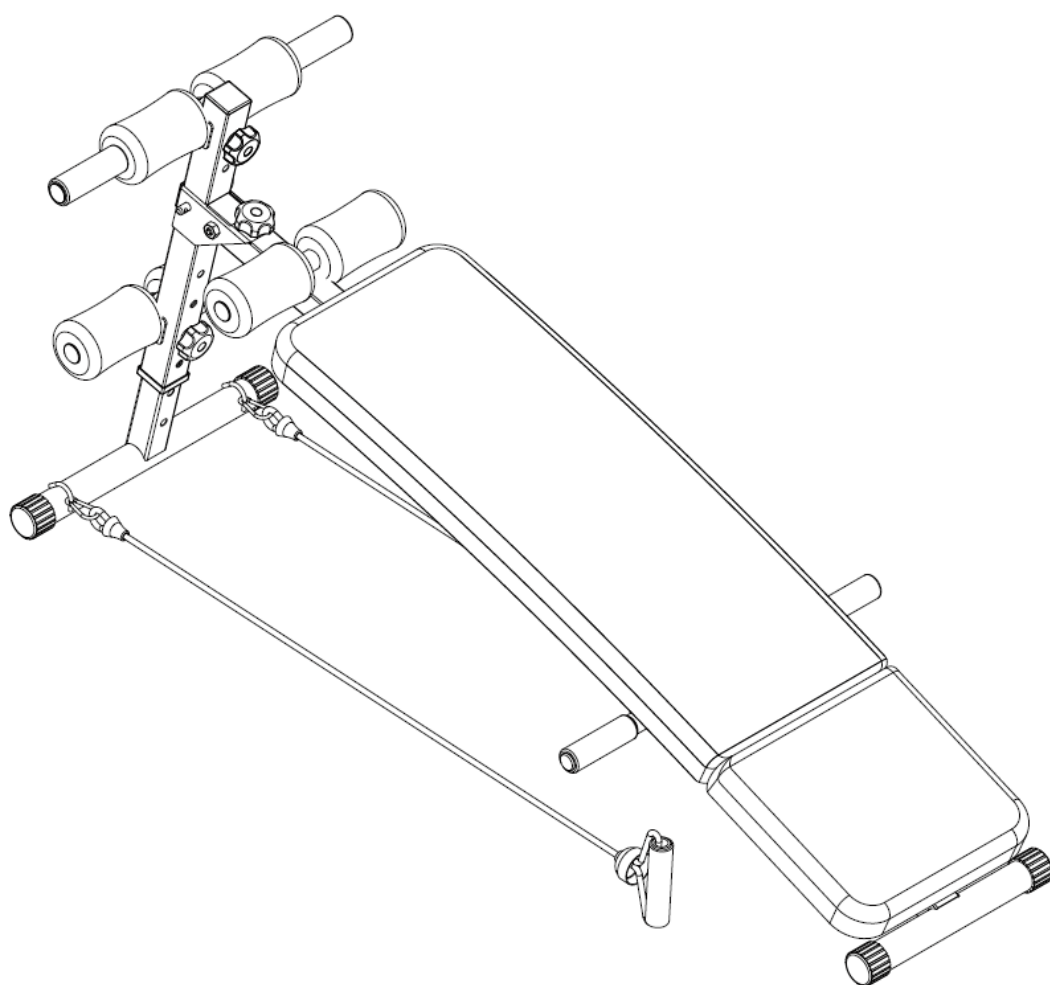
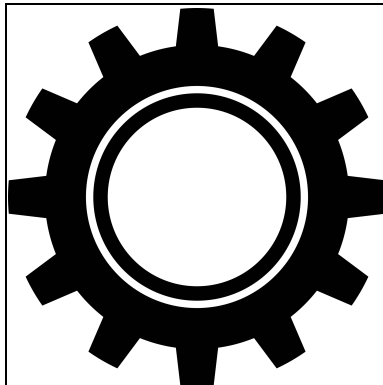
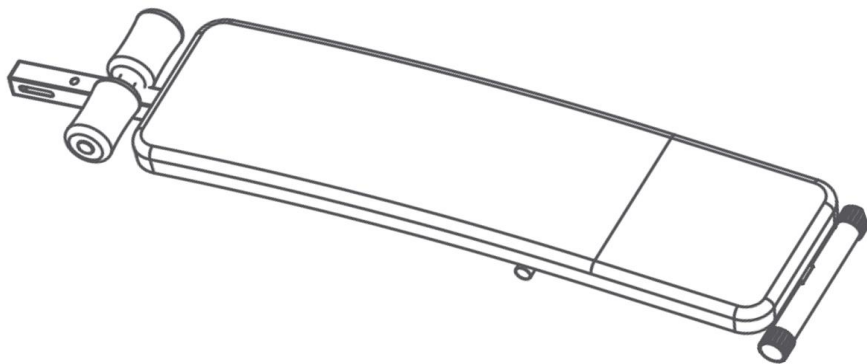
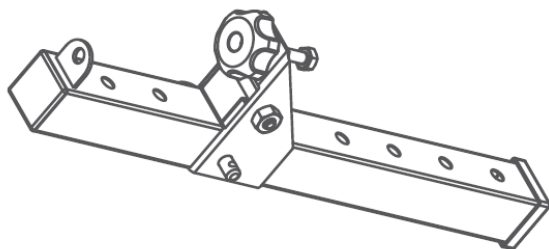
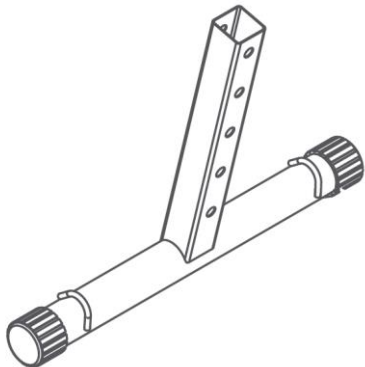
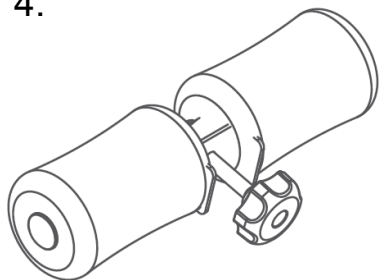
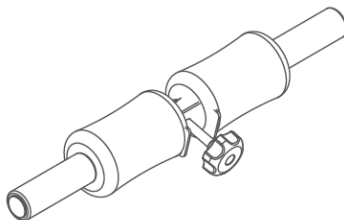
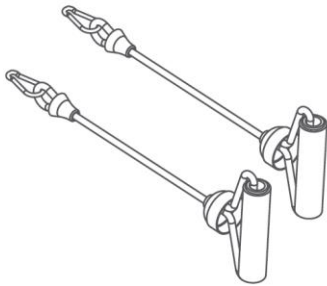
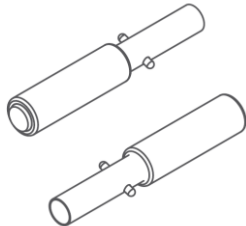
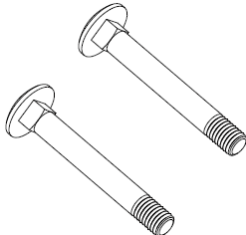
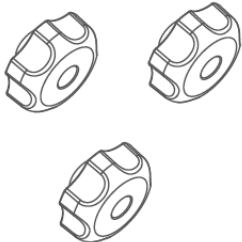
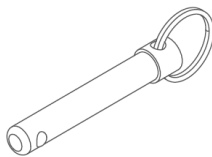
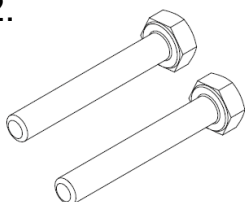




L1110

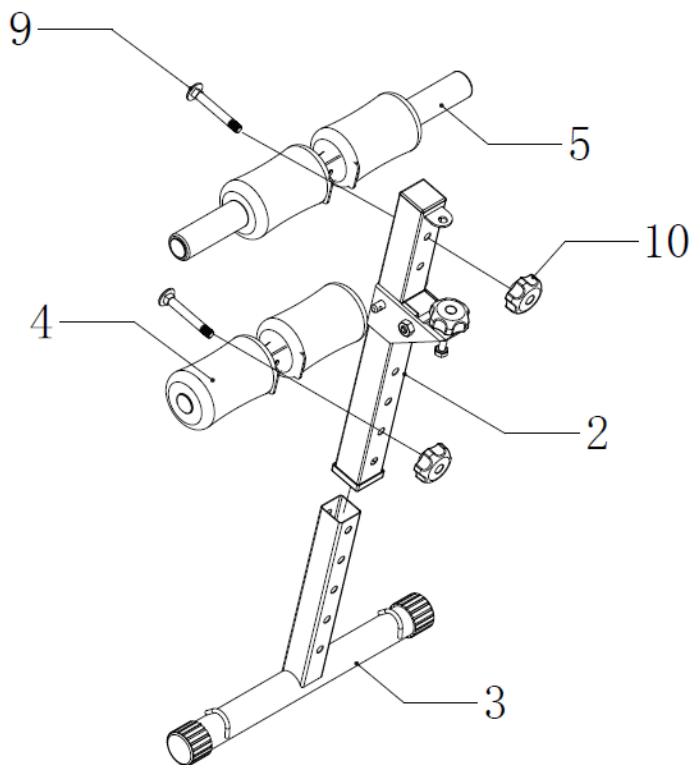


5. Manual instruction **EN**
6. Instrukcja obsługi **PL**
7. Návod k obsluze **CZ**
8. Manuel instruktion **DA**
9. Gebrauchsanweisung **DE**
10. Manual de instrucciones **ES**
11. Käsijuhend **ET**
12. Manuel d'instruction **FR**
13. Kézi utasítás **HU**
14. Manuale di istruzioni **IT**
15. Naudojimo instrukcijos **LT**
16. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
17. Handmatige instructie **NL**
18. Manual de instruções **PT**
19. Instrucțiuni manuale **RO**
20. Návod na obsluhu **SK**
21. Navodila za uporabo **SL**
22. Instruktionsbok **SV**
23. Інструкція з експлуатації **UK**

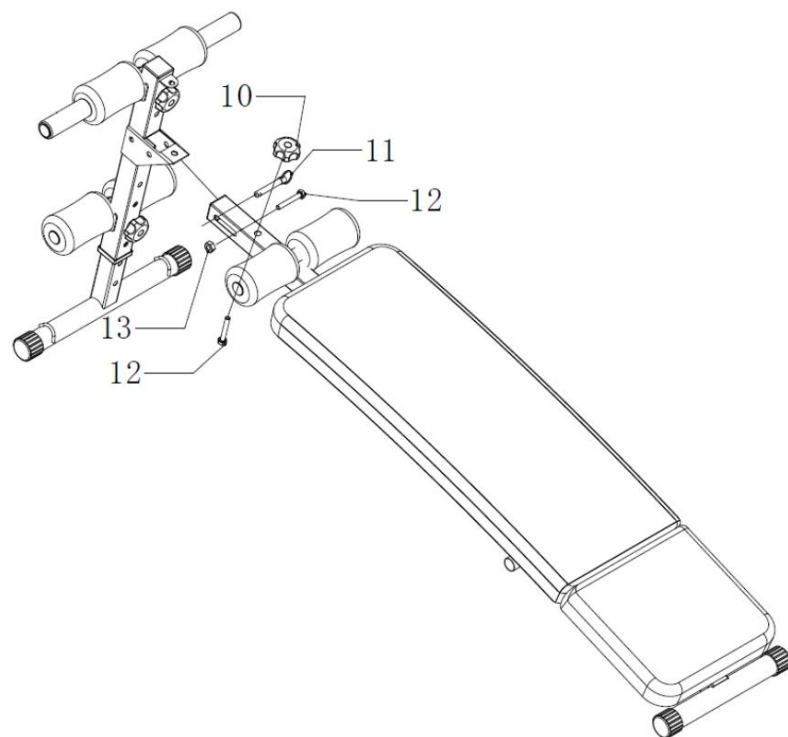
	1. 	
2. 	3. 	
4. 	5. 	7. 
8. 	9. 	10. 
11. 	12. 	13. 



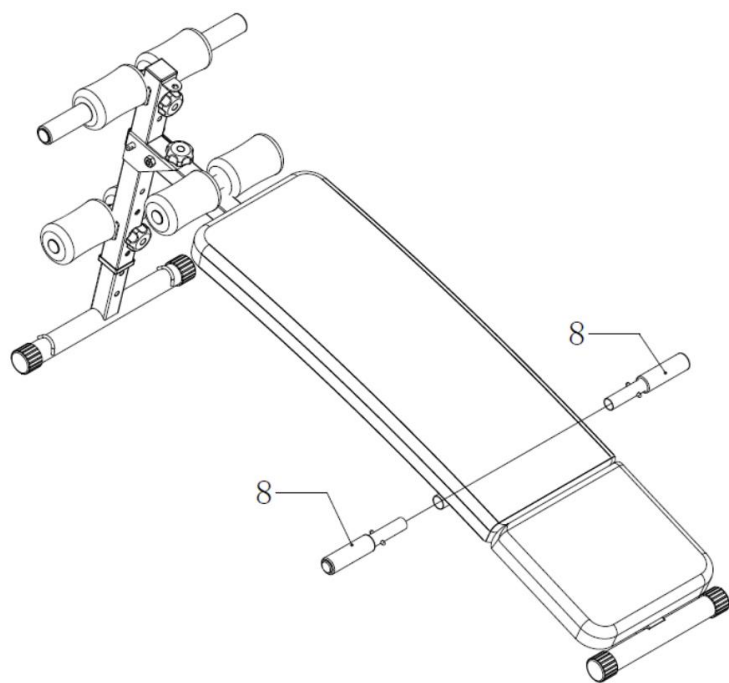
1.



