht – 135 kg

Max. productbelasting – 150 kg

ONDERHOUD

Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen om het apparaat schoon te maken. Gebruik een zachte, vochtige doek om vuil en stof te verwijderen. Bewaar de apparaten op een droge plaats om ze te beschermen tegen vocht en corrosie.

**Lijst met onderdelen (afbeelding 2)****En gedetailleerde lijst van onderdelen (Afbeelding 3)**

Nummer	BESCHRIJVING	AFMETINGEN	Aantal	Aantal	BESCHRIJVING	MATEN	Aantal
1	Achterframe		1	58	Kunststof flens	50 mm x 45 mm	2
2	Voorframe		1	59	Eindkap	Ø25 mm	3
3	Steunframe		1	60	Eindkap	38 mm	3
4	Paal		1	61	Ovale dop	PT30x70 mm	4
5	Paal		1	62	Ovale flens	PT40x80 mm	4
6	Halterhouder		2	63	Ronde dop	Ø50 mm	6
7	Connector		1	64	Ronde kap	Ø60 mm	2
8	Zitframe		1	65	Ronde flens	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Voorste paal		1	66	Schroefdraadbuis	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Poot		1	67	Rubberen buffer	30 mm x Ø 25 mm	1
11	Staaf	400 mm	3	68	Olympische handgreep	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Zeskantbout	M10x16 mm	3	69	Kunststof pootafdekking	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Connector		2	70	Kunststof ring		4
14	Stelstang		1	71	Flensbus	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Vlinderframe		2	72	Afstandshuls	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Linkerbasis		1	73	Deksel	M8	4
17	Rechtsgrondslag		1	74	Omslag	M10	64
18	Vluchtladder		1	75	Afdekking	M12	4
19	Versterkingsframe achteraan		1	76	Vierkante afdekking	25 mm	4
20	Linker vlinderframe		1	77	Vierkante afdekking	40 mm x 20 mm	4
21	Rechter vlinderframe		1	78	Karabijnhaak		2

22	Basis		1	79	Ketting	10-LINK	1
23	Stang		1	80	Olympische klem	Ø49 mm	3
24	Ring		1	81	Veerklem	Ø24,5 mm	3
25	Trolley		1	82	Stekker		1
26	Enkele beugel		2	83	Kruiskopschroef	ST3,5x13 mm	4
27	Wig		1	84	Lente		1
28	Versterkingsplaat	75 mm x 45 mm	1	85	Dop met gat	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Versterkingsplaat	120 mm x R30	2	86	Stalen bus	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Draaibare schijfbeugel		2	87	Steunschroef	M10x80 mm	2
31	Opvouwbare handgreep voor werkbank		1	88	Inbusschroef	M8x20 mm	10
32	Schroefdraadas, poot nr. 10		1	89	Inbusschroef	M8x40 mm	4
33	Zitting		1	90	Inbusschroef	M10x16 mm	2
34	Rugleuning bank		1	91	Zeskantschroef	M8x30 mm	1
35	Rugleuning		1	92	Zeskantschroef	M10x25 mm	3
36	Bovenste kabel (trolley)	2770 mm	1	93	Zeskantbout	M10x50 mm	5
37	Vlinderkabel	2560 mm	1	94	Zeskantbout	M10x60 mm	4
38	Verticale kabel	1500 mm	1	95	Zeskantbout	M10x65 mm	1
39	Kunststof bodemdoppen		2	96	Zeskantschroef	M10x75 mm	4
40	Rubberen voetjes voor frame 16, 17		2	97	Zeskantschroef	M10x80 mm	16
41	Sluitring	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Zeskantschroef	M10x105 mm	1
42	Sluitring		2	99	Zeskantbout	M10x185 mm	1
43	Handgreepkap	60 mm	1	100	Zeskantschroef	M12x130 mm	1
44	Schroefafdekkingen		4	101	Moer	M8	3
45	Kabelgeleider afstandhouder	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Moer	M10	35
46	Kabelgeleider		10	103	Moer	M12	3
47	Rubberen voet voor paal		1	104	Sluitring	Ø8 mm	18
48	Klinknagel		4	105	Sluitring	Ø10 mm	61
49	Schuimroller		6	106	Sluitring	Ø12 mm	4
50	Schuimroller voor vlinderframe		2	107	Gebogen ring	Ø10,5 mm x R25	10
51	Verstelknop	M18	4	108	Sluitring	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Kabelkatrol		8	109	Sluitring	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Stanggreep		2	110	Linker veiligheidswig		1
54	Schuimrollerhoes		6	111	Rechter veiligheidswig		1
55	Vierkante kap	38	2	112	Gebedenboek		1
56	Vierkante dop	45 mm	1	113	Gebedenboekframe		1
57	Plastic hoes	50 mm	1	114	M10-instelknop		1
					Gereedschap	#4 inbussleutel	1
					Gereedschap	#5 Inbussleutel	2
					Gereedschap	#6 Inbussleutel	1



MONTAGE (afbeeldingen 4.1- 4.17)

De montagehandleiding is volledig in grafische vorm weergegeven – elke stap wordt met behulp van illustraties beschreven. Deze manier van presenteren maakt het gemakkelijk om de opeenvolgende montageschappen snel te begrijpen, ongeacht de taal van de gebruiker.

- Voor de montage hebt u twee verstelbare moersleutels en inbussleutels nodig.
- Gebruik alleen bevestigingsschroeven in vierkante gaten.
- Gebruik altijd inbusbouten of zeskantbouten in ronde gaten.
- Wacht altijd tot u alle schroeven in de gaten hebt gestoken. Pas dan kunt u alles goed vastdraaien. Draai niet elke schroef meteen afzonderlijk vast.

Symbolen in de instructies (afbeelding 5)

- A-1 – draai schroeven en moeren vast. Draai na het installeren van alle benodigde onderdelen alle schroeven en moeren vast.

Opmerking: Draai de bewegende onderdelen niet te vast; zorg ervoor dat alle onderdelen vrij kunnen bewegen.

- A-2 – Draai de schroeven en moeren in dit stadium nog niet vast. Wanneer het symbool voor het vastdraaien van de moeren en schroeven in de volgende stap verschijnt, draait u alle geïnstalleerde schroeven vast.

INSTALLATIE VAN DE TROLLEY

Bij het installeren van de trolley (#25) moet de driehoekige plaat naar boven wijzen (**Afbeelding 6**).

Belangrijk:

Controleer voordat u de bank gebruikt of de bewegende onderdelen goed zijn vastgezet.

VEILIGHEID VAN DE HALTERSTANG

Zet de barbell vast met de linker (#110) en rechter (#111) veiligheidskegels wanneer deze niet wordt gebruikt.

DE BANK INKLAPPEN (Afbeelding 7)

Verwijder eerst de stang waarmee u de hoek van de rugleuning kunt instellen. Til vervolgens de bank in verticale positie. De wig (#27) komt automatisch in het gat in de connector (#7) terecht, waardoor een verticale positie wordt gegarandeerd. Plaats vervolgens de stang voor het instellen van de hoek van de rugleuning terug in het gat in de gewichtshouders.

A – Spanning; B – Handgreep; C – Pen

DE BANK UITKLAPPEN

Verwijder de verstelstang voor de rugleuninghoek. Knijp in de hendel met het klapmechanisme (#31). De wig wordt door het gat in de connector naar buiten geduwd. Laat de bank zakken en bevestig vervolgens de verstelstang voor de rugleuninghoek weer aan de gewichtshendel.

TRAINING

Kies een programma op basis van uw doel, tijd, motivatie en conditie.

1) Krachttraining

Voor mensen die krachttraining en aerobe training willen scheiden, 3 keer per week willen trainen, spiermassa willen opbouwen en van afwisseling houden.

Parameters: middelhoge belasting; 8-12 herhalingen; pauzes van 30 tot 120 seconden; 1-3 sets per oefening; 2-3 dagen krachttraining per week + aanvullende aerobe training 2-3 dagen per week.

2) Variabele (hybride) training

Combineert kracht + aerobics; geschikt voor beperkte tijd (3 dagen per week) en voor mensen die de voorkeur geven aan een algemeen plan of moeite hebben met regelmaat.

Parameters: lage tot gemiddelde belasting; 15-20 herhalingen; korte pauzes; 1 set per oefening; 3 dagen per week.

Tip: verander de stimuli om de paar weken om overbelasting te verminderen.

Aanvullende aanbevelingen

- Als u de voorkeur geeft aan kracht: neem 1 krachttrainingdag + 1 aerobicsdag + 1 circuittrainingdag per week op; vermijd overbelasting van dezelfde spiergroepen. Om het uithoudingsvermogen te verbeteren, voegt u elke 6-8 weken 1 circuitronde toe.
- Als u aerobics tussen krachttrainingen door doet: neem minstens 1 rustdag per week; u kunt 1 aerobics- of krachttrainingsdag toevoegen, afhankelijk van uw doel.
- *Veiligheidstips: overbelast uzelf niet, luister naar uw lichaam; als u pijn/kortademigheid/hartritmestoornissen ervaart, stop dan en raadpleeg uw arts.*

MANUAL DO PROPRIETÁRIO – INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Este produto destina-se apenas a uso doméstico e foi concebido para garantir uma segurança ideal. Devem ser observadas as seguintes regras:

1. Equipamento apenas para uso doméstico (classe H de acordo com a norma EN ISO 20957-1); não se destina a fins terapêuticos, de reabilitação ou comerciais.
2. Consulte o seu médico antes de treinar (especialmente se tiver mais de 35 anos, problemas de saúde ou estiver a tomar medicamentos que afetem o coração/pressão arterial/lipídios). Faça sempre aquecimento antes de se exercitar.
3. Coloque o dispositivo numa superfície seca, estável e nivelada; remova objetos pontiagudos/obstrutivos, proteja da humidade. Recomenda-se o uso de um tapete antiderrapante.
4. Certifique-se de que há $\geq 0,6$ m de espaço livre ao redor da área de treino e uma rota de saída de emergência; se houver vários equipamentos próximos uns dos outros, o espaço livre pode ser compartilhado.
5. Mantenha crianças e animais afastados do aparelho durante e após o exercício; o produto destina-se a adultos.
6. Exercite-se com roupas e calçados esportivos adequados; evite roupas largas.
7. Não insira quaisquer objetos nas aberturas; tenha cuidado com elementos salientes de ajuste/estruturais.
8. Interrompa imediatamente o exercício se sentir dor, tonturas, falta de ar, dor no peito, arritmia ou outros sintomas preocupantes e consulte um médico.
9. Antes da primeira utilização e regularmente, verifique: o aperto dos parafusos/porcas/ligações, o estado das pegas, tampas e estofos. Não utilize equipamento danificado ou que faça ruídos invulgares — repare/substitua primeiro as peças.
10. Use o equipamento apenas para os fins previstos e de acordo com as instruções.
11. Ao levantar/mover, use a técnica correta para evitar forçar a coluna.
12. Siga cuidadosamente as instruções ao montar, utilizando apenas as peças incluídas no conjunto; verifique se todas as peças estão presentes antes da montagem.