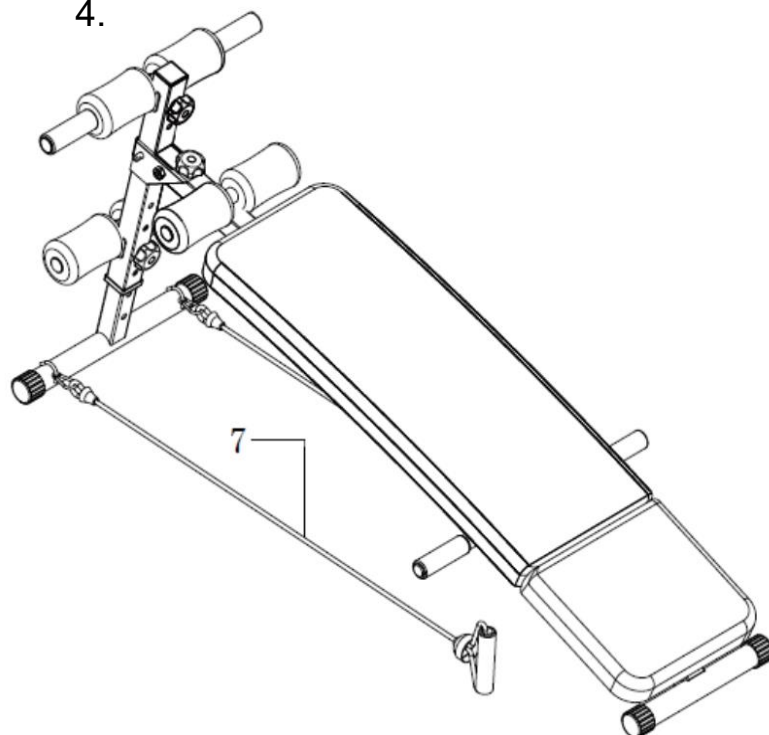
2.



3.



4.



SAFETY CONSIDERATIONS:

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

EN

1. Before you start training, consult your doctor to establish that there are no contraindications to the use of the exercise equipment. A doctor's decision is necessary if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure and cholesterol levels. It is also necessary if you are over the age of 35 and have health problems.
2. Always perform a warm-up before starting an exercise routine.
3. Pay attention to worrying signals. Inappropriate or excessive exercise is dangerous to your health. If you experience headaches or dizziness, chest pain, irregular heartbeat or other worrying symptoms during exercise, stop exercising immediately and consult your doctor.
4. During and after exercise, keep training equipment out of the reach of children and animals.
5. Place the appliance on a dry and level surface at a distance of 0.5m from the wall. Remove all sharp objects from the immediate vicinity of the appliance. It should be protected from moisture, any unevenness in the substrate should be levelled. It is recommended to use a special anti-slip pad to prevent the unit from sliding during exercise.
6. Before first use and at regular intervals thereafter, check the tightness of all bolts, pins and other connections.
7. Before you start exercising, check the fixing of the parts and the connecting screws. You can only start training if the device is fully functional.
8. The equipment should be checked regularly for wear and damage only then will it meet safety conditions. Particular attention should be paid to the pedals and actuators, which are subject to the fastest wear. Damaged parts must be repaired or replaced immediately, until then the device must not be used for training.
9. Do not insert any parts into the holes.
10. Look out for protruding adjustment devices and other structural elements that could interfere with your exercise.
11. Only use the equipment for its intended purpose. If a part becomes damaged or worn, or if you hear disturbing noises while using the equipment, stop exercising immediately. Do not use the equipment again until the problem has been rectified.
12. Exercise in comfortable clothing and athletic shoes. Avoid loose clothing that can snag on protruding pieces of equipment or that could restrict your freedom of movement.
13. The equipment is classified as Class H according to EN 957 and is intended for domestic use only. It may not be used as therapeutic or rehabilitation equipment.
14. When lifting or carrying equipment, it is important to maintain the correct posture to avoid damaging the spine.
15. The product is intended for adults only. Children may only use it under adult supervision and at their sole responsibility.
16. When assembling the unit, strictly follow the enclosed instructions and use only the parts included in the kit. Before starting assembly, check that all the parts included in the enclosed list are included in the kit.

⚠ WARNING

READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY BEFORE USING THE FITNESS EQUIPMENT.

⚠ The manufacturer cannot be held responsible for injuries or damage to property caused by improper use of the product.

TECHNICAL DATA:

- Dimensions when unfolded: 140× 50 × 69 cm
- Maximum load: 200 kg
- Device weight - 9 kg

CONSERVATION:

Do not use aggressive chemicals to clean the unit. It is recommended to use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Traces of perspiration should be removed after each workout, as its acidic reaction can lead to damage to the upholstery. The unit should be stored in a dry place to protect it from moisture and corrosion.



LIST OF PARTS:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. Main frame - 1pc. | 8. Handles - 2 pcs |
| 2. Bracket - 1 pc | 9. Screw (M10*75) -2 pcs |
| 3. Front foot - 1 pc | 10. Knob (M*10) -3 pieces |
| 4. Lower foam rollers -1 pc | 11. Locking pin (D8*55) -1 pc |
| 5. Foam top rollers -1 pc | 12. Screw (M10*55) -2 pcs |
| 7. Ropes - 2 pcs | 13. Nut M10 -1 pc |

MONTAGE:

STEP 1 - Remove the bracket (2), front foot (3), lower foam rollers (4), upper foam rollers (5), two M10×75 screws (9) and two M10 knobs (10) from the kit. Then assemble all the components as shown below. Position them so that the mounting holes are perfectly aligned, and then carefully tighten all connections.

STEP 2 - Remove the Main Frame (1), one M10 knob (10), two M10×55 bolts (12), one M10 nut and a D10×60 locking pin. Assemble all components as shown below. Align them so that the mounting holes are exactly aligned, then tighten all connections firmly.

STEP 3 - Remove the handles (8). Assemble all components as shown below. Position them so that the mounting holes fit exactly, then tighten all connections.

STEP 4 - Remove the cable fixing bracket (6) and the two cables (7). Fit all parts as shown in the illustration below. Make sure all parts are correctly seated and fitted in the correct places.

SCOPE OF APPLICATION:

The exercise bench is designed to strengthen abdominal, shoulder and chest muscles. The L1110 belongs to class H and is intended for home use only. The product cannot be used as therapeutic or rehabilitation equipment.

EXERCISE MANUAL:

With a regular cycle of bench exercises, you can improve your fitness, build muscle mass and, combined with a balanced diet and calorie control, effectively reduce body fat.



DISPLAY:

The warm-up is an indispensable part of any workout. It accelerates blood circulation and prepares the muscles for exercise, while minimising the risk of injury. It is recommended to perform the stretching exercises shown in the illustrations below. Each exercise should be performed for at least 30 seconds. Do not stretch the muscles too intensely - if you feel pain, stop stretching immediately.

1. Lateral bends
2. Forward bends
3. Stretching the thigh muscles
4. Stretching the inner thigh muscles (butterfly stretches)
5. Calf muscle and Achilles tendon stretching

FINAL INFORMATION:

We make every effort to ensure that our products are of the highest quality. Nevertheless, minor errors or shortages may occasionally occur. Should you notice any irregularities, defects or missing items - please contact our customer service department immediately.

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA:

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i został zaprojektowany z myślą o zapewnieniu maksymalnego poziomu bezpieczeństwa. W celu bezpiecznego użytkowania należy przestrzegać następujących zasad:

PL

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawiają się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt.
5. Urządzenie należy postawić na suchej i równej powierzchni w odległości 0,5m od ściany. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
8. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na pedały i siłowniki, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
9. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
10. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
11. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
12. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
13. Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.
16. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

⚠ OSTRZEŻENIE

PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI.

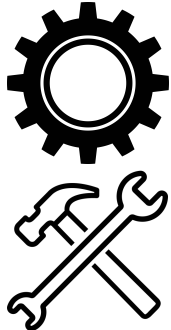
⚠ Producent nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje ani uszkodzenia mienia powstałe w wyniku nieprawidłowego użytkowania produktu.

DANE TECHNICZNE:

- Wymiary po rozłożeniu: 140 × 50 × 69 cm
- Maksymalne obciążenie: 200 kg
- Waga urządzenia - 9kg

KONSERWACJA:

Do czyszczenia urządzenia nie należy stosować agresywnych środków chemicznych. Rekomenduje się używanie miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Po każdym treningu należy usunąć ślady potu, ponieważ jego kwasowy odczyn może prowadzić do uszkodzenia tapicerki. Urządzenie powinno być przechowywane w suchym miejscu, aby chronić je przed działaniem wilgoci oraz korozją.



LISTA CZĘŚCI:

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Rama główna - 1szt. | 8. Uchwyty – 2 szt |
| 2. Wspornik – 1 szt | 9. Śruba (M10*75) -2 szt |
| 3. Stopa przednia - 1 szt | 10. Pokrętko (M*10) -3 szt |
| 4. Dolne rolery piankowe –1 szt | 11. Bolec zabezpieczający (D8*55) -1 szt |
| 5. Górne rolery piankowe -1 szt | 12. Śruba (M10*55) -2 szt |
| 7. Liny – 2 szt | 13. Nakrętka M10 -1 szt |

MONTAŻ:

KROK 1 - Wyjmij ze zestawu wspornik (2), stopę przednią (3), dolne rolery piankowe (4), górne rolery piankowe (5), dwie śruby M10×75 (9) oraz dwa pokrętki M10 (10). Następnie zamontuj wszystkie elementy zgodnie z ilustracją poniżej. Ustaw je w taki sposób, aby otwory montażowe były idealnie dopasowane, a następnie dokładnie dokręć wszystkie połączenia.

KROK 2 - Wyjmij Ramę główną (1), jedno pokrętko M10 (10), dwie śruby M10×55 (12), jedną nakrętkę M10 oraz boleć zabezpieczający D10×60. Zamontuj wszystkie elementy zgodnie z ilustracją poniżej. Ustaw je tak, aby otwory montażowe były dokładnie dopasowane, a następnie solidnie dokręć wszystkie połączenia.

KROK 3 - Wyjmij uchwyty (8). Zamontuj wszystkie elementy zgodnie z ilustracją poniżej. Ustaw je tak, aby otwory montażowe były dokładnie dopasowane, a następnie dokręć wszystkie połączenia.

KROK 4 - Wyjmij uchwyt do mocowania linek (6) oraz dwie linki (7). Zamontuj wszystkie elementy zgodnie z ilustracją poniżej. Upewnij się, że wszystkie części są prawidłowo osadzone i zamocowane we właściwych miejscach.

ZAKRES STOSOWANIA:

Ławka do ćwiczeń jest przeznaczona do wzmocnienia mięśni brzucha, ramion oraz klatki piersiowej. Model L1110 należy do klasy H i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Produkt nie może być stosowany jako sprzęt terapeutyczny ani rehabilitacyjny.

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ:

Regularny cykl ćwiczeń z wykorzystaniem ławki pozwala poprawić kondycję fizyczną, rozbudować masę mięśniową, a w połączeniu ze zbilansowaną dietą i kontrolą kalorii – skutecznie zredukować tkankę tłuszczową.



ROZGRZEWKA:

Rozgrzewka stanowi nieodzowny element każdego treningu. Przyspiesza krążenie krwi i przygotowuje mięśnie do wysiłku, jednocześnie minimalizując ryzyko kontuzji. Zaleca się wykonanie ćwiczeń rozciągających przedstawionych na ilustracjach poniżej. Każde ćwiczenie należy wykonywać przez co najmniej 30 sekund. Nie należy naciągać mięśni zbyt intensywnie – w przypadku odczucia bólu należy natychmiast przerwać rozciąganie.

1. Skłony boczne
2. Skłony w przód
3. Rozciąganie mięśni ud
4. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud (motylki)
5. Rozciąganie mięśni łydki i ścięgna Achillesa

INFORMACJA KOŃCOWA:

Dokładamy wszelkich starań, aby nasze produkty cechowały się najwyższą jakością. Mimo to mogą sporadycznie wystąpić drobne błędy lub braki. W przypadku zauważenia jakichkolwiek nieprawidłowości, defektów lub brakujących elementów – prosimy o niezwłoczny kontakt z naszym działem obsługi klienta.

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ:

Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Pro bezpečné používání je nutné dodržovat následující pravidla:

CZ

1. Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem, abyste se ujistili, že neexistují žádné kontraindikace pro používání cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nutné, pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční tep, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Je také nezbytné, pokud jste starší 35 let a máte zdravotní problémy.
2. Před zahájením cvičení se vždy zahřejte.
3. Věnujte pozornost znepokojivým signálům. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je pro vaše zdraví nebezpečné. Pokud během cvičení pocítíte bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep nebo jiné znepokojující příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.
4. Během cvičení a po něm uchovávejte tréninkové vybavení mimo dosah dětí a zvířat.
5. Vybavení umístěte na suchý a rovný povrch ve vzdálenosti 0,5 m od stěny. Z bezprostřední blízkosti produktu odstraňte všechny ostré předměty. Měl by být chráněn před vlhkostí, případné nerovnosti podkladu by měly být vyrovnány. Doporučuje se použít speciální protiskluzovou podložku, aby se zabránilo sklouznutí přístroje během cvičení.
6. Před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech kontrolujte utažení všech šroubů, čepů a dalších spojů.
7. Před zahájením cvičení zkontrolujte upevnění dílů a spojovacích šroubů. Cvičení můžete zahájit pouze tehdy, je-li zařízení plně funkční.
8. Zařízení by se mělo pravidelně kontrolovat, zda není opotřebované a poškozené, teprve pak bude splňovat bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je třeba věnovat pedálům a pohonům, které podléhají nejrychlejšímu opotřebování. Poškozené díly je třeba okamžitě opravit nebo vyměnit, do té doby se zařízení nesmí používat k tréninku.
9. Do otvorů nekládejte žádné předměty.
10. Dávejte pozor na vyčnívající nastavovací prvky a další konstrukční prvky, které by mohly bránit ve cvičení.
11. Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Pokud se některá část poškodí nebo opotřebuje nebo pokud při používání zařízení uslyšíte rušivé zvuky, okamžitě přestaňte cvičit. Zařízení znovu nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
12. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit o vyčnívající části vybavení nebo které by mohlo omezovat volnost pohybu.
13. Zařízení je klasifikováno jako třída H podle normy EN 957 a je určeno pouze pro domácí použití. Nesmí se používat jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení.
14. Při zvedání nebo přenášení zařízení je důležité zachovat správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
15. Výrobek je určen pouze pro dospělé. Děti jej mohou používat pouze pod dohledem dospělých a na vlastní odpovědnost.
16. Při montáži jednotky postupujte přesně podle příložených pokynů a používejte pouze díly, které jsou součástí sady. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda jsou v sadě všechny díly uvedené v příloženém seznamu.

VAROVÁNÍ

PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PEČLIVĚ PŘEČTĚTE NÁVOD K POUŽITÍ.

△ Výrobce nenese odpovědnost za zranění nebo škody na majetku způsobené nesprávným používáním výrobku.

TECHNICKÉ ÚDAJE:

- Rozměry v rozloženém stavu: 140× 50× 69 cm
- Maximální zatížení: 200 kg
- Hmotnost zařízení: 9 kg

ÚDRŽBA

K čištění jednotky nepoužívejte agresivní chemikálie. K odstranění nečistot a prachu se doporučuje použít měkký, vlhký hadřík. Po každém tréninku je třeba odstranit stopy potu, protože jeho kyselá reakce může vést k poškození čalounění. Jednotka by měla být skladována na suchém místě, aby byla chráněna před vlhkostí a korozi.



SEZNAM DÍLŮ:

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1. Hlavní rám - 1ks. | 8. Rukojeti - 2 ks |
| 2. Držák - 1 ks | 9. Šroub (M10*75) -2 ks |
| 3. Přední patka - 1 ks | 10. Knoflík (M*10) -3 kusy |
| 4. Spodní pěnové válce -1 ks | 11. Pojistný kolík (D8*55) -1 ks |
| 5. Pěnové horní válečky -1 ks | 12. Šroub (M10*55) -2 ks |
| 7. Lana - 2 ks | 13. Matice M10 -1 ks |



MONTAŽ:

KROK 1 - Vyměňte ze sady držák (2), přední patku (3), spodní pěnové válečky (4), horní pěnové válečky (5), dva šrouby M10 × 75 (9) a dva knoflíky M10 (10). Poté sestavte všechny součásti podle obrázku níže. Umístěte je tak, aby byly montážní otvory dokonale zarovnané, a poté pečlivě utáhněte všechny spoje.

KROK 2 - Vyměňte hlavní rám (1), jeden knoflík M10 (10), dva šrouby M10×55 (12), jednu matici M10 a zajišťovací kolík D10×60. Sestavte všechny součásti podle obrázku níže. Vyrovnějte je tak, aby byly montážní otvory přesně zarovnané, a poté pevně utáhněte všechny spoje.

KROK 3 - Odstraňte úchyty (8). Sestavte všechny součásti podle obrázku níže. Umístěte je tak, aby montážní otvory přesně zapadly, a poté utáhněte všechny spoje.

KROK 4 - Odstraňte držák pro upevnění kabelů (6) a dva kabely (7). Namontujte všechny díly podle obrázku níže. Ujistěte se, že jsou všechny díly správně usazené a namontovány na správných místech.

ROZSAH POUŽITÍ:

Posilovací lavice je určena k posílení břišních, ramenních a hrudních svalů. L1110 patří do třídy H a je určena pouze pro domácí použití. Výrobek nelze používat jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení.

NÁVOD NA CVIČENÍ:

Pravidelným cyklem cvičení na lavičce můžete zlepšit svou kondici, budovat svalovou hmotu a v kombinaci s vyváženou stravou a kontrolou kalorií účinně snižovat množství tělesného tuku.



ROZCVIČKA:

Zahřátí je nepostradatelnou součástí každého tréninku. Zrychluje krevní oběh a připravuje svaly na cvičení, přičemž minimalizuje riziko zranění. Doporučujeme provádět protahovací cviky uvedené na obrázcích níže. Každý cvik by měl být prováděn po dobu alespoň 30 sekund. Svaly neprotahujte příliš intenzivně - pokud pocítíte bolest, okamžitě s protahováním přestaňte.

1. Ukolny do strany
2. Předklony
3. Protahování stehenních svalů
4. Protahování vnitřních stehenních svalů (motýlí strečink)
5. Protážení lýtkového svalu a Achillovy šlachy

ZÁVĚREČNÉ INFORMACE:

Vynakládáme veškeré úsilí, abychom zajistili, že naše výrobky budou nejvyšší kvality. Přesto se občas mohou vyskytnout drobné chyby nebo nedostatky. Pokud si všimnete jakýchkoli nesrovnalostí, vad nebo chybějících položek - neprodleně kontaktujte naše oddělení služeb zákazníkům.

SIKKERHEDSOVERVEJELSER:

Dette produkt er kun til husholdningsbrug og er designet til at sikre maksimal sikkerhed. Følgende regler skal overholdes for sikker brug:

DA

1. Før du begynder at træne, skal du konsultere din læge for at sikre, at der ikke er kontraindikationer for brugen af træningsudstyret. En læges beslutning er nødvendig, hvis du tager medicin, der påvirker din hjerterytme, dit blodtryk og dit kolesterolniveau. Det er også nødvendigt, hvis du er over 35 år og har helbredsproblemer.
2. Varm altid op, før du begynder at træne.
3. Vær opmærksom på bekymrende signaler. U hensigtsmæssig eller overdreven træning er farlig for dit helbred. Hvis du oplever hovedpine eller svimmelhed, brystsmærter, uregelmæssig hjerterytme eller andre bekymrende symptomer under træning, skal du straks holde op med at træne og kontakte din læge.
4. Under og efter træning skal træningsudstyret opbevares utilgængeligt for børn og dyr.
5. Placer apparatet på en tør og plan overflade i en afstand af 0,5 m fra væggen. Fjern alle skarpe genstande fra apparatets umiddelbare nærhed. Det skal beskyttes mod fugt, og eventuelle ujævnheder i underlaget skal udjævnes. Det anbefales at bruge en særlig skridsikker pude for at forhindre, at enheden glider under træning.
6. Før første brug og med regelmæssige mellemrum derefter skal du kontrollere, at alle bolte, stifter og andre forbindelser er stramme.
7. Før du begynder at træne, skal du kontrollere, at delene og forbindelsesskruerne sidder ordentligt fast. Du kan kun begynde at træne, hvis apparatet er fuldt funktionsdygtigt.
8. Udstyret skal kontrolleres regelmæssigt for slitage og skader, og kun på den måde opfylder det sikkerhedsbetingelserne. Vær især opmærksom på pedalerne og aktuatorerne, som er udsat for den hurtigste slitage. Beskadigede dele skal repareres eller udskiftes med det samme, og indtil da må udstyret ikke bruges til træning.
9. Sæt ikke nogen dele ind i hullerne.
10. Hold øje med framspringende justeringsanordninger og andre strukturelle elementer, der kan forstyrre din træning.
11. Brug kun udstyret til det formål, det er beregnet til. Hvis en del bliver beskadiget eller slidt, eller hvis du hører forstyrrende lyde, mens du bruger udstyret, skal du straks holde op med at træne. Brug ikke udstyret igen, før problemet er løst.
12. Træn i behageligt tøj og sportssko. Undgå løstsiddende tøj, der kan hænge fast i udragende udstyr, eller som kan begrænse din bevægelsesfrihed.
13. Udstyret er klassificeret som klasse H i henhold til EN 957 og er kun beregnet til husholdningsbrug. Det må ikke bruges som terapeutisk udstyr eller til genoptræning.
14. Når man løfter eller bærer udstyr, er det vigtigt at holde en korrekt kropsholdning for at undgå skader på rygsøjlen.
15. Produktet er kun beregnet til voksne. Børn må kun bruge det under opsyn af en voksen og på eget ansvar.
16. Når du samler enheden, skal du nøje følge de vedlagte instruktioner og kun bruge de dele, der følger med i sættet. Før du begynder at samle enheden, skal du kontrollere, at alle delene på den vedlagte liste er inkluderet i sættet.

⚠ ADVARSEL

LÆS INSTRUKTIONERNE OMHYGGELIGT, FØR DU BRUGER FITNESSUDSTYRET.

⚠ Producenten kan ikke holdes ansvarlig for personskader eller materielle skader forårsaget af forkert brug af produktet.

TEKNISKE DATA:

- Mål, når den er foldet ud: 140× 50× 69 cm
- Maksimal belastning: 200 kg
- Enhedens vægt - 9 kg

BEVARELSE:

Brug ikke aggressive kemikalier til at rengøre enheden. Det anbefales at bruge en blød, fugtig klud til at fjerne snavs og støv. Spor af sved skal fjernes efter hver træning, da den sure reaktion kan føre til skader på betrækket. Enheden skal opbevares på et tørt sted for at beskytte den mod fugt og korrosion.



LISTE OVER DELE:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Hovedramme - 1 stk. | 8. Håndtag - 2 stk. |
| 2. Beslag - 1 stk. | 9. Skrue (M10*75) -2 stk. |
| 3. Forreste fod - 1 stk. | 10. Knap (M*10) -3 stykker |
| 4. Skumruller til nedre del -1 stk. | 11. Låsestift (D8*55) -1 stk. |
| 5. Foam top rollers -1 stk. | 12. Skrue (M10*55) -2 stk. |
| 7. Reb - 2 stk. | 13. Møtrik M10 -1 stk. |



MONTAGE:

TRIN 1 - Fjern beslaget (2), den forreste fod (3), de nederste skumruller (4), de øverste skumruller (5), to M10×75-skrue (9) og to M10-knopper (10) fra sættet. Saml derefter alle komponenterne som vist nedenfor. Placer dem, så monteringshullerne er perfekt justeret, og stram derefter alle forbindelser omhyggeligt.

TRIN 2 - Fjern hovedrammen (1), en M10-knap (10), to M10×55-bolte (12), en M10-møtrik og en D10×60-låsestift. Saml alle komponenter som vist nedenfor. Ret dem ind, så monteringshullerne er nøjagtigt på linje, og spænd derefter alle forbindelser godt fast.

TRIN 3 - Fjern håndtagene (8). Saml alle komponenter som vist nedenfor. Placer dem, så monteringshullerne passer nøjagtigt, og spænd derefter alle forbindelser.

TRIN 4 - Fjern kabelfastgørelsesbeslaget (6) og de to kabler (7). Monter alle dele som vist i illustrationen nedenfor. Sørg for, at alle dele sidder korrekt og er monteret de rigtige steder.

ANVENDELSESOMRÅDE:

Træningsbænken er designet til at styrke mave-, skulder- og brystmuskler. L1110 tilhører klasse H og er kun beregnet til hjemmebrug. Produktet kan ikke bruges som terapeutisk udstyr eller genoptræningsudstyr.

TRÆNINGSMANUAL:

Med en regelmæssig cyklus af bænkhøvelser kan du forbedre din kondition, opbygge muskelmasse og, kombineret med en afbalanceret kost og kaloriekontrol, effektivt reducere kropsfedt.



DISPLAY:

Opvarmningen er en uundværlig del af enhver træning. Den sætter gang i blodcirkulationen og forbereder musklerne på træningen, samtidig med at den minimerer risikoen for skader. Det anbefales at udføre de strækøvelser, der er vist i illustrationerne nedenfor. Hver øvelse skal udføres i mindst 30 sekunder. Stræk ikke musklerne for intensivt - hvis du føler smerte, skal du straks stoppe med at strække ud.

1. Laterale bøjninger
2. Forlæns bøjninger
3. Udstrækning af lårmusklerne
4. Udstrækning af de indre lårmuskler (butterfly-strækninger)
5. Udstrækning af lægmuskler og akillessener

ENDELIGE OPLYSNINGER:

Vi gør alt for at sikre, at vores produkter er af højeste kvalitet. Alligevel kan der af og til forekomme mindre fejl eller mangler. Hvis du bemærker uregelmæssigheder, defekter eller manglende varer, bedes du straks kontakte vores kundeservice.

SICHERHEITSERWÄGUNGEN:

Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, dass es ein Höchstmaß an Sicherheit gewährleistet. Für den sicheren Gebrauch müssen die folgenden Regeln beachtet werden:

DE

1. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um sicherzustellen, dass keine Gegenanzeigen für die Benutzung des Trainingsgeräts vorliegen. Eine ärztliche Entscheidung ist erforderlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck und Ihren Cholesterinspiegel auswirken. Sie ist auch erforderlich, wenn Sie über 35 Jahre alt sind und gesundheitliche Probleme haben.
2. Führen Sie immer ein Aufwärmprogramm durch, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
3. Achten Sie auf beunruhigende Signale. Unangemessenes oder übermäßiges Training ist gefährlich für Ihre Gesundheit. Wenn Sie während des Trainings Kopfschmerzen oder Schwindel, Schmerzen in der Brust, Herzrhythmusstörungen oder andere besorgniserregende Symptome verspüren, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie Ihren Arzt auf.
4. Bewahren Sie die Trainingsgeräte während und nach dem Training außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.
5. Stellen Sie das Gerät auf eine trockene und ebene Fläche mit einem Abstand von 0,5 m zur Wand. Entfernen Sie alle scharfen Gegenstände aus der unmittelbaren Umgebung des Geräts. Es sollte vor Feuchtigkeit geschützt werden, eventuelle Unebenheiten im Untergrund sollten ausgeglichen werden. Es wird empfohlen, eine spezielle Anti-Rutsch-Unterlage zu verwenden, um ein Verrutschen des Geräts während des Trainings zu verhindern.
6. Überprüfen Sie vor der ersten Inbetriebnahme und danach in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Bolzen und sonstigen Verbindungen.
7. Bevor Sie mit dem Training beginnen, überprüfen Sie die Befestigung der Teile und die Verbindungsschrauben. Sie können nur dann mit dem Training beginnen, wenn das Gerät voll funktionsfähig ist.
8. Die Ausrüstung sollte regelmäßig auf Verschleiß und Schäden überprüft werden, denn nur dann erfüllt sie die Sicherheitsanforderungen. Besonderes Augenmerk sollte auf die Pedale und Antriebe gelegt werden, die dem schnellsten Verschleiß unterliegen. Beschädigte Teile müssen sofort repariert oder ersetzt werden, bis dahin darf das Gerät nicht zum Training verwendet werden.
9. Stecken Sie keine Teile in die Löcher.
10. Achten Sie auf hervorstehende Verstellvorrichtungen und andere strukturelle Elemente, die Sie bei Ihren Übungen stören könnten.
11. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Wenn ein Teil beschädigt oder abgenutzt ist oder wenn Sie während der Benutzung des Geräts störende Geräusche hören, beenden Sie das Training sofort. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben ist.
12. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und Sportschuhen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die an hervorstehenden Geräten hängen bleiben oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
13. Das Gerät ist gemäß EN 957 in die Klasse H eingestuft und ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf nicht als Therapie- oder Rehabilitationsgerät verwendet werden.
14. Beim Heben oder Tragen von Geräten ist es wichtig, die richtige Haltung beizubehalten, um Schäden an der Wirbelsäule zu vermeiden.
15. Das Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Kinder dürfen es nur unter Aufsicht von Erwachsenen und auf deren alleinige Verantwortung verwenden.
16. Halten Sie sich beim Zusammenbau des Geräts genau an die beiliegenden Anweisungen und verwenden Sie nur die im Bausatz enthaltenen Teile. Überprüfen Sie vor Beginn der Montage, ob alle in der beiliegenden Liste aufgeführten Teile im Bausatz enthalten sind.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE DAS FITNESSGERÄT BENUTZEN.