CUIDADO: Certifique-se de ler as instruções antes de usar o equipamento de ginástica.

Não nos responsabilizamos por danos ou lesões causados pelo uso indevido deste produto.

DADOS TÉCNICOS (Figura 1)

Peso líquido – 69 kg

Dimensões quando desdobrado – 222 x 157 x 206 cm

Peso máximo do utilizador – 135 kg

Carga máxima do produto – 150 kg

MANUTENÇÃO

Não utilize produtos de limpeza agressivos para limpar o dispositivo. Utilize um pano macio e húmido para remover a sujidade e o pó. Guarde os dispositivos em locais secos para os proteger da humidade e da corrosão.



Lista de peças (Figura 2)

E lista detalhada de peças (Figura 3)

Número	DESCRIÇÃO	TAMANHOS	Quantidade	Número	DESCRIÇÃO	TAMANHOS	Quantidade
1	Estrutura traseira		1	58	Flange de plástico	50 mm x 45 mm	2
2	Estrutura frontal		1	59	Tampa terminal	Ø25 mm	3
3	Estrutura de suporte		1	60	Tampa terminal	38 mm	3
4	Poste		1	61	Tampa oval	PT30x70 mm	4
5	Pino		1	62	Flange oval	PT40x80 mm	4
6	Suporte para halteres		2	63	Tampa redonda	Ø50 mm	6
7	Conector		1	64	Tampa redonda	Ø60 mm	2
8	Estrutura do assento		1	65	Flange redonda	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Poste dianteiro		1	66	Bucha do eixo roscado	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Pé		1	67	Amortecedor de borracha	30 mm x Ø 25 mm	1
11	Barra	400 mm	3	68	Pega olímpica	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Parafuso sextavado	M10x16 mm	3	69	Capa plástica para perna	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Conector		2	70	Anel plástico		4
14	Haste de ajuste		1	71	Bucha da flange	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Estrutura borboleta		2	72	Manga espaçadora	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Base esquerda		1	73	Cobertura	M8	4
17	Base jurídica		1	74	Capa	M10	64
18	Passarela		1	75	Cobertura	M12	4
19	Estrutura de reforço traseira		1	76	Tampa quadrada	25 mm	4
20	Moldura borboleta esquerda		1	77	Tampa quadrada	40 mm x 20 mm	4
21	Moldura borboleta direita		1	78	Mosquetão		2

22	Base		1	79	Corrente	10 ELOS	1
23	Bar		1	80	Braçadeira olímpica	Ø49 mm	3
24	Anel		1	81	Braçadeira de mola	Ø24,5 mm	3
25	Carrinho		1	82	Ficha		1
26	Suporte simples		2	83	Parafuso Phillips	ST3,5x13 mm	4
27	Cunha		1	84	Mola		1
28	Placa de reforço	75 mm x 45 mm	1	85	Tampa com orifício	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Placa de reforço	120 mm x R30	2	86	Bucha de aço	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Suporte do disco rotativo		2	87	Parafuso de suporte	M10x80 mm	2
31	Pega dobrável da bancada		1	88	Parafuso Allen	M8x20 mm	10
32	Eixo roscado, perna n.º 10		1	89	Parafuso Allen	M8x40 mm	4
33	Assento		1	90	Parafuso Allen	M10x16 mm	2
34	Encosto do banco		1	91	Parafuso sextavado	M8x30 mm	1
35	Encosto		1	92	Parafuso sextavado	M10x25 mm	3
36	Cabo superior (carro)	2770 mm	1	93	Parafuso sextavado	M10x50 mm	5
37	Cabo borboleta	2560 mm	1	94	Parafuso sextavado	M10x60 mm	4
38	Cabo vertical	1500 mm	1	95	Parafuso sextavado	M10x65 mm	1
39	Tampas de base em plástico		2	96	Parafuso sextavado	M10x75 mm	4
40	Pés de borracha para estrutura 16, 17		2	97	Parafuso sextavado	M10x80 mm	16
41	Arruela	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Parafuso sextavado	M10x105 mm	1
42	Arruela		2	99	Parafuso sextavado	M10x185 mm	1
43	Tampa da pega	60 mm	1	100	Parafuso sextavado	M12x130 mm	1
44	Tampas para parafusos de poste		4	101	Porca	M8	3
45	Espaçador guia-cabos	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Porca	M10	35
46	Guia de cabo		10	103	Porca	M12	3
47	Pé de borracha para poste		1	104	Arruela	Ø8 mm	18
48	Rebite		4	105	Arruela	Ø10 mm	61
49	Barra de rolo de espuma		6	106	Arruela	Ø12 mm	4
50	Rolo de espuma para estrutura em forma de borboleta		2	107	Arruela curva	Ø10,5 mm x R25	10
51	Botão de ajuste	M18	4	108	Arruela	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Polia para cabo		8	109	Arruela	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Pega em barra		2	110	Cunha de segurança esquerda		1
54	Capa para rolo de espuma		6	111	Cunha de segurança direita		1
55	Tampa quadrada	38	2	112	Livro de orações		1
56	Tampa quadrada	45 mm	1	113	Moldura para livro de orações		1
57	Capa de plástico	50 mm	1	114	Botão de ajuste M10		1
					Ferramenta	Chave Allen nº 4	1
					Ferramenta	Chave Allen nº 5	2
					Ferramenta	Chave Allen nº 6	1



MONTAGEM (figuras 4.1- 4.17)

As instruções de montagem são apresentadas inteiramente em formato gráfico – cada etapa é descrita por meio de ilustrações. Esse tipo de apresentação facilita a compreensão rápida das etapas de montagem, independentemente do idioma do utilizador.

- Para a instalação, serão necessárias duas chaves inglesas ajustáveis e chaves Allen.
- Utilize apenas parafusos de fixação em orifícios quadrados.
- Utilize sempre parafusos Allen ou parafusos hexagonais em orifícios redondos.
- Aguarde sempre até ter inserido todos os parafusos nos orifícios. Só então poderá apertar tudo corretamente. Não aperte cada parafuso separadamente de imediato.

Símbolos apresentados nas instruções (Figura 5)

- A-1 – aperte os parafusos e as porcas. Após instalar todas as peças necessárias, aperte todos os parafusos e porcas.
Nota: Não aperte demasiado as peças móveis; certifique-se de que todas essas peças se podem mover livremente.
- A-2 – Não aperte os parafusos e porcas nesta fase. Quando o símbolo para apertar as porcas e parafusos aparecer na próxima etapa, aperte todos os parafusos instalados.

INSTALAÇÃO DO CARRINHO

Ao instalar o carrinho (#25), a placa triangular fica voltada para cima (**Figura 6**).

Importante:

Antes de utilizar o banco, certifique-se de que as peças móveis estão devidamente fixadas.

SEGURANÇA DA BARRA

Quando não estiver em uso, fixe a barra com as cunhas de segurança esquerda (n.º 110) e direita (n.º 111).

DOBRAR O BANCO (Figura 7)

Primeiro, remova a barra que ajusta o ângulo do encosto. Em seguida, levante o banco até à posição vertical. A cunha (n.º 27) aparecerá automaticamente no orifício do conector (n.º 7), garantindo assim uma posição vertical. Em seguida, coloque a barra de ajuste do ângulo do encosto de volta no orifício dos suportes de peso.

A – Tensão; B – Pega; C – Pino

DESDOBRAR O BANCO

Remova a barra de ajuste do ângulo do encosto. Aperte a alavanca com o mecanismo dobrável (n.º 31). A cunha será empurrada para fora através do orifício no conector. Abaixar o banco e, em seguida, recolocar a barra de ajuste do ângulo do encosto na alavanca de peso.

TREINO

Selecione um programa de acordo com o seu objetivo, tempo, motivação e nível de condicionamento físico.

1) Treino de força

Para pessoas que desejam separar o treino de força do treino aeróbico, treine 3 vezes por semana, com o objetivo de aumentar a massa muscular e desfrutar de variedade.

Parâmetros: cargas médias-altas; 8-12 repetições; pausas com duração de 30 a 120 segundos; 1-3 séries por exercício; 2-3 dias de treino de força por semana + treino aeróbico suplementar 2-3 dias por semana.

2) Treino variável (híbrido)

Combina força + aeróbica; bom para tempo limitado (3 dias por semana) e para pessoas que preferem um plano geral ou têm dificuldade com a regularidade.

Parâmetros: cargas baixas-médias; 15-20 repetições; pausas curtas; 1 série por exercício; 3 dias por semana.

Dica: mude os estímulos a cada poucas semanas para reduzir a sobrecarga.