⚠ Der Hersteller kann nicht für Verletzungen oder Sachschäden verantwortlich gemacht werden, die durch unsachgemäßen Gebrauch des Produkts entstehen.

TECHNISCHE DATEN:

- Maße im aufgeklappten Zustand: 140× 50× 69 cm
- Maximale Belastung: 200 kg
- Gewicht des Geräts - 9 kg

ERHALTUNG:

Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Chemikalien. Es wird empfohlen, ein weiches, feuchtes Tuch zu verwenden, um Schmutz und Staub zu entfernen. Schweißspuren sollten nach jedem Training entfernt werden, da die säurehaltige Reaktion des Schweißes zu Schäden an der Polsterung führen kann. Das Gerät sollte an einem trockenen Ort gelagert werden, um es vor Feuchtigkeit und Korrosion zu schützen.



LISTE DER TEILE:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Hauptrahmen - 1Stück. | 8. Griffe - 2 Stück |
| 2. Halterung - 1 Stück | 9. Schraube (M10*75) -2 Stück |
| 3. Vorderer Fuß - 1 Stück | 10. Knopf (M*10) -3 Stück |
| 4. Untere Schaumstoffrollen - 1 St. | 11. Sicherungsstift (D8*55) -1 Stück |
| 5. Schaumstoff-Oberwalzen - 1 St. | 12. Schraube (M10*55) -2 Stück |
| 7. Seile - 2 Stück | 13. Mutter M10 - 1 St. |



MONTAGE:

SCHRITT 1 - Entfernen Sie die Halterung (2), den vorderen Fuß (3), die unteren Schaumstoffrollen (4), die oberen Schaumstoffrollen (5), zwei M10×75-Schrauben (9) und zwei M10-Knöpfe (10) aus dem Bausatz. Montieren Sie dann alle Teile wie unten gezeigt. Positionieren Sie sie so, dass die Befestigungslöcher perfekt ausgerichtet sind, und ziehen Sie dann alle Verbindungen sorgfältig fest.

SCHRITT 2 - Entfernen Sie den Hauptrahmen (1), einen M10-Knopf (10), zwei M10×55-Schrauben (12), eine M10-Mutter und einen D10×60-Sicherungsstift. Montieren Sie alle Komponenten wie unten gezeigt. Richten Sie sie so aus, dass die Befestigungslöcher genau aufeinander ausgerichtet sind, und ziehen Sie dann alle Verbindungen fest an.

SCHRITT 3 - Entfernen Sie die Griffe (8). Bauen Sie alle Komponenten wie unten gezeigt zusammen. Positionieren Sie sie so, dass die Befestigungslöcher genau passen, und ziehen Sie dann alle Verbindungen fest.

SCHRITT 4 - Entfernen Sie die Kabelhalterung (6) und die beiden Kabel (7). Montieren Sie alle Teile wie in der Abbildung unten gezeigt. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig sitzen und an den richtigen Stellen angebracht sind.

ANWENDUNGSBEREICH:

Die Trainingsbank ist für die Stärkung der Bauch-, Schulter- und Brustmuskulatur konzipiert. Die L1110 gehört zur Klasse H und ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das Produkt kann nicht als Therapie- oder Rehabilitationsgerät verwendet werden.

ÜBUNGSANLEITUNG:

Mit einem regelmäßigen Zyklus von Bankübungen können Sie Ihre Fitness verbessern, Muskelmasse aufbauen und in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung und Kalorienkontrolle effektiv Körperfett abbauen.



ANZEIGE:

Das Aufwärmen ist ein unverzichtbarer Teil eines jeden Trainings. Es beschleunigt die Blutzirkulation und bereitet die Muskeln auf das Training vor, während gleichzeitig das Verletzungsrisiko minimiert wird. Es wird empfohlen, die in den folgenden Abbildungen gezeigten Dehnungsübungen durchzuführen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Dehnen Sie die Muskeln nicht zu stark - wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie sofort mit dem Dehnen auf.

1. Seitliche Biegungen
2. Vorwärtsbeugen
3. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur
4. Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur (Schmetterlingsdehnungen)
5. Dehnung des Wadenmuskels und der Achillessehne

ENDGÜLTIGE INFORMATIONEN:

Wir unternehmen alle Anstrengungen, um sicherzustellen, dass unsere Produkte von höchster Qualität sind. Dennoch kann es gelegentlich zu kleineren Fehlern oder Mängeln kommen. Sollten Sie Unregelmäßigkeiten, Mängel oder fehlende Artikel feststellen, wenden Sie sich bitte umgehend an unseren Kundendienst.

CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD:

Este producto es de uso exclusivamente doméstico y ha sido diseñado para garantizar la máxima seguridad. Deben observarse las siguientes normas para un uso seguro:

1. Antes de empezar a entrenar, consulte a su médico para comprobar que no existen contraindicaciones para el uso del equipo de ejercicio. La decisión de un médico es necesaria si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial y niveles de colesterol. También es necesaria si tienes más de 35 años y problemas de salud.
2. Realice siempre un calentamiento antes de empezar una rutina de ejercicios.
3. Preste atención a las señales preocupantes. El ejercicio inadecuado o excesivo es peligroso para la salud. Si experimenta dolores de cabeza o mareos, dolor en el pecho, latidos irregulares del corazón u otros síntomas preocupantes durante el ejercicio, deje de hacerlo inmediatamente y consulte a su médico.
4. Durante y después del ejercicio, mantenga el equipo de entrenamiento fuera del alcance de niños y animales.
5. Coloque el aparato sobre una superficie seca y nivelada a una distancia de 0,5 m de la pared. Retire todos los objetos punzantes de las inmediaciones del aparato. Debe protegerse de la humedad y nivelar cualquier irregularidad del sustrato. Se recomienda utilizar una almohadilla especial antideslizante para evitar que el aparato resbale durante el ejercicio.
6. Antes del primer uso y a intervalos regulares a partir de entonces, compruebe el apriete de todos los pernos, pasadores y otras conexiones.
7. Antes de comenzar el ejercicio, compruebe la fijación de las piezas y los tornillos de conexión. Sólo podrá empezar a entrenar si el aparato funciona perfectamente.
8. El equipo debe revisarse periódicamente para comprobar si presenta desgaste y daños, sólo así cumplirá las condiciones de seguridad. Debe prestarse especial atención a los pedales y actuadores, que son los que sufren un desgaste más rápido. Las piezas dañadas deben repararse o sustituirse inmediatamente; hasta entonces, el aparato no debe utilizarse para entrenar.
9. No introduzca ninguna pieza en los orificios.
10. Busque dispositivos de ajuste que sobresalgan y otros elementos estructurales que puedan interferir con su ejercicio.
11. Utilice el equipo únicamente para el fin para el que ha sido diseñado. Si una pieza se daña o se desgasta, o si oye ruidos molestos mientras utiliza el equipo, deje de hacer ejercicio inmediatamente. No vuelva a utilizar el equipo hasta que se haya subsanado el problema.
12. Haga ejercicio con ropa cómoda y calzado deportivo. Evite la ropa holgada que pueda engancharse en piezas salientes del equipo o que pueda restringir su libertad de movimiento.
13. El equipo está clasificado como Clase H según la norma EN 957 y está destinado exclusivamente a uso doméstico. No puede utilizarse como equipo terapéutico o de rehabilitación.
14. Al levantar o transportar equipos, es importante mantener la postura correcta para evitar dañar la columna vertebral.
15. El producto está destinado exclusivamente a adultos. Los niños sólo pueden utilizarlo bajo la supervisión de un adulto y bajo su exclusiva responsabilidad.
16. Al montar la unidad, siga estrictamente las instrucciones adjuntas y utilice sólo las piezas incluidas en el kit. Antes de iniciar el montaje, compruebe que todas las piezas incluidas en la lista adjunta están incluidas en el kit.

⚠ ADVERTENCIA

LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO DE FITNESS.

⚠ El fabricante no se hace responsable de las lesiones o daños materiales causados por un uso inadecuado del producto.

DATOS TÉCNICOS:

- Dimensiones desplegado: 140× 50× 69 cm
- Carga máxima: 200 kg
- Peso del dispositivo: 9 kg

CONSERVACIÓN:

No utilice productos químicos agresivos para limpiar la unidad. Se recomienda utilizar un paño suave y húmedo para eliminar la suciedad y el polvo. Los restos de sudor deben eliminarse después de cada entrenamiento, ya que su reacción ácida puede dañar la tapicería. La unidad debe guardarse en un lugar seco para protegerla de la humedad y la corrosión.

**LISTA DE PIEZAS:**

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Marco principal - 1pc. | 8. Asas - 2 unidades |
| 2. Soporte - 1 ud | 9. Tornillo (M10*75) -2 piezas |
| 3. Pie delantero - 1 ud. | 10. Pomo (M*10) -3 piezas |
| 4. Rodillos de espuma inferiores -1 ud. | 11. Pasador de bloqueo (D8*55) -1 ud. |
| 5. Rodillos superiores de espuma -1 ud. | 12. Tornillo (M10*55) -2 piezas |
| 7. Cuerdas - 2 piezas | 13. Tuerca M10 -1 ud |

**MONTAJE:**

PASO 1 - Retire del kit el soporte (2), el pie delantero (3), los rodillos de espuma inferiores (4), los rodillos de espuma superiores (5), dos tornillos M10×75 (9) y dos pomos M10 (10). A continuación, monte todos los componentes como se muestra a continuación. Colóquelos de modo que los orificios de montaje queden perfectamente alineados y, a continuación, apriete con cuidado todas las conexiones.

PASO 2 - Retire el bastidor principal (1), un pomo M10 (10), dos pernos M10×55 (12), una tuerca M10 y un pasador de bloqueo D10×60. Monte todos los componentes como se muestra a continuación. Alineelos de modo que los orificios de montaje queden exactamente alineados y, a continuación, apriete firmemente todas las conexiones.

PASO 3 - Retire las asas (8). Monte todos los componentes como se muestra a continuación. Colóquelos de modo que los orificios de montaje encajen exactamente y, a continuación, apriete todas las conexiones.

PASO 4 - Retire el soporte de fijación del cable (6) y los dos cables (7). Coloque todas las piezas tal y como se muestra en la siguiente ilustración. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente asentadas y encajadas en los lugares correctos.

ÁMBITO DE APLICACIÓN:

El banco de ejercicios está diseñado para fortalecer los músculos abdominales, de los hombros y del pecho. El L1110 pertenece a la clase H y está destinado exclusivamente al uso doméstico. El producto no puede utilizarse como equipo terapéutico o de rehabilitación.

MANUAL DE EJERCICIOS:

Con un ciclo regular de ejercicios de banco, puede mejorar su forma física, aumentar la masa muscular y, combinado con una dieta equilibrada y el control de las calorías, reducir eficazmente la grasa corporal.

**PANTALLA:**

El calentamiento es una parte indispensable de cualquier entrenamiento. Acelera la circulación sanguínea y prepara los músculos para el ejercicio, al tiempo que minimiza el riesgo de lesiones. Se recomienda realizar los ejercicios de estiramiento que se muestran en las ilustraciones siguientes. Cada ejercicio debe realizarse durante al menos 30 segundos. No estire los músculos con demasiada intensidad: si siente dolor, deje de estirar inmediatamente.

1. Curvas laterales
2. Flexiones hacia delante
3. Estiramiento de los músculos del muslo
4. Estiramiento de los músculos de la cara interna del muslo (estiramientos en mariposa)
5. Estiramientos de los músculos de la pantorrilla y del tendón de Aquiles

INFORMACIÓN FINAL:

Hacemos todo lo posible para garantizar la máxima calidad de nuestros productos. No obstante, en ocasiones pueden producirse pequeños errores o carencias. Si detecta alguna irregularidad, defecto o falta de algún artículo, póngase en contacto inmediatamente con nuestro servicio de atención al cliente.

OHUTUSEGA SEOTUD KAALUTLUSED:

See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja see on loodud maksimaalse ohutuse tagamiseks. Ohutuks kasutamiseks tuleb järgida järgmisi reegleid:

ET

1. Enne treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga, et veenduda, et treeningseadmete kasutamisel ei ole vastunäidustusi. Arsti otsus on vajalik, kui te võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südame löögisagedust, vererõhku ja kolesteroolitaset. Samuti on see vajalik, kui olete üle 35-aastane ja teil on terviseprobleeme.
2. Enne treeningutega alustamist tehke alati soojendustrenni.
3. Pöörake tähelepanu murettekitavatele signaalidele. Ebasobiv või liigne keheline koormus on tervisele ohtlik. Kui teil tekib treeningu ajal peavalu või pearinglus, valu rinnus, ebaregulaarne südametegevus või muud murettekitavad sümptomid, lõpetage kohe treening ja konsulteerige arstiga.
4. Hoidke treeningvahendid treeningu ajal ja pärast treeningut lastele ja loomadele kättesaamatus kohas.
5. Asetage seade kuivale ja tasasele pinnale 0,5 m kaugusele seinast. Eemaldage kõik teravad esemed seadme vahetus lähedusest. Seade peab olema kaitstud niiskuse eest, kõik aluspinna ebatasasused tuleb tasandada. Soovitatav on kasutada spetsiaalset libisemisvastast pehmendust, et vältida seadme libisemist kasutamise ajal.
6. Enne esmakordset kasutamist ja seejärel korrapäraselt kontrollige kõikide poltide, tihvtide ja muude ühenduste pinguldatust.
7. Enne treeningu alustamist kontrollige osade ja ühenduskruvide kinnitamist. Treeningut saate alustada ainult siis, kui seade on täielikult töökorras.
8. Seadmeid tuleb regulaarselt kontrollida kulumise ja kahjustuste suhtes, ainult siis vastavad need ohutustingimustele. Erilist tähelepanu tuleks pöörata pedaalidele ja ajamitele, mis kuluvad kõige kiiremini. Kahjustatud osad tuleb viivitamatult parandada või asendada, enne seda ei tohi seadet treeninguks kasutada.
9. Ärge sisestage ühtegi osa aukudesse.
10. Jälgige väljaulatuvaid reguleerimiseadmeid ja muid konstruktsioonelemente, mis võivad teie treeningut segada.
11. Kasutage seadmeid ainult ettenähtud otstarbel. Kui mõni osa saab kahjustada või kulub või kui kuulete seadme kasutamise ajal häirivaid helisid, lõpetage koheselt treening. Ärge kasutage seadet uuesti enne, kui probleem on kõrvaldatud.
12. Treenige mugavas riietuses ja spordijalatsites. Vältige lahtiseid riideid, mis võivad takerduda väljaulatuvate osade külge või mis võivad piirata teie liikumisvabadust.
13. Seade on klassifitseeritud klassi H vastavalt standardile EN 957 ja on ette nähtud ainult koduseks kasutamiseks. Seda ei tohi kasutada ravi- või rehabilitatsiooniseadmena.
14. Seadmete töstmisel või kandmisel on oluline säilitada õige kehahoiak, et vältida lülisamba kahjustamist.
15. Toode on mõeldud ainult täiskasvanutele. Lapsed võivad seda kasutada ainult täiskasvanu järelevalve all ja omal vastutusel.
16. Seadme kokkupanekul järgige rangelt kaasasolevaid juhiseid ja kasutage ainult komplektis olevaid osi. Enne kokkupaneku alustamist kontrollige, et kõik lisatud loetelus toodud osad on komplektis olemas.