Recomendações adicionais

- Se preferir força: inclua 1 dia de força + 1 dia de aeróbica + 1 dia de circuito por semana; evite sobrecarregar os mesmos grupos musculares. Para melhorar a resistência, adicione 1 volta de circuito a cada 6-8 semanas.
- Se estiver a incorporar exercícios aeróbicos entre as sessões de treino de força: mantenha pelo menos 1 dia de descanso por semana; pode adicionar 1 dia de treino aeróbico ou de força de acordo com o seu objetivo.
- *Dicas de segurança: não se esforce em demasia, ouça o seu corpo; se sentir dor/falta de ar/arritmia, pare e consulte o seu médico.*

MANUAL DE UTILIZARE – INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

Acest produs este destinat exclusiv uzului casnic și a fost conceput pentru a asigura o siguranță optimă. Trebuie respectate următoarele reguli:

1. Echipament destinat exclusiv uzului casnic (clasa H conform EN ISO 20957-1); nu este destinat utilizării în scopuri terapeutice, de reabilitare sau comerciale.
2. Consultați medicul înainte de antrenament (în special dacă aveți peste 35 de ani, aveți probleme de sănătate sau luați medicamente care afectează inima/tensiunea arterială/lipidele). Încălziți-vă întotdeauna înainte de exerciții.
3. Așezați dispozitivul pe o suprafață uscată, stabilă și plană; îndepărtați obiectele ascuțite/care obstrucționează, protejați-l de umiditate. Se recomandă utilizarea unui covor antiderapant.
4. Asigurați-vă că există $\geq 0,6$ m spațiu liber în jurul zonei de antrenament și o ieșire de urgență; dacă există mai multe echipamente unul lângă altul, spațiul liber poate fi împărțit.
5. Țineți copiii și animalele la distanță de dispozitiv în timpul și după exerciții; produsul este destinat adulților.
6. Exerciția fizică trebuie efectuată în îmbrăcăminte și încălțăminte sport adecvate; evitați îmbrăcăminte largă
7. Nu introduceți obiecte în deschideri; aveți grijă la elementele de reglare/structurale proeminente.
8. Opriți imediat exercițiul dacă simțiți durere, amețeli, dificultăți de respirație, dureri în piept, aritmie sau alte simptome îngrijorătoare și consultați un medic.
9. Înainte de prima utilizare și verificați periodic: strângerea șuruburilor/bolțurilor/conexiunilor, starea mânerelor, capacelor și tapițeriei. Nu utilizați echipamente deteriorate sau care scot zgomote neobișnuite – reparați/înlocuiți mai întâi piesele.
10. Utilizați echipamentul numai în scopul prevăzut și în conformitate cu instrucțiunile.
11. Când ridicați/mutați, utilizați tehnica corectă pentru a evita solicitarea coloanei vertebrale.
12. Urmați cu atenție instrucțiunile la asamblare, utilizând numai piesele incluse în set; verificați dacă toate piesele sunt prezente înainte de asamblare.

ATENȚIE: Asigurați-vă că citiți instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul de fitness.

Nu suntem responsabili pentru daunele sau leziunile cauzate de utilizarea necorespunzătoare a acestui produs.

DATE TEHNICE (Figura 1)

Greutate netă – 69 kg

Dimensiuni în stare desfăcută – 222 x 157 x 206 cm

Greutatea maximă a utilizatorului – 135 kg

Sarcina maximă a produsului – 150 kg

ÎNTREȚINERE

Nu utilizați agenți de curățare agresivi pentru a curăța dispozitivul. Utilizați o cârpă moale și umedă pentru a îndepărta murdăria și praful. Depozitați dispozitivele în locuri uscate pentru a le proteja de umiditate și coroziune.

**Lista pieselor (Figura 2)****Și lista detaliată a pieselor (Figura 3)**

Număr	DESCRIERE	DIMENSIUNI	Cantitate	Număr	DESCRIERE	DIMENSIUNI	Cantitate
1	Cadru spate		1	58	Flanșă din plastic	50 mm x 45 mm	2
2	Cadru frontal		1	59	Capăt	Ø25 mm	3
3	Cadru de susținere		1	60	Capac de închidere	38 mm	3
4	Stâlp		1	61	Capac oval	PT30x70mm	4
5	Stâlp		1	62	Flanșă ovală	PT40x80mm	4
6	Suport pentru haltere		2	63	Cap rotund	Ø50 mm	6
7	Conector		1	64	Cap rotund	Ø60 mm	2
8	Cadru scaun		1	65	Flanșă rotundă	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Stâlp frontal		1	66	Bucșă cu ax filetat	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Picior		1	67	Tampon din cauciuc	30 mm x Ø 25 mm	1
11	Bară	400 mm	3	68	Mâner olimpic	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Șurub hexagonal	M10x16 mm	3	69	Capac plastic pentru picior	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Conector		2	70	Inel din plastic		4
14	Tijă de reglare		1	71	Bucșă cu flanșă	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Cadru fluture		2	72	Manșon distanțier	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Bază stânga		1	73	Acoperire	M8	4
17	Temeiul juridic		1	74	Coperta	M10	64
18	Pod pietonal		1	75	Capac	M12	4
19	Cadru de întărire spate		1	76	Capac pătrat	25	4
20	Cadru fluture stânga		1	77	Capac pătrat	40 mm x 20 mm	4
21	Cadru fluture dreapta		1	78	Carabină		2

2	Bază		1	79	Lanț	10-LINK	1
23	Bar		1	80	Clemă olimpică	Ø49 mm	3
24	Inel		1	81	Clemă cu arc	Ø24,5 mm	3
25	Cărucior		1	82	Ștecher		1
26	Suport simplu		2	83	Șurub Phillips	ST3,5x13 mm	4
27	Pene		1	84	Arc		1
28	Placă de întărire	75 mm x 45 mm	1	85	Capac cu orificiu	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Placă de întărire	120 mm x R30	2	86	Bucșă din oțel	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Suport disc rotativ		2	87	Șurub de susținere	M10x80 mm	2
31	Mâner pliabil pentru banc		1	8	Șurub Allen	M8x20 mm	10
32	Ax filetat, picior nr. 10		1	89	Șurub Allen	M8x40 mm	4
33	Scaun		1	90	Șurub Allen	M10x16 mm	2
34	Spătar bancă		1	91	Șurub hexagonal	M8x30 mm	1
35	Spătar		1	92	Șurub hexagonal	M10x25 mm	3
36	Cablu superior (cărucior)	2770 mm	1	93	Șurub hexagonal	M10x50 mm	5
37	Cablu fluture	2560 mm	1	94	Șurub hexagonal	M10x60 mm	4
38	Cablu vertical	1500	1	95	Șurub hexagonal	M10x65 mm	1
39	Capace de bază din plastic		2	96	Șurub hexagonal	M10x75 mm	4
40	Picioare din cauciuc pentru cadru 16, 17		2	97	Șurub hexagonal	M10x80 mm	16
41	Șaibă	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Șurub hexagonal	M10x105 mm	1
42	Șaibă		2	99	Șurub hexagonal	M10x185 mm	1
43	Capac mâner	60 mm	1	100	Șurub hexagonal	M12x130 mm	1
44	Capace pentru șuruburi		4	101	Piuliță	M8	3
45	Distanțier ghidaj cablu	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Piuliță	M10	35
46	Ghidaj cablu		10	103	Piuliță	M12	3
47	Picior de cauciuc pentru stâlp		1	104	Șaibă	Ø8 mm	18
48	Nit		4	105	Șaibă	Ø10 mm	61
49	Bară cu role din spumă		6	106	Șaibă	Ø12 mm	4
50	Rolă din spumă pentru cadru tip fluture		2	107	Șaibă curbată	Ø10,5 mm x R25	10
51	Buton de reglare	M18	4	108	Șaibă	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Scripetă pentru cablu		8	109	Șaibă	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Mâner cu bară		2	110	Pene de siguranță stânga		1
54	Husă pentru rolă de spumă		6	11	Pene de siguranță dreapta		1
55	Cap pătrat	38	2	112	Carte de rugăciuni		1
56	Capăt pătrat	45	1	113	Rama pentru carte de rugăciuni		1
57	Capac din plastic	50	1	114	Buton de reglare M10		1
					Unealtă	Cheie Allen nr. 4	1
					Unealtă	#5 Cheie Allen	2
					Unealtă	Cheie Allen nr. 6	1



ASAMBLARE (Figurile 4.1- 4.17)

Instrucțiunile de asamblare sunt prezentate integral sub formă grafică – fiecare etapă este descrisă cu ajutorul ilustrațiilor. Această metodă de prezentare facilitează înțelegerea rapidă a etapelor succesive de asamblare, indiferent de limba utilizatorului.

- Pentru instalare, veți avea nevoie de două chei reglabile și chei Allen.
- Utilizați șuruburi de fixare numai în găuri pătrate.
- Utilizați întotdeauna șuruburi Allen sau șuruburi hexagonale în găurile rotunde.
- Așteptați întotdeauna până când ați introdus toate șuruburile în găuri. Abia apoi puteți strânge totul corespunzător. Nu strângeți fiecare șurub separat imediat.

Simboluri indicate în instrucțiuni (Figura 5)

- A-1 – strângeți șuruburile și piulițele. După instalarea tuturor pieselor necesare, strângeți toate șuruburile și piulițele.

Notă: Nu strângeți excesiv piesele mobile; asigurați-vă că toate aceste piese se pot mișca liber.

- A-2 – Nu strângeți șuruburile și piulițele în această etapă. Când simbolul pentru strângerea piulițelor și șuruburilor apare în pasul următor, strângeți toate șuruburile instalate.

INSTALAREA CĂRUCIORULUI

La instalarea căruciorului (#25), placa triunghiulară este orientată în sus (**Figura 6**).

Important:

Înainte de a utiliza banca, asigurați-vă că părțile mobile sunt fixate corespunzător.

SIGURANȚA HALTEREI

Când nu este utilizată, fixați haltera cu pene de siguranță stânga (#110) și dreapta (#111).

PLIAREA BANCA (Figura 7)

Mai întâi, scoateți bara de reglare a unghiului spătarului. Apoi ridicați banca în poziție verticală. Pene (#27) va apărea automat în orificiul din conector (#7), asigurând astfel o poziție verticală. Apoi așezați bara de reglare a unghiului spătarului înapoi în orificiul din suporturile pentru greutate.