△ HOIATUS

LUGEGE ENNE TREENINGSEADMETE KASUTAMIST HOOLIKALT JUHISEID.

△ Tootja ei vastuta vigastuste või varakahjustuste eest, mis on põhjustatud toote ebaõigest kasutamisest.

TEHNILISED ANDMED:

- Mõõtmed kokkupanduna: 140× 50× 69 cm
- Maksimaalne koormus: 200 kg
- Seadme kaal - 9 kg

KONSERVATSIOON:

Ärge kasutage seadme puhastamiseks agressiivseid kemikaale. Soovitatav on kasutada mustuse ja tolmu eemaldamiseks pehmet, niisket lappi. Higi jäljed tuleks pärast iga treeningut eemaldada, kuna nende happeline reaktsioon võib kahjustada polstri. Seadet tuleb hoida kuivas kohas, et kaitsta seda niiskuse ja korrosiooni eest.



OSADE LOETELU:

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 1. Põhiraam - 1tk. | 8. Käepidemed - 2 tk |
| 2. Klamber - 1 tk | 9. Kruvi (M10*75) -2 tk |
| 3. Eesmine jalg - 1 tk | 10. Nupp (M*10) -3 tk |
| 4. Alumine vahtkummist rull - 1 tk | 11. Lukustusnõel (D8*55) -1 tk |
| 5. Vahurullid -1 tk | 12. Kruvi (M10*55) -2 tk |
| 7. Trossid - 2 tk | 13. M10 mutter -1 tk |

MONTAGE:

ETTEPANEK 1 - Eemaldage komplektist klamber (2), esijalg (3), alumised vahtkummist rullid (4), ülemised vahtkummist rullid (5), kaks M10×75 kruvi (9) ja kaks M10 nuppu (10). Seejärel monteeri kõik komponendid kokku, nagu allpool näidatud. Asetage need nii, et paigaldusavad oleksid täpselt ühel joonel, ja seejärel pingutage hoolikalt kõiki ühendusi.

SAMMU 2 - Eemaldage põhiraam (1), üks M10 nupp (10), kaks M10×55 poldi (12), üks M10 mutter ja D10×60 lukustustihvt. Monteeri kõik komponendid kokku, nagu allpool näidatud. Joondage need nii, et paigaldusavad oleksid täpselt ühel joonel, seejärel pingutage kõik ühendused kindlalt kinni.



ETAP 3 - Eemaldage käepidemed (8). Monteeri kõik komponendid kokku, nagu allpool näidatud. Asetage need nii, et paigaldusavad sobivad täpselt, seejärel pingutage kõik ühendused.

ETAP 4 - Eemaldage kaabli kinnituskamber (6) ja kaks kaablit (7). Paigaldage kõik osad vastavalt alltoodud joonisele. Veenduge, et kõik osad on õigesti paigutatud ja paigaldatud õigetes kohtadesse.

KOHALDAMISALA:

Treeningpink on mõeldud kõhu-, öla- ja rinnalihaste tugevdamiseks. L1110 kuulub klassi H ja on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Toode ei saa kasutada teraapia- või taastusraviseadmena.

TREENINGKÄSIRAAMAT:

Regulaarsete pingutusharjutuste tsükliga saate parandada oma füüsilist vormi, ehitada lihasmassi ja koos tasakaalustatud toitumise ja kaloraaži kontrolliga vähendada tõhusalt keharaasva.



KASUTUS:

Soojendus on iga treeningu lahutamatu osa. See kiirendab vereringet ja valmistab lihased treeninguks ette, vähendades samal ajal vigastuste ohtu. Soovitatav on teha allpool toodud joonistel näidatud venitusharjutusi. Iga harjutust tuleks teha vähemalt 30 sekundit. Ärge venitage lihaseid liiga intensiivselt - kui tunnete valu, lõpetage venitamine kohe.

1. Külgmised kurvid
2. Ettepoole painutused
3. Reielihaste venitamine
4. Reie sisemiste lihaste venitamine (liblikate venitused)
5. Vasikalihaaste ja Achilleuse kõõluse venitamine

LÕPLIK TEAVE:

Me teeme kõik endast oleneva, et meie tooted oleksid kõrgeima kvaliteediga. Sellest hoolimata võib aeg-ajalt esineda väiksemaid vigu või puudujääke. Kui märkate mingeid ebakorrapärasusi, defekte või puuduvaid esemeid - palun võtke viivitamatult ühendust meie klienditeenindusega.

DES CONSIDÉRATIONS DE SÉCURITÉ :

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

FR

1. Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indications à l'utilisation de l'équipement d'exercice. La décision d'un médecin est nécessaire si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle et votre taux de cholestérol. Elle est également nécessaire si vous avez plus de 35 ans et que vous avez des problèmes de santé.
2. Il faut toujours s'échauffer avant de commencer un exercice.
3. Prêtez attention aux signaux inquiétants. L'exercice physique inapproprié ou excessif est dangereux pour la santé. Si vous ressentez des maux de tête ou des vertiges, des douleurs thoraciques, des battements de cœur irréguliers ou d'autres symptômes inquiétants pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin.
4. Pendant et après l'exercice, gardez le matériel d'entraînement hors de portée des enfants et des animaux.
5. Placez l'appareil sur une surface sèche et plane, à une distance de 0,5 m du mur. Retirez tous les objets pointus de l'environnement immédiat de l'appareil. L'appareil doit être protégé de l'humidité et toute irrégularité du support doit être nivelée. Il est recommandé d'utiliser un antidérapant spécial pour éviter que l'appareil ne glisse pendant l'exercice.
6. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers par la suite, vérifiez le serrage de tous les boulons, goupilles et autres connexions.
7. Avant de commencer l'exercice, vérifiez la fixation des pièces et des vis d'assemblage. Vous ne pouvez commencer l'entraînement que si l'appareil est entièrement fonctionnel.
8. L'équipement doit être vérifié régulièrement pour détecter l'usure et les dommages ; ce n'est qu'à cette condition qu'il répondra aux conditions de sécurité. Une attention particulière doit être accordée aux pédales et aux actionneurs, qui sont soumis à l'usure la plus rapide. Les pièces endommagées doivent être réparées ou remplacées immédiatement, faute de quoi l'appareil ne doit pas être utilisé pour l'entraînement.
9. Ne pas insérer de pièces dans les trous.
10. Vérifiez qu'il n'y a pas de dispositifs de réglage saillants ou d'autres éléments structurels qui pourraient vous gêner dans vos exercices.
11. N'utilisez l'appareil que pour l'usage auquel il est destiné. Si une pièce est endommagée ou usée, ou si vous entendez des bruits gênants pendant l'utilisation de l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Ne réutilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
12. Faites de l'exercice avec des vêtements confortables et des chaussures de sport. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher à des pièces d'équipement saillantes ou qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
13. L'appareil est classé dans la catégorie H selon la norme EN 957 et est destiné à un usage domestique uniquement. Il ne doit pas être utilisé comme équipement thérapeutique ou de rééducation.
14. Lorsque vous soulevez ou portez du matériel, il est important de maintenir une posture correcte pour éviter d'endommager la colonne vertébrale.
15. Le produit est destiné aux adultes uniquement. Les enfants ne peuvent l'utiliser que sous la surveillance d'un adulte et sous leur entière responsabilité.
16. Lors de l'assemblage de l'appareil, suivez scrupuleusement les instructions jointes et n'utilisez que les pièces incluses dans le kit. Avant de commencer l'assemblage, vérifiez que toutes les pièces figurant dans la liste ci-jointe sont incluses dans le kit.

⚠ AVERTISSEMENT

LIRE ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER L'APPAREIL DE FITNESS.

⚠ Le fabricant ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages matériels causés par une utilisation incorrecte du produit.

DONNÉES TECHNIQUES :

- Dimensions lorsqu'il est déplié : 140× 50× 69 cm
- Charge maximale : 200 kg
- Poids de l'appareil - 9 kg

CONSERVATION :

N'utilisez pas de produits chimiques agressifs pour nettoyer l'appareil. Il est recommandé d'utiliser un chiffon doux et humide pour enlever la saleté et la poussière. Les traces de transpiration doivent être éliminées après chaque séance d'entraînement, car leur réaction acide peut endommager le revêtement. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec pour le protéger de l'humidité et de la corrosion.



LISTE DES PIÈCES :

- | | |
|--|--|
| 1. Cadre principal - 1 pièce | 8. Poignées - 2 pièces |
| 2. Support - 1 pièce | 9. Vis (M10*75) -2 pcs |
| 3. Pied avant - 1 pièce | 10. Bouton (M*10) -3 pièces |
| 4. Rouleaux en mousse inférieurs -1 pc | 11. Goupille de verrouillage (D8*55) -1 pc |
| 5. Rouleaux en mousse -1 pc | 12. Vis (M10*55) -2 pcs |
| 7. Cordes - 2 pièces | 13. Ecrou M10 -1 pc |



MONTAGE :

ÉTAPE 1 - Retirez le support (2), le pied avant (3), les rouleaux en mousse inférieurs (4), les rouleaux en mousse supérieurs (5), deux vis M10×75 (9) et deux boutons M10 (10) du kit. Assemblez ensuite tous les composants comme indiqué ci-dessous. Positionnez-les de manière à ce que les trous de fixation soient parfaitement alignés, puis serrez soigneusement toutes les connexions.

ÉTAPE 2 - Retirez le cadre principal (1), un bouton M10 (10), deux boulons M10×55 (12), un écrou M10 et une goupille de verrouillage D10×60. Assemblez tous les composants comme indiqué ci-dessous. Alignez-les de manière à ce que les trous de montage soient exactement alignés, puis serrez fermement toutes les connexions.

ÉTAPE 3 - Retirer les poignées (8). Assemblez tous les composants comme indiqué ci-dessous. Positionnez-les de manière à ce que les trous de fixation s'emboîtent exactement, puis serrez toutes les connexions.

ÉTAPE 4 - Retirer le support de fixation des câbles (6) et les deux câbles (7). Remontez toutes les pièces comme indiqué sur l'illustration ci-dessous. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement placées et montées aux bons endroits.

CHAMP D'APPLICATION :

Le banc d'exercice est conçu pour renforcer les muscles abdominaux, les épaules et la poitrine. Le L1110 appartient à la classe H et est destiné à un usage domestique uniquement. Le produit ne peut pas être utilisé comme équipement thérapeutique ou de rééducation.

MANUEL D'EXERCICES :

Grâce à un cycle régulier d'exercices sur le banc, vous pouvez améliorer votre condition physique, développer votre masse musculaire et, en combinaison avec un régime alimentaire équilibré et un contrôle des calories, réduire efficacement la graisse corporelle.



AFFICHAGE :

L'échauffement est un élément indispensable de toute séance d'entraînement. Il accélère la circulation sanguine et prépare les muscles à l'exercice, tout en minimisant le risque de blessure. Il est recommandé d'effectuer les exercices d'éirement présentés dans les illustrations ci-dessous. Chaque exercice doit être effectué pendant au moins 30 secondes. Ne pas étirer les muscles trop intensément - si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'éirement.

1. Courbes latérales
2. Flexion avant
3. Étirer les muscles des cuisses
4. Étirer les muscles de l'intérieur des cuisses (étirements papillon)
5. Étirement des muscles du mollet et du tendon d'Achille

LES INFORMATIONS FINALES :

Nous mettons tout en œuvre pour que nos produits soient de la plus haute qualité. Néanmoins, des erreurs mineures ou des manques peuvent occasionnellement se produire. Si vous constatez des irrégularités, des défauts ou des manques, veuillez contacter immédiatement notre service clientèle.

BIZTONSÁGI MEGFONTOLÁSOK:

Ez a termék kizárólag háztartási használatra készült, és úgy tervezték, hogy maximális biztonságot nyújtson. A biztonságos használat érdekében a következő szabályokat kell betartani:

HU

1. Mielőtt elkezdené az edzést, konzultáljon orvosával, hogy megbizonyosodjon arról, hogy nincs-e ellenjavallata az edzőkészülék használatának. Orvosi döntés szükséges, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmust, a vérnyomást és a koleszterinszintet. Szintén szükséges, ha Ön 35 évesnél idősebb és egészségügyi problémái vannak.
2. Mindig végezzen bemelegítést, mielőtt elkezdené az edzésprogramot.
3. Figyeljen az aggasztó jelekre. A nem megfelelő vagy túlzott testmozgás veszélyes az egészségre. Ha edzés közben fejfájást vagy szédülést, mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést vagy egyéb aggasztó tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
4. Az edzés alatt és után tartsa az edzőeszközöket gyermekek és állatok elől elzárva.
5. Helyezze a készüléket száraz és vízszintes felületre, a faltól 0,5 m távolságra. Távolítsa el minden éles tárgyat a készülék közvetlen közeléből. A készüléket védeni kell a nedvességtől, az aljzat esetleges egyenetlenségeit ki kell egyenlíteni. Ajánlott speciális csúszásgátló alátét használata, hogy a készülék ne csússzon el edzés közben.
6. Az első használat előtt, majd azt követően rendszeres időközönként ellenőrizze az összes csavar, csap és egyéb csatlakozás feszesességét.
7. Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze az alkatrészek rögzítését és a csatlakozó csavarokat. Csak akkor kezdheti el az edzést, ha a készülék teljesen működőképes.
8. A berendezéseket rendszeresen ellenőrizni kell az elhasználódás és a sérülések szempontjából, csak akkor felel meg a biztonsági feltételeknek. Különös figyelmet kell fordítani a pedálokra és a működtetőelemekre, amelyek a leggyorsabban kopnak. A sérült alkatrészeket azonnal meg kell javítani vagy ki kell cserélni, addig a készüléket nem szabad edzésre használni.
9. Ne helyezzen semmilyen alkatrészt a lyukakba.
10. Figyeljen a kiálló beállítási eszközökre és egyéb szerkezeti elemekre, amelyek akadályozhatják a gyakorlást.
11. Csak rendeltetésszerűen használja a berendezést. Ha egy alkatrész megsérül vagy elkopik, vagy ha a berendezés használata közben zavaró hangokat hall, azonnal hagyja abba az edzést. Ne használja újra a berendezést, amíg a problémát meg nem oldották.
12. Gyakoroljon kényelmes ruhában és sportcipőben. Kerülje a bő ruházatot, amely beakadhat a kiálló eszközökbe, vagy amely korlátozhatja a mozgásszabadságát.
13. A berendezés az EN 957 szabvány szerint a H osztályba tartozik, és kizárólag háztartási használatra készült. Nem használható terápiás vagy rehabilitációs eszközként.
14. A berendezések emelése vagy cipelése során fontos a helyes testtartás megtartása, hogy elkerüljük a gerinc sérülését.
15. A termék kizárólag felnőtteknek készült. Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett és saját felelősségükre használhatják.
16. A készülék összeszerelésekor szigorúan kövesse a mellékelt utasításokat, és csak a készletben található alkatrészeket használja. Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a mellékelt listában szereplő összes alkatrész megtalálható-e a készletben.