A – Tensiune; B – Mâner; C – Știft

DESFĂLCAREA BANCA

Scoateți bara de reglare a unghiului spătarului. Apăsăți mânerul cu mecanismul de pliere (#31). Pană va fi împinsă afară prin orificiul din conector. Coborâți banca și apoi reatașați bara de reglare a unghiului spătarului la mânerul greutății.

ANTRENAMENT

Selectați un program în funcție de obiectivul, timpul, motivația și nivelul dvs. de fitness.

1) Antrenament de forță

Pentru persoanele care doresc să separe antrenamentul de forță de cel aerob, antrenează-te de 3 ori pe săptămână, urmărește creșterea masei musculare și bucură-te de varietate.

Parametri: sarcini medii-ridicate; 8-12 repetări; pauze de 30 până la 120 de secunde; 1-3 seturi per exercițiu; 2-3 zile de antrenament de forță pe săptămână + antrenament aerob suplimentar 2-3 zile pe săptămână.

2) Antrenament variabil (hibrid)

Combină forța + aerobul; potrivit pentru timp limitat (3 zile pe săptămână) și pentru persoanele care preferă un plan general sau au dificultăți cu regularitatea.

Parametri: sarcini mici-medii; 15-20 repetări; pauze scurte; 1 serie per exercițiu; 3 zile pe săptămână.

Sfat: schimbați stimulii la fiecare câteva săptămâni pentru a reduce suprasolicitarea.

Recomandări suplimentare

- Dacă preferați forța: includeți 1 zi de forță + 1 zi de aerob + 1 zi de circuit pe săptămână; evitați suprasolicitarea aceluiași grupe musculare. Pentru a îmbunătăți rezistența, adăugați 1 rundă de circuit la fiecare 6-8 săptămâni.
- Dacă încorporați exerciții aerobice între sesiunile de antrenament de forță: păstrați cel puțin 1 zi liberă pe săptămână; puteți adăuga 1 zi de antrenament aerob sau de forță în funcție de obiectivul dvs.
- *Sfaturi de siguranță: nu vă suprasolicitați, ascultați-vă corpul; dacă simțiți durere/dificultăți de respirație/aritmie, opriți-vă și consultați medicul.*

NÁVOD NA POUŽITIE – BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento výrobok je určený výhradne na domáce použitie a bol navrhnutý tak, aby zabezpečoval optimálnu bezpečnosť. Je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

1. Zariadenie je určené výhradne na domáce použitie (trieda H podľa normy EN ISO 20957-1); nie je určené na terapeutické, rehabilitačné ani komerčné účely.
2. Pred tréningom sa poraďte so svojim lekárom (najmä ak máte viac ako 35 rokov, máte zdravotné problémy alebo užívate lieky, ktoré ovplyvňujú vaše srdce/krvný tlak/lipidy). Pred cvičením sa vždy rozcvičte.
3. Zariadenie umiestnite na suchú, stabilnú a rovnú plochu; odstráňte ostré/prekážajúce predmety, chráňte pred vlhkosťou. Odporúča sa protiskluzová podložka.
4. Zabezpečte, aby bolo okolo tréningovej plochy a únikovej cesty voľné miesto $\geq 0,6$ m; ak je vedľa seba viacero zariadení, voľné miesto môže byť spoločné.
5. Počas cvičenia a po ňom držte deti a zvieratá ďalej od zariadenia; produkt je určený pre dospelých.
6. Cvičte v vhodnom oblečení a športovej obuvi; vyhnite sa voľnému oblečeniu.
7. Nevkladajte žiadne predmety do otvorov; dávajte pozor na vystupujúce nastavovacie/konštrukčné prvky.
8. Ak pocítite bolesť, závrat, dýchavičnosť, bolesť na hrudníku, arytmiu alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prerušte cvičenie a poraďte sa s lekárom.
9. Pred prvým použitím a pravidelne kontrolujte: utiahnutie skrutiek/svorníkov/spojov, stav rukovätí, krytiel a čalúnenia. Nepoužívajte zariadenie, ktoré je poškodené alebo vydáva nezvyčajné zvuky – najskôr opravte/vymeňte diely.
10. Zariadenie používajte iba na určený účel a v súlade s pokynmi.
11. Pri zdvíhaní/presúvaní používajte správnu techniku, aby ste nezaťažili chrbticu.
12. Pri montáži postupujte podľa pokynov a používajte iba diely, ktoré sú súčasťou sady; pred montážou skontrolujte, či sú všetky diely prítomné.

UPOZORNENIE: Pred použitím fitness zariadenia si pozorne prečítajte pokyny.

Nenesieme zodpovednosť za škody alebo zranenia spôsobené nesprávnym používaním tohto produktu.

TECHNICKÉ ÚDAJE (obrázok 1)

Čistá hmotnosť – 69 kg

Rozmery v rozloženom stave – 222 x 157 x 206 cm

Max. hmotnosť používateľa – 135 kg

Max. zaťaženie produktu – 150 kg

ÚDRŽBA

Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Na odstránenie nečistôt a prachu použite mäkkú, vlhkú handričku. Zariadenia skladujte na suchom mieste, aby boli chránené pred vlhkosťou a koróziou.

**Zoznam dielov (obrázok 2)****A podrobný zoznam dielov (obrázok 3)**

Číslo	POPIS	VEĽKOSTI	Počet	Počet	POPIS	VEĽKOSTI	Množstvo
1	Zadný rám		1	58	Plastová príruha	50 mm x 45 mm	2
2	Predný rám		1	59	Koncová krytka	Ø25 mm	3
3	Nosný rám		1	60	Koncová krytka	38 mm	3
4	Stĺpik		1	61	Oválny uzáver	PT30x70mm	4
5	Stĺpik		1	62	Oválna príruha	PT40x80mm	4
6	Držiak činky		2	63	Kruhovú uzáverku	Ø50 mm	6
7	Konektor		1	64	Kruhovú krytku	Ø60 mm	2
8	Rám sedadla		1	65	Kruhovú príruhu	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Predný stĺpik		1	66	Závitová hriadeľová puzdra	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Noha		1	67	Gumový nárazník	30 mm x Ø 25 mm	1
11	Tyč	400 mm	3	68	Olympijská rukoväť	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Šesthranná skrutka	M10x16 mm	3	69	Plastový kryt nohy	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Spojka		2	70	Plastový krúžok		4
14	Nastavovacia tyč		1	71	Prírubové puzdro	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Motýľový rám		2	72	Rozperná objímka	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Ľavá základňa		1	73	Kryt	M8	4
17	Právný základ		1	74	Obálka	M10	64
18	Lávka		1	75	Kryt	M12	4
19	Zadný výstužný rám		1	76	Štvorcový kryt	25	4
20	Ľavý motýľový rám		1	77	Štvorcový kryt	40 mm x 20 mm	4
21	Pravý motýľový rám		1	78	Karabína		2

2	Základňa		1	79	Reťaz	10-LINK	1
23	Tyč		1	80	Olympijská svorka	Ø49 mm	3
24	Kruh		1	81	Pružinová svorka	Ø24,5 mm	3
25	Vozík		1	82	Zástrčka		1
26	Jednoduchá konzola		2	83	Krížový skrutkovač	ST3,5x13 mm	4
27	Klin		1	84	Pružina		1
28	Výstužná doska	75 mm x 45 mm	1	85	Veko s otvorom	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Výstužná doska	120 mm x R30	2	86	Oceľové puzdro	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Držiak otočného disku		2	87	Podporný skrutka	M10x80 mm	2
31	Sklopná rukoväť stola		1	88	Imbusový skrutka	M8x20 mm	10
32	Závitová hriadeľ, noha č. 10		1	89	Imbusový skrutka	M8x40 mm	4
33	Sedadlo		1	90	Imbusový skrutka	M10x16 mm	2
34	Operadlo lavice		1	91	Šesťhranná skrutka	M8x30 mm	1
35	Operadlo		1	92	Šesťhranná skrutka	M10x25 mm	3
36	Horný kábel (vozík)	2770 mm	1	9	Šesťhranná skrutka	M10x50 mm	5
37	Motýľový kábel	2560 mm	1	94	Šesťhranná skrutka	M10x60 mm	4
38	Vertikálny kábel	1500 mm	1	95	Šesťhranná skrutka	M10x65 mm	1
39	Plastové základné viečka		2	96	Šesťhranná skrutka	M10x75 mm	4
40	Gumené nožičky pre rám 16, 17		2	97	Šesťhranná skrutka	M10x80 mm	16
41	Podložka	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Šesťhranná skrutka	M10x105 mm	1
42	Podložka		2	99	Šesťhranná skrutka	M10x185 mm	1
43	Krytka rukoväte	60 mm	1	100	Šesťhranná skrutka	M12x130 mm	1
44	Kryty skrutiek stĺpikov		4	101	Matica	M8	3
45	Rozpínací diel vedenia kábla	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Matica	M10	35
46	Vodiaca lišta kábla		10	103	Matica	M12	3
47	Gumová podložka pre stĺpik		1	104	Podložka	Ø8 mm	18
48	Niť		4	105	Podložka	Ø10 mm	61
49	Penová valčeková tyč		6	106	Podložka	Ø12 mm	4
50	Pena valček pre motýľový rám		2	107	Ohnutá podložka	Ø10,5 mm x R25	10
51	Nastavovacie koliesko	M18	4	108	Podložka	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Káblková kladka		8	109	Podložka	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Tyčová rukoväť		2	110	Ľavý bezpečnostný klin		1
54	Pena na valček		6	11	Pravý bezpečnostný klin		1
55	Štvorcová čiapka	38	2	112	Modlitebná kniha		1
56	Štvorcová čiapka	45	1	113	Rám modlitebnej knihy		1
57	Plastový obal	50	1	114	Nastavovacie koliesko M10		1
					Nástroj	Imbusový kľúč č. 4	1
					Nástroj	#5 Imbusový kľúč	2
					Nástroj	#6 Imbusový kľúč	1



MONTÁŽ (Obrázky 4.1- 4.17)

Montážne pokyny sú prezentované výlučne v grafickom tvare – každý krok je popísaný pomocou ilustrácií. Táto forma prezentácie uľahčuje rýchle pochopenie jednotlivých fáz montáže bez ohľadu na jazyk používateľa.

- Na montáž budete potrebovať dva nastaviteľné kľúče a imbusové kľúče.
- Používajte iba upevňovacie skrutky v štvorcových otvoroch.
- V okrúhlych otvoroch vždy používajte imbusové skrutky alebo šesťhranné skrutky.
- Vždy počkajte, kým nevložíte všetky skrutky do otvorov. Až potom môžete všetko riadne utiahnuť. Neutiahnite hneď každú skrutku samostatne.

Symboly uvedené v návode (obrázok 5)

- A-1 – dotiahnite skrutky a matice. Po inštalácii všetkých potrebných dielov dotiahnite všetky skrutky a matice.
- Poznámka: Nepretiahnite pohyblivé časti; uistite sa, že sa všetky takéto časti môžu voľne pohybovať.

- A-2 – V tejto fáze neutiahnite skrutky a matice. Keď sa v ďalšom kroku zobrazí symbol utiahnutia matíc a skrutiek, utiahnite všetky namontované skrutky.

INŠTALÁCIA VOZÍKA

Pri inštalácii vozíka (#25) je trojuholníková doska otočená nahor (**obrázok 6**).

Dôležité:

Pred použitím lavice sa uistite, že pohyblivé časti sú riadne zaistené.

BEZPEČNOSŤ ČINKY

Keď činku nepoužívate, zaistite ju ľavým (#110) a pravým (#111) bezpečnostným klinom.

SKLADANIE LAVICE (obrázok 7)

Najskôr odstráňte tyč nastavujúcu uhol operadla. Potom zdvihnite lavicu do vertikálnej polohy. Klin (#27) sa automaticky objaví v otvore v spojke (#7), čím sa zabezpečí vertikálna poloha. Potom vložte tyč na nastavenie uhla operadla späť do otvoru v držiakoch závažia.

A – Napätie; B – Rukoväť; C – Čap

ROZKLADANIE LAVICE

Odstráňte tyč na nastavenie uhla operadla. Stlačte rukoväť so skladacím mechanizmom (č. 31). Klin sa vytlačí cez otvor v konektore. Spustite lavicu a potom znovu pripevnite tyč na nastavenie uhla operadla k rukoväti závažia.

TRÉNING

Vyberte si program podľa svojho cieľa, času, motivácie a úrovne kondície.

1) Silový tréning

Pre ľudí, ktorí chcú oddeľovať silový a aeróbny tréning, trénujte 3-krát týždenne, snažte sa zvýšiť svalovú hmotu a užite si rozmanitosť. Parametre: stredne vysoké zaťaženie; 8–12 opakovaní; prestávky trvajúce 30 až 120 sekúnd; 1–3 série na cvičenie; 2–3 dni silového tréningu týždenne + doplnkový aeróbny tréning 2–3 dni týždenne.

2) Variabilný (hybridný) tréning

Kombinuje silový + aeróbny tréning; vhodný pre obmedzený čas (3 dni v týždni) a pre ľudí, ktorí preferujú všeobecný plán alebo majú problémy s pravidelnosťou.

Parametre: nízka až stredná záťaž; 15–20 opakovaní; krátke prestávky; 1 séria na cvičenie; 3 dni v týždni.

Tip: každých pár týždňov menite podnety, aby ste znížili preťaženie.

Ďalšie odporúčania

- Ak preferujete silu: zaradte 1 deň silového tréningu + 1 deň aeróbného tréningu + 1 deň kruhového tréningu týždenne; vyhnite sa preťaženiu rovnakých svalových skupín. Na zlepšenie vytrvalosti pridajte 1 kolo kruhového tréningu každých 6–8 týždňov.
- Ak medzi silové tréningy zaradujete aeróbne cvičenia: zachovajte aspoň 1 deň voľna týždenne; podľa svojho cieľa môžete pridať 1 aeróbny alebo silový tréningový deň.
- *Bezpečnostné tipy: nepreťažujte sa, počúvajte svoje telo; ak pocítite bolesť/dýchavičnosť/arytmiu, prestaňte a poraďte sa so svojím lekárom.*

UPORABNIŠKI PRIROČNIK – VARNOSTNA NAVODILA

Ta izdelek je namenjen izključno za domačo uporabo in je bil zasnovan tako, da zagotavlja optimalno varnost. Upoštevati je treba naslednja pravila:

1. Oprema je namenjena izključno za domačo uporabo (razred **H** v skladu z **EN ISO 20957-1**); ni namenjena terapevtskim, rehabilitacijskim ali komercialnim namenom.
2. Pred vadbo se posvetujte s svojim zdravnikom (zlasti če ste starejši od 35 let, imate zdravstvene težave ali jemljete zdravila, ki vplivajo na vaše srce/krvni tlak/lipide). Pred vadbo se vedno ogrejte.
3. Napravo postavite na suho, stabilno in ravno površino; odstranite ostre/ovirajoče predmete, zaščitite pred vlago. Priporočljiva je protizdrsna podloga.
4. Zagotovite, da je okoli vadbenega prostora in izhoda v sili $\geq 0,6$ m prostora; če je več naprav drug ob drugem, si lahko prosti prostor delijo.
5. Med vadbo in po njej otroke in živali držite stran od naprave; izdelek je namenjen odraslim.
6. Vadite v primerni obleki in športnih copatih; izogibajte se ohlapni obleki.
7. V odprtine ne vstavljajte nobenih predmetov; bodite previdni pri izstopajočih nastavitvenih/konstrukcijskih elementih.
8. Takoj prenehajte z vadbo, če občutite bolečine, omotico, zasoplost, bolečine v prsih, aritmijo ali druge zaskrbljujoče simptome, in se posvetujte z zdravnikom.
9. Pred prvo uporabo in redno preverjajte: trdnost vijakov/sornikov/priključkov, stanje ročajev, pokrovčkov in oblazinjenja. Ne uporabljajte opreme, ki je poškodovana ali oddaja nenavadne zvoke – najprej popravite/zamenjajte dele.
10. Oprema se uporablja samo v skladu z namenom in navodili.
11. Pri dvigovanju/premikanju uporabljajte pravilno tehniko, da ne obremenite hrbtenice.
12. Pri sestavljanju natančno upoštevajte navodila in uporabljajte samo dele, ki so vključeni v komplet; pred sestavljanjem preverite, ali so vsi deli prisotni.

PREVIDNO: Pred uporabo fitnes opreme obvezno preberite navodila.

Za škodo ali poškodbo, ki nastanejo zaradi nepravilne uporabe tega izdelka, ne prevzemamo odgovornosti.

TEHNIČNI PODATKI (slika 1)

Neto teža – 69 kg

Dimenzije v raztegnjenem stanju – 222 x 157 x 206 cm

Največja teža uporabnika – 135 kg

Največja obremenitev izdelka – 150 kg

VZDRŽEVANJE

Za čiščenje naprave ne uporabljajte agresivnih čistil. Umazanijo in prah odstranite z mehko, vlažno krpo. Naprave shranjujte na suhem mestu, da jih zaščitite pred vlago in korozijo.

**Seznam delov (slika 2)****In podrobni seznam delov (slika 3)**

Številka	OPIS	VELIKOSTI	Količina	Številka	OPIS	VELIKOSTI	Količina
1	Zadnji okvir		1	58	Plastični prirobnik	50 mm x 45 mm	2
2	Sprednji okvir		1	59	Končna zapora	Ø25 mm	3
3	Nosilni okvir		1	60	Končna zapora	38	3
4	Steber		1	61	Ovalna kapica	PT30x70mm	4
5	Steber		1	62	Ovalni prirobnik	PT40x80mm	4
6	Nosilec za barbell		2	63	Okrogel pokrovček	Ø50 mm	6
7	Konektor		1	64	Okrogel pokrovček	Ø60 mm	2
8	Okvir sedeža		1	65	Okrogel prirobnik	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Sprednji nosilec		1	66	Vijak z navojem	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Noga		1	67	Gumijasti blažilnik	30 mm x Ø 25 mm	1
11	Palica	400 mm	3	68	Olimpijski ročaj	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Šestkotni vijak	M10x16 mm	3	69	Plastični pokrov za nogo	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Konektor		2	70	Plastični obroč		4
14	Nastavna palica		1	71	Pritrdilna puša	Ø25 mm x 13 mm	2
1	Okvir metulja		2	72	Razdaljni vložek	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Leva podlaga		1	73	Pokrov	M8	4
17	Pravna podlaga		1	74	Naslovnica	M10	64
18	Lahka most		1	75	Pokrov	M12	4
19	Zadnji ojačitveni okvir		1	76	Kvadratni pokrov	25	4
20	Levi okvir v obliki metulja		1	77	Kvadratni pokrov	40 mm x 20 mm	4
21	Desni okvir v obliki metulja		1	78	Karabiner		2