FIGYELMEZTETÉS

A FITNESZKÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL A HASZNÁLATI UTASÍTÁST.

⚠ A gyártó nem tehető felelőssé a termék nem megfelelő használata miatt bekövetkező sérülésekért vagy anyagi károkért.

MŰSZAKI ADATOK:

- Méretek kibontva: 140× 50× 69 cm
- Maximális terhelés: 200 kg
- A készülék súlya - 9 kg

MEGŐRZÉS:

Ne használjon agresszív vegyszereket a készülék tisztításához. A szennyeződések és a por eltávolítására puha, nedves ruhát ajánlott használni. Az izzadság nyomait minden edzés után el kell távolítani, mivel annak savas reakciója a kárpit károsodásához vezethet. A készüléket száraz helyen kell tárolni, hogy megóvja a nedvességtől és a korróziótól.



SZERKEZETI LISTA:

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Főkeret - 1db. | 8. Fogantyúk - 2 db |
| 2. Konzol - 1 db | 9. Csavar (M10*75) -2 db |
| 3. Első láb - 1 db | 10. Gomb (M*10) -3 db |
| 4. Alsó habhengerek -1 db | 11. Rögzítőcsap (D8*55) -1 db |
| 5. Habszivacs görgők -1 db | 12. Csavar (M10*55) -2 db |
| 7. Kötélek - 2 db | 13. M10-es anya -1 db |

MONTAGE:

1. **LÉPÉS** - Vegye ki a konzolt (2), az első lábat (3), az alsó habgörgőket (4), a felső habgörgőket (5), két M10×75 csavart (9) és két M10-es gombot (10) a készletből. Ezután szerelje össze az összes alkatrészt az alábbi ábrának megfelelően. Helyezze el őket úgy, hogy a rögzítőfuratok tökéletesen egy vonalban legyenek, majd óvatosan húzza meg az összes csatlakozást.
2. **LÉPÉS** - Távolítsa el a főkeretet (1), egy M10-es gombot (10), két M10×55-ös csavart (12), egy M10-es anyát és egy D10×60-as rögzítőcsapot. Szerelje össze az összes alkatrészt az alábbiak szerint. Igazítsa őket úgy, hogy a rögzítőfuratok pontosan egy vonalban legyenek, majd húzza meg erősen az összes csatlakozást.

3. **LÉPÉS** - Távolítsa el a fogantyúkat (8). Szerelje össze az összes alkatrészt az alábbiak szerint. Helyezze el őket úgy, hogy a rögzítőfuratok pontosan illeszkedjenek, majd húzza meg az összes csatlakozást.

4. **LÉPÉS** - Távolítsa el a kábelerőgítő konzolt (6) és a két kábelt (7). Szerelje fel az összes alkatrészt az alábbi ábrán látható módon. Győződjön meg arról, hogy minden alkatrész helyesen ül és a megfelelő helyre van szerelve.

ALKALMAZÁSI TERÜLET:

A tornapadot a has-, váll- és mellkasi izmok erősítésére tervezték. Az L1110 a H osztályba tartozik, és kizárólag otthoni használatra készült. A termék nem használható terápiás vagy rehabilitációs eszközként.

GYAKORLAT KÉZIKÖNYV:

A padon végzett gyakorlatok rendszeres elvégzésével javíthatja fittségét, izomtömeget építhet, és kiegyensúlyozott étrenddel és kalóriaszabályozással kombinálva hatékonyan csökkentheti a testsírt.



KIJELZÉS:

A bemelegítés minden edzés elengedhetetlen része. Felgyorsítja a vérkeringést és felkészíti az izmokat az edzésre, miközben minimálisra csökkenti a sérülés kockázatát. Ajánlott az alábbi ábrákon látható nyújtógyakorlatok elvégzése. Minden gyakorlatot legalább 30 másodpercig kell végezni. Ne nyújtsa túl intenzíven az izmokat - ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba a nyújtást.

1. Oldalsó kanyarok
2. Előrehajlások
3. A combizmok nyújtása
4. A belső combizmok nyújtása (pillangó nyújtás)
5. Vádliizom és Achilles-ín nyújtás

VÉGSŐ INFORMÁCIÓK:

Mindent megteszünk annak érdekében, hogy termékeink a legmagasabb minőséget képviseljék. Ennek ellenére időnként előfordulhatnak kisebb hibák vagy hiányosságok. Ha bármilyen szabálytalanságot, hibát vagy hiányzó elemet észlel - kérjük, azonnal lépjen kapcsolatba ügyfélszolgálatunkkal.

CONSIDERAZIONI SULLA SICUREZZA:

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

1. Prima di iniziare l'allenamento, consultate il vostro medico per verificare che non vi siano controindicazioni all'uso dell'attrezzo ginnico. La decisione del medico è necessaria se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo. E inoltre necessario se si ha un'età superiore ai 35 anni e se si hanno problemi di salute.
2. Eseguire sempre un riscaldamento prima di iniziare una routine di esercizi.
3. Prestate attenzione ai segnali di preoccupazione. L'esercizio fisico inadeguato o eccessivo è pericoloso per la salute. Se durante l'esercizio si avvertono mal di testa o vertigini, dolori al petto, battito cardiaco irregolare o altri sintomi preoccupanti, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico.
4. Durante e dopo l'esercizio, tenere l'attrezzatura per l'allenamento fuori dalla portata dei bambini e degli animali.
5. Posizionare l'apparecchio su una superficie asciutta e piana a una distanza di 0,5 m dalla parete. Rimuovere tutti gli oggetti appuntiti dalle immediate vicinanze dell'apparecchio. L'apparecchio deve essere protetto dall'umidità e le eventuali irregolarità del supporto devono essere livellate. Si consiglia di utilizzare uno speciale cuscinetto antiscivolo per evitare che l'apparecchio scivoli durante l'esercizio.
6. Prima del primo utilizzo e successivamente a intervalli regolari, controllare il serraggio di tutti i bulloni, i perni e gli altri collegamenti.
7. Prima di iniziare l'allenamento, controllare il fissaggio delle parti e delle viti di collegamento. È possibile iniziare l'allenamento solo se il dispositivo è perfettamente funzionante.
8. L'attrezzatura deve essere controllata regolarmente per verificare l'eventuale presenza di usura e danni, solo così sarà in grado di soddisfare le condizioni di sicurezza. Particolare attenzione va prestata ai pedali e agli attuatori, che sono soggetti all'usura più rapida. Le parti danneggiate devono essere riparate o sostituite immediatamente; fino ad allora il dispositivo non deve essere utilizzato per l'allenamento.
9. Non inserire alcun componente nei fori.
10. Fate attenzione ai dispositivi di regolazione sporgenti e ad altri elementi strutturali che potrebbero interferire con l'esercizio.
11. Utilizzare l'apparecchiatura solo per lo scopo previsto. Se una parte si danneggia o si usura, o se si sentono rumori fastidiosi durante l'uso dell'apparecchiatura, interrompere immediatamente l'esercizio. Non utilizzare più l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.
12. Esercitarsi con abiti comodi e scarpe sportive. Evitate gli indumenti larghi che possono impigliarsi nelle attrezzature sporgenti o che possono limitare la vostra libertà di movimento.
13. L'apparecchiatura è classificata come classe H secondo la norma EN 957 ed è destinata esclusivamente all'uso domestico. Non può essere utilizzata come apparecchiatura terapeutica o di riabilitazione.
14. Quando si solleva o si trasporta un'attrezzatura, è importante mantenere una postura corretta per evitare di danneggiare la colonna vertebrale.
15. Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti. I bambini possono utilizzarlo solo sotto la supervisione di un adulto e sotto la loro esclusiva responsabilità.
16. Per l'assemblaggio dell'unità, attenersi scrupolosamente alle istruzioni allegate e utilizzare solo le parti incluse nel kit. Prima di iniziare il montaggio, verificare che tutte le parti incluse nell'elenco allegato siano incluse nel kit.

ATTENZIONE

LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZATURA PER IL FITNESS.

Il produttore non può essere ritenuto responsabile per lesioni o danni alle cose causati da un uso improprio del prodotto.

DATI TECNICI:

- Dimensioni da aperto: 140×50× 69 cm
- Carico massimo: 200 kg
- Peso del dispositivo - 9 kg

CONSERVAZIONE:

Non utilizzare prodotti chimici aggressivi per pulire l'unità. Si consiglia di utilizzare un panno morbido e umido per rimuovere lo sporco e la polvere. Le tracce di sudore devono essere rimosse dopo ogni allenamento, poiché la loro reazione acida può danneggiare l'imbottitura. L'unità deve essere conservata in un luogo asciutto per proteggerla dall'umidità e dalla corrosione.

**ELENCO DEI PARTI:**

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Telaio principale - 1 pezzo. | 8. Maniglie - 2 pezzi |
| 2. Staffa - 1 pezzo | 9. Vite (M10*75) -2 pz. |
| 3. Piede anteriore - 1 pz. | 10. Manopola (M*10) -3 pezzi |
| 4. Rulli di schiuma inferiori -1 pz | 11. Perno di bloccaggio (D8*55) -1 pz. |
| 5. Rulli superiori in schiuma -1 pz | 12. Vite (M10*55) -2 pz. |
| 6. Corde - 2 pezzi | 13. Dado M10 -1 pz |

**MONTAGGIO:**

FASE 1 - Rimuovere dal kit la staffa (2), il piede anteriore (3), i rulli di schiuma inferiori (4), i rulli di schiuma superiori (5), due viti M10×75 (9) e due manopole M10 (10). Assemblare quindi tutti i componenti come illustrato di seguito. Posizionarli in modo che i fori di montaggio siano perfettamente allineati, quindi serrare con cura tutti i collegamenti.

FASE 2 - Rimuovere il telaio principale (1), una manopola M10 (10), due bulloni M10×55 (12), un dado M10 e un perno di bloccaggio D10×60. Assemblare tutti i componenti come mostrato di seguito. Allinearli in modo che i fori di montaggio siano esattamente allineati, quindi serrare saldamente tutti i collegamenti.

FASE 3 - Rimuovere le maniglie (8). Assemblare tutti i componenti come illustrato di seguito. Posizionarli in modo che i fori di montaggio si adattino esattamente, quindi serrare tutti i collegamenti.

FASE 4 - Rimuovere la staffa di fissaggio dei cavi (6) e i due cavi (7). Montare tutte le parti come mostrato nell'illustrazione sottostante. Assicurarsi che tutti i componenti siano correttamente posizionati e montati nei punti giusti.

AMBITO DI APPLICAZIONE:

La panca per esercizi è progettata per rafforzare i muscoli addominali, delle spalle e del torace. Il modello L1110 appartiene alla classe H ed è destinato esclusivamente all'uso domestico. Il prodotto non può essere utilizzato come attrezzatura terapeutica o riabilitativa.

MANUALE DI ESERCIZI:

Con un ciclo regolare di esercizi su panca, è possibile migliorare la forma fisica, costruire massa muscolare e, in combinazione con una dieta equilibrata e il controllo delle calorie, ridurre efficacemente il grasso corporeo.

**DISPLAY:**

Il riscaldamento è una parte indispensabile di qualsiasi allenamento. Accelera la circolazione sanguigna e prepara i muscoli all'esercizio, riducendo al minimo il rischio di lesioni. Si consiglia di eseguire gli esercizi di stretching illustrati nelle figure seguenti. Ogni esercizio deve essere eseguito per almeno 30 secondi. Non allungare i muscoli troppo intensamente: se si avverte dolore, interrompere immediatamente lo stretching.

1. Curve laterali
2. Piegamenti in avanti
3. Stretching dei muscoli della coscia
4. Allungamento dei muscoli dell'interno coscia (allungamenti a farfalla)
5. Stretching del muscolo del polpaccio e del tendine d'Achille

INFORMAZIONI FINALI:

Ci impegniamo al massimo per garantire che i nostri prodotti siano della massima qualità. Tuttavia, occasionalmente possono verificarsi piccoli errori o mancanze. Se dovete notare irregolarità, difetti o articoli mancanti, vi preghiamo di contattare immediatamente il nostro servizio clienti.

SAUGOS SUMETIMAI:

Šis gaminys skirtas naudoti tik namų ūkyje ir sukurtas taip, kad užtikrintų didžiausią saugumą. Norint saugiai naudoti, būtina laikytis toliau nurodytų taisyklių:

1. Prieš pradėdami treniruotis, pasikonsultuokite su gydytoju, kad išitiktumėte, jog nėra kontraindikacijų naudotis treniruokliais. Gydytojo sprendimas būtinas, jei vartojate vaistus, kurie turi įtakos širdies ritmui, kraujospūdžiui ir cholesterolio kiekiui. Jis taip pat būtinas, jei esate vyresnis nei 35 metų ir turite sveikatos problemų.
2. Prieš pradėdami mankštintis, visada atlikite apšilimą.
3. Atkreipkite dėmesį į nerimą keliančius signalus. Netinkamas arba per didelis fizinis krūvis yra pavojingas jūsų sveikatai. Jei mankštos metu jaučiate galvos skausmą ar svaigimą, krūtinės skausmą, nereguliarų širdies plakimą ar kitus nerimą keliančius simptomus, nedelsdami nutraukite mankštą ir kreipkitės į gydytoją.
4. Treniruočių metu ir po jų treniruočių įrangą laikykite vaikams ir gyvūnams nepasiekiamoje vietoje.
5. Pastatykite prietaisą ant sauso ir lygaus paviršiaus 0,5 m atstumu nuo sienos. Pašalinkite visus aštrius daiktus iš artimiausios prietaiso aplinkos. Jis turi būti apsaugotas nuo drėgmės, bet kokie pagrindo nelygumai turi būti išlyginti. Rekomenduojama naudoti specialų neslystantį kilimėlį, kad prietaisas pratybų metu neslystų.
6. Prieš pirmą kartą naudodami ir vėliau reguliariai tikrinkite visų varžtų, kaiščių ir kitų jungčių sandarumą.
7. Prieš pradėdami treniruotis, patikrinkite dalių ir jungiamųjų varžtų tvirtinimą. Treniruotė galite pradėti tik tada, kai prietaisas visiškai veikia.
8. Tik tada įrangą atitinka saugos reikalavimus, nes turi būti reguliariai tikrinama, ar nėra susidėvėjusi ir pažeista. Ypatingą dėmesį reikėtų skirti pedalams ir pavaroms, kurie dėvėsi greičiausiai. Sugadintos dalys turi būti nedelsiant suremontuotos arba pakeistos, iki tol įrenginio negalima naudoti treniruotėms.
9. Neįkiškite jokių dalių į skyles.
10. Atkreipkite dėmesį, ar nėra išsikišusių reguliavimo įtaisų ir kitų konstrukcinių elementų, kurie gali trukdyti atlikti pratimus.
11. Įrangą naudokite tik pagal paskirtį. Jei kuri nors dalis sugadinama ar susidėvi arba jei naudodamiesi įrangą girdite trikdančius garsus, nedelsdami nutraukite treniruotes. Nenaudokite įrangos tol, kol problema nebus pašalinta.
12. Mankštinkitės su patogia apranga ir sportine avalyne. Venkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti už išsikišusių įrangos dalių arba kurie gali riboti jūsų judėjimo laisvę.
13. Įrangą priskiriama H klasei pagal standartą EN 957 ir yra skirta naudoti tik butyje. Ji negali būti naudojama kaip gydymo ar reabilitacijos įrangą.
14. Keldami ar nešdami įrangą, svarbu išlaikyti taisyklingą laikyseną, kad nepažeistumėte stuburo.
15. Produktas skirtas tik suaugusiems. Vaikai jį gali naudoti tik prižiūrimi suaugusiųjų ir tik savo atsakomybe.
16. Montuodami įrenginį griežtai laikykitės pridėdamų instrukcijų ir naudokite tik komplekte esančias dalis. Prieš pradėdami montuoti, patikrinkite, ar į rinkinį įtrauktos visos pridėtime sąraše nurodytos dalys.

⚠️ ĮSPĖJIMAS

PRIEŠ NAUDODAMIESI TRENIRUOKLIU ATIDŽIAI PERSKAITYKITE INSTRUKCIJAS.

⚠️ Gamintojas negali būti laikomas atsakingu už sužalojimus ar materialinę žalą, patirtą dėl netinkamo gaminio naudojimo.

TECHNINIAI DUOMENYS:

- Matmenys išskleistoje padėtyje: 140× 50× 69 cm.
- Didžiausia apkrova: 200 kg
- Įrenginio svoris - 9 kg

KONSERVACIJA:

Įrenginio valymui nenaudokite agresyvių cheminių medžiagų. Purvui ir dulkems pašalinti rekomenduojama naudoti minkštą, drėgną šluostę. Po kiekvienos treniruotės reikėtų pašalinti prakaito pėdsakus, nes dėl jo rūgštinės reakcijos gali būti pažeisti apmušalai. Įrenginį reikia laikyti sausoje vietoje, kad jis būtų apsaugotas nuo drėgmės ir korozijos.



DALYKŲ SĄRAŠAS:

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Pagrindinis rėmas - 1 vnt. | 8. Rankenos - 2 vnt. |
| 2. Kronšteinas - 1 vnt. | 9. Sraigtas (M10*75) -2 vnt. |
| 3. Priekinė pėda - 1 vnt. | 10. Rankenėlė (M*10) -3 vnt. |
| 4. Apatiniai putų voleliai -1 vnt. | 11. Blokavimo kaištis (D8*55) -1 vnt. |
| 5. Putų viršutiniai voleliai -1 vnt. | 12. Sraigtas (M10*55) -2 vnt. |
| 6. Virvės - 2 vnt. | 13. Veržlė M10 -1 vnt. |



MONTAŽAS:

- 1 ŽINGSNIS** - Iš rinkinio išimkite laikiklį (2), priekinę kojelę (3), apatinius porolono volelius (4), viršutinius porolono volelius (5), du M10×75 varžtus (9) ir dvi M10 rankenėles (10). Tada sumontuokite visus komponentus, kaip parodyta toliau. Pastatykite juos taip, kad montavimo skylės būtų idealiai suligiuotos, tada atsargiai priveržkite visas jungtis.
- 2 ŽINGSNIS** - nuimkite pagrindinį rėmą (1), vieną M10 rankenėlę (10), du M10×55 varžtus (12), vieną M10 veržlę ir D10×60 fiksavimo kaištį. Surinkite visus komponentus, kaip parodyta toliau. Suderinkite juos taip, kad montavimo skylės tiksliai sutaptų, tada tvirtai priveržkite visas jungtis.

3 ŽINGSNIS - nuimkite rankenas (8). Surinkite visus komponentus, kaip parodyta toliau. Pastatykite juos taip, kad montavimo skylės tiksliai priglustų, tada priveržkite visas jungtis.

4 ŽINGSNIS - nuimkite kabelių tvirtinimo laikiklį (6) ir du kabelius (7). Sumontuokite visas dalis, kaip parodyta toliau pateiktoje iliustracijoje. Įsitinkinkite, kad visos dalys yra tinkamai įstatytos ir sumontuotos tinkamose vietose.

TAIKYMO SRITIS:

Pratimų suoliukas skirtas pilvo, pečių ir krūtinės raumenims stiprinti. L1110 priklauso H klasei ir yra skirtas naudoti tik namuose. Gaminio negalima naudoti kaip gydymo ar reabilitacijos įrangos.

PRATYBŲ VADOVAS:

Reguliariai atlikdami pratimus ant suoliuko galite pagerinti savo fizinę formą, padidinti raumenų masę ir kartu su subalansuota mityba bei kalorijų kontrole veiksmingai sumažinti kūno riebalų kiekį.



IŠVADOS:

Apšilimas yra neatsiejama bet kurios treniruotės dalis. Ji pagreitina kraujotaką ir paruošia raumenis treniruotei, kartu sumažindama traumų riziką. Rekomenduojama atlikti toliau pateiktose iliustracijose parodytus tempimo pratimus. Kiekvieną pratimą reikėtų atlikti ne trumpiau kaip 30 sekundžių. Netempkite raumenų per daug intensyviai - jei jaučiate skausmą, nedelsdami nutraukite tempimą.

1. Soniniai posūkiai
2. Lenkimai į priekį
3. Šlaunų raumenų tempimas
4. Vidinių šlaunų raumenų tempimas (drugelio tempimas)
5. Blauzdos raumenų ir Achilo sausgyslės tempimas

GALUTINĖ INFORMACIJA:

Dedame visas pastangas, kad mūsų gaminiai būtų aukščiausios kokybės. Nepaisant to, kartais gali pasitaikyti nedidelių klaidų ar trūkumų. Pastebėję kokių nors pažeidimų, defektų ar trūkstančių prekių - nedelsdami kreipkitės į mūsų klientų aptarnavimo skyrių.

DROŠĪBAS APSVĒRUMI:

Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājās apstākļos, un tas ir izstrādāts tā, lai nodrošinātu maksimālu drošību. Drošai lietošanai jāievēro šādi noteikumi:

LV

1. Pirms treniņu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu, lai pārliecinātos, ka nav kontraindikāciju treniņu izmantošanai. Ārsta lēmums ir nepieciešams, ja lietojat medikamentus, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu un holesterīna līmeni. Tas nepieciešams arī tad, ja esat vecāks par 35 gadiem un jums ir veselības problēmas.
2. Pirms treniņa uzsākšanas vienmēr veiciet iesildīšanos.
3. Pievērsiet uzmanību satraucošiem signāliem. Neatbilstoša vai pārmērīga fiziskā slodze ir bīstama veselībai. Ja vingrošanas laikā Jums rodas galvassāpes vai reiboni, sāpes krūtīs, neregulāra sirdsdarbība vai citi satraucoši simptomi, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu un konsultējieties ar savu ārstu.
4. Treniņu laikā un pēc treniņiem glabājiet treniņu aprīkojumu bērniem un dzīvniekiem nepieejamā vietā.
5. Novietojiet ierīci uz sausas un līdzenas virsmas 0,5 m attālumā no sienas. Noņemiet visus asus priekšmetus no ierīces tiešā tuvumā. Ierīce jāizsargā no mitruma, jāizlīdzina visi pamatnes nelīdzenumi. Ieteicams izmantot speciālu pretslīdes spilventiņu, lai novērstu ierīces slīdēšanu vingrinājumu laikā.
6. Pirms pirmās lietošanas reizes un pēc tam regulāri pārbaudiet visu skrūvju, tapu un citu savienojumu pievilkšanu.
7. Pirms treniņa uzsākšanas pārbaudiet detaļu un savienojuma skrūvju nostiprināšanu. Treniņus var sākt tikai tad, ja ierīce ir pilnībā funkcionējoša.
8. Iekārtas regulāri jāpārbauda, vai tās nav nolietojušas un bojātas, un tikai tad tās atbilst drošības nosacījumiem. Īpaša uzmanība jāpievērš pedāļiem un izpildmehānismiem, kas visātrāk nodilst. Bojātās detaļas nekavējoties jālabo vai jānomaina, līdz tam ierīci nedrīkst izmantot treniņiem.
9. Neievietojiet caurumos nekādas detaļas.
10. Pievērsiet uzmanību izvīzītām regulēšanas ierīcēm un citiem konstrukcijas elementiem, kas varētu traucēt treniņu veikšanai.
11. Iekārtu izmantojiet tikai paredzētajam mērķim. Ja kāda detaļa ir bojāta vai nodilusi, vai ja, lietojot iekārtu, dzirdat traucējošus trokšņus, nekavējoties pārtrauciet treniņus. Neizmantojiet iekārtu atkārtoti, kamēr problēma nav novērsta.
12. Nodrošinieties ar ērtu apģērbu un sporta apaviem. Izvairieties no vaļīga apģērba, kas var aizķerties uz izvīzītām aprīkojuma daļām vai kas var ierobežot jūsu kustību brīvību.
13. Iekārta ir klasificēta H klasē saskaņā ar EN 957, un tā ir paredzēta tikai lietošanai mājās apstākļos. To nedrīkst izmantot kā terapeitisku vai rehabilitācijas aprīkojumu.
14. Pacēlot vai nesot aprīkojumu, ir svarīgi ievērot pareizu stāju, lai izvairītos no mugurkaula bojājumiem.
15. Produkts paredzēts tikai pieaugušajiem. Bērni to drīkst lietot tikai pieaugušo uzraudzībā un uz savu atbildību.
16. Montējot ierīci, stingri ievērojiet pievienotās instrukcijas un izmantojiet tikai komplektā iekļautās detaļas. Pirms montāžas uzsākšanas pārbaudiet, vai komplektā ir iekļautas visas pievienotajā sarakstā norādītās detaļas.

BRĪDINĀJUMS

PIRMS TRENAŽIERA LIETOŠANAS UZMANĪGI IZLASIET LIETOŠANAS INSTRUKCIJU.

⚠ Ražotājs nav atbildīgs par traumām vai īpašuma bojājumiem, kas radušies nepareizas produkta lietošanas rezultātā.

TEHNISKIE DATI:

- Izmēri izvērstā veidā: 140×50×69 cm
- Maksimālā slodze: 200 kg
- Ierīces svars - 9 kg

KONSERVĀCIJA:

Ierīces tīrīšanai neizmantojiet agresīvas ķīmikālijas. Lai notīrītu netīrumus un putekļus, ieteicams izmantot mīkstu, mitru drānu. Pēc katra treniņa jānovāc sviedru pēdas, jo to skābā reakcija var izraisīt polsterējuma bojājumus. Vienība jāuzglabā sausā vietā, lai pasargātu to no mitruma un korozijas.



DALU SARAKSTS:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. Galvenais rāmis - 1 gab. | 8. Rokturi - 2 gab. |
| 2. Kronšteins - 1 gab. | 9. Skrūve (M10*75) -2 gab. |
| 3. Priekšējo kāju - 1 gab. | 10. Uzgrieznis (M*10) -3 gab. |
| 4. Apakšējie putu veltni -1 gab. | 11. Bloķēšanas tapa (D8*55) -1 gab. |
| 5. Putuplasta augšējie veltni - 1 gab. | 12. Skrūve (M10*55) -2 gab. |
| 7. Virves - 2 gab. | 13. Uzgrieznis M10 -1 gab. |



MONTĀŽA:

1. **PĒCIS** - No komplekta izņemiet kronšteinu (2), priekšējo kāju (3), apakšējos putuplasta veltnus (4), augšējos putuplasta veltnus (5), divas M10×75 skrūves (9) un divas M10 pogas (10). Pēc tam samontējiet visas sastāvdaļas, kā parādīts turpmāk. Novietojiet tos tā, lai montāžas atveres būtu perfekti izlīdzinātas, un pēc tam rūpīgi pievilciet visus savienojumus.
2. **PĒCIS** - Noņemiet galveno rāmi (1), vienu M10 kloķi (10), divas M10×55 skrūves (12), vienu M10 uzgriezni un D10×60 fiksācijas tapu. Salieciet visus komponentus, kā parādīts turpmāk. Saskaņojiet tos tā, lai montāžas atveres būtu precīzi izlīdzinātas, pēc tam stingri pievilciet visus savienojumus.

3. **PĒCIS** - Noņemiet rokturus (8). Salieciet visas sastāvdaļas, kā parādīts turpmāk. Novietojiet tos tā, lai montāžas atveres precīzi atbilstu, pēc tam pievilciet visus savienojumus.

4. **PĒCIS** - Noņemiet kabelu stiprinājuma kronšteinu (6) un abus kabelus (7). Uztādiet visas daļas, kā parādīts turpmāk dotajā attēlā. Pārliecinieties, ka visas detaļas ir pareizi ievietotas un uzstādītas pareizajās vietās.

PIEMĒROŠANAS JOMA:

Trenažieru sols ir paredzēts vēdera, plecu un krūšu muskuļu stiprināšanai. L1110 pieder H klasei un ir paredzēts tikai lietošanai mājās. Šo izstrādājumu nevar izmantot kā terapeitisku vai rehabilitācijas aprīkojumu.

VINGRINĀJUMU ROKASGRĀMATA:

Regulāri veicot vingrinājumus uz soliņa, jūs varat uzlabot savu fizisko sagatavotību, palielināt muskuļu masu un, apvienojumā ar sabalansētu uzturu un kaloriju kontroli, efektīvi samazināt ķermeņa tauku daudzumu.



RĀDĪTĀJS:

Iesildīšanās ir neaizstājama jebkura treniņa sastāvdaļa. Tā paātrina asinsriti un sagatavo muskuļus treniņam, vienlaikus samazinot traumu risku. Ieteicams izpildīt turpmāk ilustrācijās parādītos stiepšanās vingrinājumus. Katrs vingrinājums jāveic vismaz 30 sekundes. Neizstiepiet muskuļus pārāk intensīvi - ja jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet stiepšanos.

1. Sānu līkumi
2. Priekšējie līkumi
3. Stieņu muskuļu stiepšana
4. Iekšējo augšstilbu muskuļu stiepšana (tauriņu stiepšanās)
5. Teļš muskuļu un Ahileja cīpslas stiepšana

GALĪGO INFORMĀCIJU:

Mēs darām visu iespējamo, lai nodrošinātu, ka mūsu produkti ir augstākās kvalitātes. Tomēr dažkārt var gadīties nelielas kļūdas vai trūkumi. Ja pamanāt jebkādas pārkapumus, defektus vai preču trūkumu, lūdzu, nekavējoties sazinieties ar mūsu klientu apkalpošanas nodaļu.

VEILIGHEIDSOVERWEGINGEN:

Dit product is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is ontworpen met het oog op maximale veiligheid. Voor veilig gebruik moeten de volgende regels in acht worden genomen:

NL

1. Raadpleeg je arts voordat je begint met trainen om vast te stellen of er geen contra-indicaties zijn voor het gebruik van de trainingsapparatuur. Een doktersbesluit is nodig als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk en cholesterolgehalte beïnvloeden. Het is ook nodig als je ouder bent dan 35 en gezondheidsproblemen hebt.
2. Doe altijd een warming-up voordat je aan een trainingsroutine begint.
3. Let op verontrustende signalen. Ongepaste of overmatige lichaamsbeweging is gevaarlijk voor je gezondheid. Als u hoofdpijn of duizeligheid, pijn op de borst, een onregelmatige hartslag of andere zorgwekkende symptomen ervaart tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg uw arts.
4. Houd trainingsapparatuur tijdens en na de training buiten het bereik van kinderen en dieren.
5. Plaats het apparaat op een droge en vlakke ondergrond op een afstand van 0,5 m van de muur. Verwijder alle scherpe voorwerpen uit de directe omgeving van het apparaat. Het apparaat moet beschermd worden tegen vocht en eventuele oneffenheden in de ondergrond moeten geëgaliseerd worden. Het wordt aanbevolen om een speciale antislipmat te gebruiken om te voorkomen dat het apparaat wegglijdt tijdens het oefenen.
6. Controleer voor het eerste gebruik en daarna regelmatig of alle bouten, pennen en andere verbindingen goed vastzitten.
7. Controleer voordat je begint met trainen de bevestiging van de onderdelen en de verbindingsschroeven. Je kunt pas beginnen met trainen als het apparaat volledig functioneert.
8. De apparatuur moet regelmatig worden gecontroleerd op slijtage en schade, alleen dan voldoet het aan de veiligheidsvoorwaarden. Bijzondere aandacht moet worden besteed aan de pedalen en actuators, die het snelst aan slijtage onderhevig zijn. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk gerepareerd of vervangen worden, tot die tijd mag het apparaat niet gebruikt worden voor training.
9. Steek geen onderdelen in de gaten.
10. Kijk uit naar uitstekende verstelvoorzieningen en andere structurele elementen die je kunnen hinderen bij het sporten.
11. Gebruik de apparatuur alleen waarvoor deze bedoeld is. Als een onderdeel beschadigd of versleten raakt of als u storende geluiden hoort tijdens het gebruik van het apparaat, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat pas weer als het probleem is verholpen.
12. Train in comfortabele kleding en sportschoenen. Vermijd losse kleding die kan blijven haken aan uitstekende apparaten of die uw bewegingsvrijheid kan beperken.
13. De apparatuur is geclassificeerd als Klasse H volgens EN 957 en is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Het mag niet worden gebruikt als therapeutische of revalidatieapparatuur.
14. Bij het tillen of dragen van apparatuur is het belangrijk om de juiste houding aan te nemen om schade aan de ruggengraat te voorkomen.
15. Het product is alleen bedoeld voor volwassenen. Kinderen mogen het alleen onder toezicht van een volwassene en op eigen verantwoordelijkheid gebruiken.
16. Volg bij het in elkaar zetten van het toestel strikt de bijgeleverde instructies en gebruik alleen de onderdelen die in de kit zitten. Controleer voordat u met de montage begint of alle onderdelen uit de bijgevoegde lijst in de kit zitten.

⚠ WAARSCHUWING

LEES DE INSTRUCTIES ZORGVULDIG DOOR VOORDAT U HET FITNESSAPPARAAT GEBRUIKT.

⚠ De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor letsel of schade aan eigendommen veroorzaakt door onjuist gebruik van het product.

TECHNISCHE GEGEVENS:

- Afmetingen uitgevouwen: 140× 50× 69 cm
- Maximale belasting: 200 kg
- Gewicht apparaat - 9 kg

CONSERVATIE:

Gebruik geen agressieve chemicaliën om het apparaat schoon te maken. Het wordt aanbevolen om een zachte, vochtige doek te gebruiken om vuil en stof te verwijderen. Sporen van transpiratie moeten na elke training worden verwijderd, omdat de zure reactie hiervan kan leiden tot schade aan de bekleding. Het apparaat moet op een droge plaats worden opgeborgen om het te beschermen tegen vocht en corrosie.



LIJST MET ONDERDELEN:

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. Hoofdframe - 1 stuk. | 8. Handgrepen - 2 stuks |
| 2. Beugel - 1 stuk | 9. Schroef (M10*75) -2 stuks |
| 3. Voorvoet - 1 stuk | 10. Knop (M*10) -3 stuks |
| 4. Onderste schuimrollen -1 st | 11. Borgpen (D8*55) -1 stuk |
| 5. Schuim top rollers -1 stuk | 12. Schroef (M10*55) -2 stuks |
| 6. Touwen - 2 stuks | 13. Moer M10 -1 st |

MONTAGE:

STAP 1 - Verwijder de beugel (2), voorste voet (3), onderste schuimrubberen rollen (4), bovenste schuimrubberen rollen (5), twee M10×75 schroeven (9) en twee M10 knoppen (10) uit de kit. Zet vervolgens alle onderdelen in elkaar zoals hieronder afgebeeld. Plaats ze zo dat de montagegaten perfect uitgelijnd zijn en draai vervolgens alle verbindingen voorzichtig vast.

STAP 2 - Verwijder het hoofdframe (1), een M10 knop (10), twee M10×55 bouten (12), een M10 moer en een D10×60 borgpen. Monteer alle onderdelen zoals hieronder afgebeeld. Lijn ze uit zodat de montagegaten precies uitgelijnd zijn en draai vervolgens alle verbindingen stevig vast.

STAP 3 - Verwijder de handgrepen (8). Monteer alle onderdelen zoals hieronder afgebeeld. Plaats ze zodat de montagegaten precies passen en draai vervolgens alle verbindingen vast.

STAP 4 - Verwijder de kabelbevestigingsbeugel (6) en de twee kabels (7). Monteer alle onderdelen zoals aangegeven in de onderstaande illustratie. Zorg ervoor dat alle onderdelen op de juiste plaats zitten.

TOEPASSINGSGEBIED:

De fitnessbank is ontworpen om de buik-, schouder- en borstspieren te versterken. De L1110 behoort tot klasse H en is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Het product kan niet worden gebruikt als therapeutisch of revalidatieapparaat.

HANDLEIDING VOOR OEFENINGEN:

Met een regelmatige cyclus van bankoefeningen kun je je conditie verbeteren, spiermassa opbouwen en, in combinatie met een uitgebalanceerd dieet en caloriecontrole, effectief lichaamsvet verminderen.



DISPLAY:

De warming-up is een onmisbaar onderdeel van elke training. Het versnelt de bloedsomloop en bereidt de spieren voor op de training, terwijl het risico op blessures tot een minimum wordt beperkt. Het wordt aanbevolen om de rekoefeningen uit te voeren die in de onderstaande illustraties worden getoond. Elke oefening moet minstens 30 seconden worden uitgevoerd. Rek de spieren niet te intensief - als je pijn voelt, stop dan onmiddellijk met rekken.

1. Zijwaartse bochten
2. Voorwaartse buigingen
3. De dijspieren rekken
4. De spieren aan de binnenkant van de dij rekken (vlinderstretches)
5. Rekken van kuitspier en achillespees

LAATSTE INFORMATIE:

We doen er alles aan om ervoor te zorgen dat onze producten van de hoogste kwaliteit zijn. Desondanks kunnen er af en toe kleine fouten of tekorten voorkomen. Als je onregelmatigheden, defecten of ontbrekende artikelen opmerkt, neem dan onmiddellijk contact op met onze klantenservice.

CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA:

Este produto destina-se exclusivamente a uso doméstico e foi concebido para garantir a máxima segurança. Para uma utilização segura, devem ser respeitadas as seguintes regras:

PT

1. Antes de começar a treinar, consulte o seu médico para verificar se não existem contra-indicações para a utilização do equipamento de exercício. A decisão do médico é necessária se estiver a tomar medicamentos que afectem o ritmo cardíaco, a tensão arterial e os níveis de colesterol. É também necessária se tiver mais de 35 anos e tiver problemas de saúde.
2. Efetuar sempre um aquecimento antes de iniciar uma rotina de exercícios.
3. Preste atenção aos sinais de preocupação. O exercício inadequado ou excessivo é perigoso para a sua saúde. Se sentir dores de cabeça ou tonturas, dores no peito, batimentos cardíacos irregulares ou outros sintomas preocupantes durante o exercício, pare imediatamente o exercício e consulte o seu médico.
4. Durante e após o exercício, manter o equipamento de treino fora do alcance das crianças e dos animais.
5. Colocar o aparelho numa superfície seca e plana, a uma distância de 0,5 m da parede. Retirar todos os objectos cortantes da proximidade imediata do aparelho. O aparelho deve ser protegido da humidade e os desníveis do suporte devem ser nivelados. Recomenda-se a utilização de uma almofada antiderrapante especial para evitar que o aparelho deslize durante o exercício.
6. Antes da primeira utilização e, posteriormente, a intervalos regulares, verificar o aperto de todos os parafusos, pernos e outras ligações.
7. Antes de iniciar o exercício, verifique a fixação das peças e os parafusos de ligação. Só pode começar a treinar se o aparelho estiver totalmente funcional.
8. O equipamento deve ser verificado regularmente quanto a desgaste e danos, só assim satisfazendo as condições de segurança. Deve ser dada especial atenção aos pedais e aos actuadores, que estão sujeitos a um desgaste mais rápido. As peças danificadas devem ser reparadas ou substituídas imediatamente, até que o aparelho não possa ser utilizado para treino.
9. Não introduzir nenhuma peça nos orifícios.
10. Procure dispositivos de regulação salientes e outros elementos estruturais que possam interferir com o seu exercício.
11. Utilizar o equipamento apenas para o fim a que se destina. Se uma peça ficar danificada ou gasta, ou se ouvir ruídos incómodos durante a utilização do aparelho, pare imediatamente o exercício. Não volte a utilizar o aparelho enquanto o problema não tiver sido resolvido.
12. Faça exercício com roupa confortável e calçado desportivo. Evite roupas largas que possam ficar presas em peças de equipamento salientes ou que possam restringir a sua liberdade de movimentos.
13. O equipamento está classificado como Classe H de acordo com a norma EN 957 e destina-se apenas a utilização doméstica. Não pode ser utilizado como equipamento terapêutico ou de reabilitação.
14. Ao levantar ou transportar equipamento, é importante manter a postura correta para evitar lesões na coluna vertebral.
15. O produto destina-se apenas a adultos. As crianças só podem utilizá-lo sob a supervisão de um adulto e sob a sua exclusiva responsabilidade.
16. Ao montar a unidade, siga rigorosamente as instruções incluídas e utilize apenas as peças incluídas na lista. Antes de iniciar a montagem, verifique se todas as peças incluídas na lista anexa estão incluídas no kit.

AVISO

LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR O EQUIPAMENTO DE FITNESS.

O fabricante não pode ser responsabilizado por ferimentos ou danos materiais causados por uma utilização incorrecta do produto.

DADOS TÉCNICOS:

- Dimensões quando desdobrado: 140× 50× 69 cm
- Carga máxima: 200 kg
- Peso do aparelho - 9 kg

CONSERVAÇÃO:

Não utilize produtos químicos agressivos para limpar a unidade. Recomenda-se a utilização de um pano macio e húmido para remover a sujidade e o pó. Os vestígios de transpiração devem ser removidos após cada treino, uma vez que a sua reação ácida pode provocar danos nos estofos. A unidade deve ser guardada num local seco para a proteger da humidade e da corrosão.



LISTA DE PEÇAS:

- | | |
|--|--|
| 1. Estrutura principal - 1 peça. | 8. Pegas - 2 peças |
| 2. Suporte - 1 peça | 9. Parafuso (M10*75) -2 peças |
| 3. Pé dianteiro - 1 unidade | 10. Manipulo (M*10) -3 peças |
| 4. Rolos de espuma inferiores -1 unid | 11. Cavilha de bloqueio (D8*55) -1 unid. |
| 5. Rolos superiores de espuma -1 unid. | 12. Parafuso (M10*55) -2 peças |
| 7. Cordas - 2 pcs | 13. Porca M10 -1 pç |



MONTAGEM

PASSO 1 - Retire o suporte (2), o pé dianteiro (3), os rolos de espuma inferiores (4), os rolos de espuma superiores (5), os dois parafusos M10×75 (9) e os dois botões M10 (10) do kit. Em seguida, monte todos os componentes conforme indicado abaixo. Posicione-o de modo a que os orifícios de montagem fiquem perfeitamente alinhados e, em seguida, aperte cuidadosamente todas as ligações.

PASSO 2 - Retire a Estrutura Principal (1), um botão M10 (10), dois parafusos M10×55 (12), uma