2	Osnova		1	79	Veriga	10-LINK	1
23	Bar		1	80	Olimpijska sponka	Ø49 mm	3
24	Obroč		1	81	Spomladanska sponka	Ø24,5 mm	3
25	Voziček		1	82	Vtič		1
26	Enotna konzola		2	8	Phillips vijak	ST3,5x13 mm	4
27	Klin		1	84	Pomlad		1
28	Ojačitvena plošča	75 mm x 45 mm	1	85	Pokrovček z luknjo	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Ojačitvena plošča	120 mm x R30	2	86	Jeklena puša	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Nosilec vrtljivega diska		2	87	Nosilni vijak	M10x80 mm	2
31	Zložljiv ročaj za delovno mizo		1	8	Izvičaj	M8x20 mm	10
32	Navojna gred, noga št. 10		1	89	Vijačni vijak	M8x40 mm	4
33	Sedež		1	90	Vijačni vijak	M10x16 mm	2
34	Naslonjalo klopi		1	91	Šestkotni vijak	M8x30 mm	1
35	Naslonjalo		1	92	Šestkotni vijak	M10x25 mm	3
36	Zgornji kabel (voziček)	2770 mm	1	9	Šestkotni vijak	M10x50 mm	5
37	Metuljasti kabel	2560	1	94	Šestkotni vijak	M10x60 mm	4
38	Vertikalni kabel	1500	1	95	Šestkotni vijak	M10x65 mm	1
39	Plastični pokrovi		2	96	Šestkotni vijak	M10x75 mm	4
40	Gumijaste nogice za okvir 16, 17		2	97	Šestkotni vijak	M10x80 mm	16
41	Podložka	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Šestkotni vijak	M10x105 mm	1
42	Podložka		2	99	Šestkotni vijak	M10x185 mm	1
43	Pokrovček ročaja	60 mm	1	100	Šestkotni vijak	M12x130 mm	1
44	Pokrovi vijakov		4	101	Matica	M8	3
45	Vodilo kabla distančnik	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Matica	M10	35
46	Vodilo kabla		10	103	Matica	M12	3
47	Gumijasta noga za stebriček		1	104	Podložka	Ø8 mm	18
48	Zakovice		4	105	Podložka	Ø10 mm	61
49	Penasta valjčna palica		6	106	Podložka	Ø12 mm	4
50	Penasti valjček za okvir za metulje		2	107	Ukrivljena podložka	Ø10,5 mm x R25	10
51	Gumb za nastavitev	M18	4	108	Podložka	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Kabelsko kolesce		8	109	Podložka	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Ročaj		2	110	Levi varnostni klin		1
54	Penasti valjček		6	11	Desni varnostni klin		1
5	Kvadratna kapica	38	2	112	Molitevnik		1
56	Kvadratna kapica	45	1	113	Okvir molitvenika		1
57	Plastična prevleka	50	1	114	M10 nastavljen gumb		1
					Orodje	#4 imbus ključ	1
					Orodje	#5 Ključ za imbus	2
					Orodje	#6 Ključ za imbus	1



MONTAŽA (Slike 4.1–4.17)

Navodila za sestavljanje so predstavljena v celoti v grafični obliki – vsak korak je opisan s slikami. Ta način predstavitve omogoča hitro razumevanje zaporednih faz sestavljanja, ne glede na jezik uporabnika.

- Za montažo potrebujete dva nastavljava ključa in imbus ključ.
- V kvadratnih luknjah uporabljajte samo pritrdilne vijake.
- V okroglih luknjah vedno uporabljajte imbus vijake ali šestkotne vijake.
- Vedno počakajte, da vstavite vse vijake v luknje. Šele takrat lahko vse pravilno privijete. Ne privijajte vsakega vijaka posebej takoj.

Simboli, prikazani v navodilih (slika 5)

- A-1 – privijte vijake in matice. Po namestitvi vseh potrebnih delov privijte vse vijake in matice.
- Opomba: Gibljivih delov ne privijajte premočno; poskrbite, da se vsi takšni deli lahko prosto gibljejo.

- A-2 – V tej fazi vijakov in matic ne zategujte. Ko se v naslednjem koraku prikaže simbol za zategovanje matic in vijakov, zategnite vse nameščene vijake.

NAMESTITEV VOZIČKA

Pri namestitvi vozička (#25) je trikotna plošča obrnjena navzgor (**slika 6**).

Pomembno:

Pred uporabo klopi se prepričajte, da so premični deli pravilno pritrjeni.

VARNOST BARBELL

Ko barbell ne uporabljate, ga zavarujte z levim (#110) in desnim (#111) varnostnim klinom.

SKLADANJE KLOPI (slika 7)

Najprej odstranite palico, s katero nastavljate naklon naslona. Nato dvignite klop v navpično lego. Klinec (#27) se bo samodejno pojavil v luknji v spojniku (#7) in tako zagotovil navpično lego. Nato namestite palico za nastavek naklona naslona nazaj v luknjo v nosilcih uteži.

A – Napetost; B – Ročaj; C – Zatič

RAZKLANJE KLOPI

Odstranite palico za nastavek naklona naslona. Stisnite ročaj z mehanizmom za zlaganje (#31). Klin bo potisnjen skozi luknjo v spojniku. Spustite klop in nato ponovno pritrdite palico za nastavek naklona naslona na ročaj za uteži.

TRENING

Izberite program glede na svoj cilj, čas, motivacijo in stopnjo telesne pripravljenosti.

1) Trening moči

Za ljudi, ki želijo ločiti trening moči in aerobni trening, trenirajte 3-krat na teden, si zastavite cilj povečati mišično maso in uživajte v raznolikosti.

Parametri: srednje visoke obremenitve; 8–12 ponovitev; odmori trajajo od 30 do 120 sekund; 1–3 serije na vajo; 2–3 dni treninga moči na teden + dodatni aerobni trening 2–3 dni na teden.

2) Spremenljivo (hibridno) trening

Kombinira moč + aerobiko; primerno za omejen čas (3 dni na teden) in za ljudi, ki imajo raje splošen načrt ali imajo težave z rednostjo.

Parametri: nizke do srednje obremenitve; 15–20 ponovitev; kratki odmori; 1 serija na vajo; 3 dni na teden.

Nasvet: vsakih nekaj tednov spremenite dražljaje, da zmanjšate preobremenitev.

Dodatna priporočila

- Če imate raje moč: vključite 1 dan za moč + 1 dan za aerobiko + 1 dan za krožni trening na teden; izogibajte se preobremenjevanju istih mišičnih skupin. Za izboljšanje vzdržljivosti dodajte 1 krog krožnega treninga na vsakih 6–8 tednov.
- Če med treningi moči vključujete aerobiko: si privoščite vsaj 1 dan počitka na teden; glede na svoj cilj lahko dodate 1 dan aerobike ali treninga moči.
- *Varnostni nasveti: ne pretiravajte, poslušajte svoje telo; če občutite bolečine/težave z dihanjem/aritmijo, prenehajte in se posvetujte z zdravnikom.*

BRUKSANVISNING – SÄKERHETSINSTRUKTION

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk och har utformats för att garantera optimal säkerhet. Följande regler måste följas:

1. Utrustningen är endast avsedd för hemmabruk (klass H enligt EN ISO 20957-1) och får inte användas för terapeutiska, rehabiliterande eller kommersiella ändamål.
2. Rådfråga din läkare innan du börjar träna (särskilt om du är över 35 år, har hälsoproblem eller tar mediciner som påverkar ditt hjärta/blodtryck/blodfetter). Värm alltid upp innan du tränar.
3. Placera enheten på en torr, stabil och plan yta; ta bort vassa/hinderande föremål, skydda mot fukt. Halkskyddsmatta rekommenderas.
4. Se till att det finns $\geq 0,6$ m fritt utrymme runt träningsområdet och en nödutgång. Om det finns flera träningsredskap bredvid varandra kan det fria utrymmet delas.
5. Håll barn och djur borta från enheten under och efter träningen; produkten är avsedd för vuxna.
6. Träna i lämpliga kläder och sportskor; undvik lösa kläder.
7. För inte in några föremål i öppningarna; var försiktig med utskjutande justerings-/konstruktionsdelar.
8. Avbryt träningen omedelbart om du upplever smärta, yrsel, andnöd, bröstsmärtor, arytmier eller andra oroande symtom, och konsultera en läkare.
9. Kontrollera före första användningen och regelbundet: att skruvar/bultar/anslutningar sitter ordentligt, samt handtagens, lockens och klädselns skick. Använd inte utrustning som är skadad eller avger ovanliga ljud – reparera/byt ut delar först.
10. Använd utrustningen endast enligt avsett ändamål och i enlighet med instruktionerna.
11. Använd rätt teknik vid lyft/förflyttning för att undvika att belasta ryggraden.
12. Följ instruktionerna noggrant vid montering och använd endast de delar som ingår i satsen. Kontrollera att alla delar finns med innan montering.

WARNING: Läs noggrant igenom instruktionerna innan du använder träningsutrustningen.

Vi ansvarar inte för skador eller personskador som orsakas av felaktig användning av denna produkt.

TEKNISKA DATA (Figur 1)

Nettovikt – 69 kg

Mått i utfällt läge – 222 x 157 x 206 cm

Max. användarvikt – 135 kg

Max. produktbelastning – 150 kg

UNDERHÅLL

Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra enheten. Använd en mjuk, fuktig trasa för att ta bort smuts och damm. Förvara enheterna på torra platser för att skydda dem från fukt och korrosion.



Lista över delar (figur 2)

Och detaljerad lista över delar (Figur 3)

Nummer	BESKRIVNING	STORLEKAR	Antal	Antal	BESKRIVNING	STORLEKAR	Antal
1	Bakre ram		1	58	Plastfläns	50 mm x 45 mm	2
2	Framram		1	59	Ändlock	Ø25 mm	3
3	Stödrum		1	60	Ändlock	38 mm	3
4	Stolpe		1	61	Oval lock	PT30x70 mm	4
5	Stolpe		1	62	Oval fläns	PT40x80 mm	4
6	Skivstångshållare		2	63	Rund lock	Ø50 mm	6
7	Anslutning		1	64	Rund kåpa	Ø60 mm	2
8	Sitsram		1	65	Rund fläns	Ø60 mm x 50 Ø mm	3
9	Främre stolpe		1	66	Gängad axelbussning	Ø50 mm x 16 mm	2
10	Ben		1	67	Gummibuffert	30 mm x Ø25 mm	1
11	Stång	400 mm	3	68	Olympiskt handtag	Ø50 mm x 210 mm	3
12	Sexkantsbult	M10x16 mm	3	69	Plastbenöverdrag	Ø28 mm x 200 mm	3
13	Anslutning		2	70	Plastring		4
14	Justeringsstång		1	71	Flänsbussning	Ø25 mm x 13 mm	2
15	Fjärilsram		2	72	Distanshylsa	Ø21 mm x 25 mm	2
16	Vänster bas		1	73	Täckning	M8	4
17	Rättslig grund		1	74	Omslag	M10	64
18	Gångbro		1	75	Skydd	M12	4
19	Bakre förstärkningsram		1	76	Fyrkantigt lock	25	4
20	Vänster fjärilsram		1	77	Fyrkantigt lock	40 mm x 20 mm	4
21	Höger fjärilsram		1	78	Karbin		2
2	Bas		1	79	Kedja	10-LÄNK	1
23	Stång		1	80	Olympisk klämma	Ø49 mm	3

24	Ring		1	81	Fjäderklämma	Ø24,5 mm	3
25	Vagn		1	82	Plug		1
26	Enkelkonsol		2	83	Phillips-skruv	ST3,5x13 mm	4
27	Kila		1	84	Vår		1
28	Förstärkningsplatta	75 mm x 45 mm	1	85	Lock med hål	Ø25 mm x Ø21,8	6
29	Förstärkningsplatta	120 mm x R30	2	86	Stålbussning	Ø30 mm x Ø26 mm	4
30	Roterande skivfäste		2	87	Stödskruv	M10x80 mm	2
31	Bänkens fällbara handtag		1	88	Insexskruv	M8x20 mm	10
32	Gängad axel, ben nr 10		1	89	Insexskruv	M8x40 mm	4
33	Säte		1	90	Insexskruv	M10x16 mm	2
34	Bänkkryggstöd		1	91	Sexkantskruv	M8x30 mm	1
35	Ryggstöd		1	92	Sexkantskruv	M10x25 mm	3
36	Övre kabel (vagn)	2770 mm	1	93	Sexkantsbult	M10x50 mm	5
37	Fjärilskabel	2560 mm	1	94	Sexkantsbult	M10x60 mm	4
38	Vertikal kabel	1500 mm	1	95	Sexkantsbult	M10x65 mm	1
39	Plastbaslock		2	96	Sexkantskruv	M10x75 mm	4
40	Gummifötter för ram 16, 17		2	97	Sexkantskruv	M10x80 mm	16
41	Bricka	Ø38 mm x Ø13 mm	1	98	Sexkantskruv	M10x105 mm	1
42	Bricka		2	99	Sexkantsbult	M10x185 mm	1
43	Handtagskåpa	60 mm	1	100	Sexkantsskruv	M12x130 mm	1
44	Skruvskydd		4	101	Mutter	M8	3
45	Kabelstyrningsdistans	Ø16 mm x Ø11 mm	10	102	Mutter	M10	35
46	Kabelguide		10	103	Mutter	M12	3
47	Gummifot för stolpe		1	104	Bricka	Ø8 mm	18
48	Nit		4	105	Bricka	Ø10 mm	61
49	Skumrulle		6	106	Bricka	Ø12 mm	4
50	Skumrulle för fjärilsram		2	107	Böjd bricka	Ø10,5 mm x R25	10
51	Justeringsknapp	M18	4	108	Bricka	Ø25 mm x 11 mm	1
52	Kabelskiva		8	109	Bricka	Ø30 mm x 2,5 mm	2
53	Stånghandtag		2	110	Vänster säkerhetskil		1
54	Skumrullskydd		6	111	Höger säkerhetskil		1
55	Fyrkantig mössa	38	2	112	Bönbok		1
56	Fyrkantig mössa	45 mm	1	113	Bönbokram		1
57	Plastomslag	50	1	114	M10 justeringsknapp		1
					Verktyg	#4 insexnyckel	1
					Verktyg	#5 Insexnyckel	2
					Verktyg	#6 Insexnyckel	1



MONTERING (figurerna 4.1–4.17)

Monteringsanvisningen presenteras i sin helhet i grafisk form – varje steg beskrivs med hjälp av illustrationer. Denna presentationsform underlättar en snabb förståelse av de olika monteringsstegen, oavsett vilket språk användaren talar.

- För montering behöver du två skiftnycklar och insexnycklar.
- Använd endast fästskruvar i fyrkantiga hål.
- Använd alltid insexskruvar eller sexkantskruvar i runda hål.
- Vänta alltid tills du har satt in alla skruvar i hålen. Först då kan du dra åt allt ordentligt. Dra inte åt varje skruv separat direkt.

Symboler som visas i instruktionerna (figur 5)

- A-1 – dra åt skruvar och muttrar. Efter att alla nödvändiga delar har installerats, dra åt alla skruvar och muttrar. Obs! Dra inte åt de rörliga delarna för hårt; se till att alla sådana delar kan röra sig fritt.
- A-2 – Dra inte åt skruvarna och muttrarna i detta skede. När symbolen för åtdragning av muttrar och skruvar visas i nästa steg, dra åt alla monterade skruvar.

MONTERING AV VAGN

När du monterar vagnen (#25) ska den triangulära plattan vara vänd uppåt (**figur 6**).

Viktigt:

Innan du använder bänken ska du se till att de rörliga delarna är ordentligt fastsatta.

SÄKERHET FÖR SKIVSTÅNG

När barbell inte används ska den säkras med vänster (#110) och höger (#111) säkerhetskil.

FÄLLNING AV BÄNKEN (Figur 7)

Ta först bort stängen som justerar ryggstödet vinkel. Lyft sedan bänken till vertikalt läge. Kilen (#27) kommer automatiskt att dyka upp i hålet i kopplingen (#7), vilket säkerställer ett vertikalt läge. Placera sedan ryggstödet vinkeljusteringsstång tillbaka i hålet i viktfastena.

A – Spänning; B – Handtag; C – Stift

FÄLL UT BÄNKEN

Ta bort ryggstödet vinkeljusteringsstång. Tryck ihop handtaget med fällmekanismen (#31). Kilen skjuts ut genom hålet i kopplingen. Sänk bänken och sätt sedan tillbaka ryggstödet vinkeljusteringsstång på vikthandtaget.

TRÄNING

Välj ett program utifrån ditt mål, din tid, motivation och konditionsnivå.

1) Styrketräning

För personer som vill separera styrketräning och aerob träning, träna 3 gånger i veckan, sikta på att öka muskelmassan och njut av variation.

Parametrar: medelhög belastning; 8–12 repetitioner; pauser på 30–120 sekunder; 1–3 set per övning; 2–3 styrketräningsdagar per vecka + kompletterande aerob träning 2–3 dagar per vecka.

2) Variabel (hybrid) träning

Kombinerar styrka + aerobics; bra för begränsad tid (3 dagar i veckan) och för personer som föredrar en allmän plan eller har svårt att träna regelbundet.

Parametrar: låg-medelbelastning; 15–20 repetitioner; korta pauser; 1 set per övning; 3 dagar per vecka.

Tips: ändra stimulansen varannan vecka för att minska överbelastningen.

Ytterligare rekommendationer

- Om du föredrar styrka: inkludera 1 styrkedag + 1 aerobisk dag + 1 cirkelträningsdag per vecka; undvik att överbelasta samma muskelgrupper. För att förbättra uthålligheten, lägg till 1 cirkelträningsrunda var 6–8 veckor.
- Om du införlivar aerobics mellan styrketräningspassen: ta minst 1 vilodag per vecka; du kan lägga till 1 aerobics- eller styrketräningsdag beroende på ditt mål.
- *Säkerhetstips: överansträng dig inte, lyssna på din kropp; om du upplever smärta/andnöd/arytmi, sluta och konsultera din läkare.*

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ – ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕ

Цей виріб призначений виключно для домашнього використання та розроблений з метою забезпечення оптимальної безпеки. Необхідно дотримуватися таких правил:

- Обладнання призначене виключно для домашнього використання (клас **H** відповідно до **EN ISO 20957-1**); не призначене для терапевтичних, реабілітаційних або комерційних цілей.
- Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем (особливо якщо вам більше 35 років, ви маєте проблеми зі здоров'ям або приймаєте ліки, що впливають на серце/артеріальний тиск/рівень ліпідів). Перед тренуванням завжди робіть розминку.
- Розміщуйте пристрій на сухій, стійкій, рівній поверхні; приберіть гострі/перешкоджаючі предмети, захищайте від вологи. Рекомендується використовувати антиковзний килимок.
- Забезпечте наявність $\geq 0,6$ м вільного простору навколо зони тренувань та шляху евакуації; якщо поруч розташовано кілька тренажерів, вільний простір можна розділити між ними.
- Під час і після тренування тримайте дітей і тварин подалі від пристрою; продукт призначений для дорослих.
- Тренуйтеся в відповідному одязі та спортивному взутті; уникайте вільного одягу.
- Не вставляйте будь-які предмети в отвори; будьте обережні з виступаючими елементами регулювання/конструкції.
- Негайно припиніть тренування, якщо відчуваєте біль, запаморочення, задишку, біль у грудях, аритмію або інші тривожні симптоми, і зверніться до лікаря.
- Перед першим використанням і регулярно перевіряйте: щільність гвинтів/болтів/з'єднань, стан ручок, ковпачків і оббивки. Не використовуйте обладнання, яке пошкоджене або видає незвичайні звуки — спочатку відремонтуйте/замініть деталі.
- Використовуйте обладнання тільки за призначенням і відповідно до інструкцій.
- Під час підйому/переміщення використовуйте правильну техніку, щоб уникнути навантаження на хребет.
- Під час складання ретельно дотримуйтеся інструкцій, використовуючи тільки деталі, що входять до комплекту; перед складанням перевірте наявність усіх деталей.

УВАГА: Перед використанням фітнес-обладнання обов'язково прочитайте інструкції.

Ми не несемо відповідальності за пошкодження або травми, спричинені неправильним використанням цього продукту.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ (Малюнок 1)

Вага нетто – 69 кг

Розміри в розкладеному вигляді – 222 x 157 x 206 см

Макс. вага користувача – 135 кг

Макс. навантаження на виріб – 150 кг

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Не використовуйте агресивні миючі засоби для чищення пристрою. Використовуйте м'яку вологу ганчірку для видалення бруду та пилу. Зберігайте пристрої в сухому місці, щоб захистити їх від вологи та корозії.

**Перелік деталей (малюнок 2)****Детальний перелік деталей (малюнок 3)**

Номер	ОПИС	РОЗМІРИ	Кількість	Номер	ОПИС	РОЗМІРИ	Кількість
1	Задня рама		1	58	Пластиковий фланець	50 мм x 45 мм	2
2	Передня рама		1	59	Кінцева заглушка	Ø25 мм	3
3	Опорна рама		1	60	Кришка	38	3
4	Стовп		1	61	Овальний ковпачок	PT30x70 мм	4
5	Стовпчик		1	62	Овальний фланець	PT40x80 мм	4
6	Тримач для штанги		2	63	Кругла кришка	Ø50 мм	6
7	З'єднувач		1	64	Кругла кришка	Ø60 мм	2
8	Рама сидіння		1	65	Круглий фланець	Ø60 мм x 50 Ø мм	3
9	Передня стійка		1	66	Втулка з різьбовим валом	Ø50 мм x 16 мм	2
10	Ніжка		1	67	Гумовий буфер	30 мм x Ø25 мм	1
11	Штанга	400 мм	3	68	Олімпійська ручка	Ø50 мм x 210 мм	3
12	Шестигранний болт	M10x16 мм	3	69	Пластикова накладка на ніжку	Ø28 мм x 200 мм	3
13	З'єднувач		2	70	Пластикове кільце		4
14	Регулювальний стрижень		1	71	Фланцева втулка	Ø25 мм x 13 мм	2
15	Рама метелика		2	72	Розпірна втулка	Ø21 мм x 25 мм	2
16	Ліва основа		1	73	Покриття	M8	4
17	Правова основа		1	74	Обкладинка	M10	64
18	Пішохідний міст		1	75	Кришка	M12	4
19	Задня армована рама		1	76	Квадратна кришка	25	4
20	Ліва рамка-метелик		1	77	Квадратна кришка	40 мм x 20 мм	4
21	Правова рамка-метелик		1	78	Карабін		2

2	Основа		1	79	Ланцюг	10-LINK	1
23	Штанга		1	80	Олімпійський затискач	Ø49 мм	3
24	Кільце		1	81	Пружинний затискач	Ø24,5 мм	3
25	Візок		1	82	Вилка		1
26	Одинарний кронштейн		2	8	Гвинт Філіпса	ST3,5x13 мм	4
27	Клин		1	84	Весна		1
28	Армувальна пластина	75 мм x 45 мм	1	85	Ковпачок з отвором	Ø25 мм x Ø21,8	6
29	Армувальна пластина	120 мм x R30	2	86	Сталева втулка	Ø30 мм x Ø26 мм	4
30	Кронштейн обертового диска		2	87	Опорний гвинт	M10x80 мм	2
31	Складний руків'я для верстата		1	8	Гвинт з шестигранною головкою	M8x20 мм	10
32	Вал з різьбою, ніжка № 10		1	89	Гвинт з шестигранною головкою	M8x40 мм	4
3	Сидіння		1	90	Гвинт з шестигранною головкою	M10x16 мм	2
34	Спинка лавки		1	91	Шестигранний гвинт	M8x30 мм	1
35	Спинка		1	92	Шестигранний гвинт	M10x25 мм	3
36	Верхній трос (візок)	2770 мм	1	9	Шестигранний болт	M10x50 мм	5
37	Кабель-метелик	2560 мм	1	94	Шестигранний болт	M10x60 мм	4
38	Вертикальний кабель	1500	1	95	Шестигранний болт	M10x65 мм	1
39	Пластикові заглушки		2	96	Шестигранний гвинт	M10x75 мм	4
40	Гумові ніжки для рами 16, 17		2	97	Шестигранний гвинт	M10x80 мм	16
41	Шайба	Ø38 мм x Ø13 мм	1	98	Шестигранний гвинт	M10x105 мм	1
42	Шайба		2	99	Шестигранний болт	M10x185 мм	1
43	Ковпачок ручки	60 мм	1	100	Шестигранний гвинт	M12x130 мм	1
44	Кришки гвинтів стовпчиків		4	101	Гайка	M8	3
45	Прокладка для направляючої кабелю	Ø16 мм x Ø11 мм	10	102	Гайка	M10	35
46	Кабельна направляюча		10	103	Гайка	M12	3
47	Гумова підставка для стовпа		1	104	Шайба	Ø8 мм	18
48	Заклепка		4	105	Шайба	Ø10 мм	61
49	Пінопластовий валик		6	106	Шайба	Ø12 мм	4
50	Пінопластовий валик для рами-метелика		2	107	Вигнута шайба	Ø10,5 мм x R25	10
51	Регульовальний гвинт	M18	4	108	Шайба	Ø25 мм x 11 мм	1
52	Кабельний шків		8	109	Шайба	Ø30 мм x 2,5 мм	2
53	Ручка-штанга		2	110	Лівий запобіжний клин		1
54	Покриття для пінопластового валика		6	11	Правий запобіжний клин		1
5	Квадратна кришка	38	2	112	Моликовник		1
56	Квадратна шапочка	45	1	113	Рамка для моликовника		1
57	Пластикова обкладинка	50	1	114	Регульовальний гвинт M10		1
					Інструмент	Шестигранний ключ №4	1
					Інструмент	#5 Шестигранний ключ	2
					Інструмент	#6 Шестигранний ключ	1



МОНТАЖ (малюнки 4.1- 4.17)

Інструкція з монтажу повністю представлена у графічній формі – кожен крок описаний за допомогою ілюстрацій. Такий спосіб подання полегшує швидке розуміння послідовних етапів монтажу, незалежно від мови користувача.

- Для монтажу вам знадобляться два регульовані гайкові ключі та шестигранні ключі.
- Використовуйте кріпильні гвинти тільки в квадратних отворах.
- У круглих отворах завжди використовуйте гвинти з шестигранною головкою або шестигранні гвинти.
- Завжди чекайте, поки ви вставите всі гвинти в отвори. Тільки тоді ви зможете все правильно затягнути. Не затягуйте кожен гвинт окремо відразу.

Символи, показані в інструкції (малюнок 5)

- А-1 – затягніть гвинти та гайки. Після встановлення всіх необхідних деталей затягніть усі гвинти та гайки.
- Примітка: Не затягуйте рухомі деталі надто сильно; переконайтеся, що всі такі деталі можуть вільно рухатися.
- А-2 – На цьому етапі не затягуйте гвинти та гайки. Коли в наступному кроці з'явиться символ затягування гайок і гвинтів, затягніть усі встановлені гвинти.

ВСТАНОВЛЕННЯ ВІЗКА

Під час встановлення візка (#25) трикутна пластина повинна бути спрямована вгору (малюнок 6).

Важливо:

Перед використанням лавки переконайтеся, що рухомі частини надійно закріплені.

БЕЗПЕКА ШТАНГИ

Коли штанга не використовується, зафіксуйте її лівим (#110) і правим (#111) запобіжними клинами.

СКЛАДАННЯ ЛАВКИ (малюнок 7)

Спочатку зніміть штангу, регулюючи кут нахилу спинки. Потім підніміть лаву у вертикальне положення. Клин (№ 27) автоматично з'явиться в отворі з'єднувача (№ 7), забезпечуючи вертикальне положення. Потім поверніть штангу регулювання кута нахилу спинки в отвір у тримачах ваги.

А – Натяг; В – Ручка; С – Штифт

РОЗКЛАДАННЯ ЛАВКИ

Зніміть штангу регулювання кута нахилу спинки. Натисніть на ручку з механізмом складання (№ 31). Клин висунеться через отвір у з'єднувачі. Опустіть лаву, а потім знову прикріпіть штангу регулювання кута нахилу спинки до ручки для ваги.

ТРЕНУВАННЯ

Виберіть програму відповідно до своєї мети, часу, мотивації та рівня фізичної підготовки.

1) Силowe тренування

Для людей, які хочуть розділити силові та аеробні тренування, тренуйтеся 3 рази на тиждень, прагніть збільшити м'язову масу та насолоджуйтесь різноманітністю.

Параметри: середньо-високі навантаження; 8-12 повторень; перерви тривалістю від 30 до 120 секунд; 1-3 підходи на вправу; 2-3 дні силового тренування на тиждень + додаткове аеробне тренування 2-3 дні на тиждень.

2) Змінні (гібридні) тренування

Поєднує силові + аеробні вправи; підходить для обмеженого часу (3 дні на тиждень) і для людей, які віддають перевагу загальному плану або мають труднощі з регулярністю.

Параметри: низькі-середні навантаження; 15-20 повторень; короткі перерви; 1 підхід на вправу; 3 дні на тиждень.

Порада: змінюйте стимули кожні кілька тижнів, щоб зменшити перевантаження.

Додаткові рекомендації

- Якщо ви віддаєте перевагу силовим тренуванням: включіть 1 день силових тренувань + 1 день аеробних тренувань + 1 день кругових тренувань на тиждень; уникайте перевантаження одних і тих самих груп м'язів. Щоб поліпшити витривалість, додайте 1 круговий тренінг кожні 6–8 тижнів.
- Якщо ви включаєте аеробіку між силовими тренуваннями: робіть принаймні 1 день перерви на тиждень; ви можете додати 1 день аеробних або силових тренувань відповідно до своєї мети.
- *Поради з безпеки: не перенапружуйтеся, прислухайтеся до свого тіла; якщо ви відчуваєте біль/задишку/аритмію, припиніть тренування і проконсультуйтеся з лікарем.*

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaaliid, käsnaad, rattaa, laagria jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määrduud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustõid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüduu asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. 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.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezett állapotban szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciovállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. 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 componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinės gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravilnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl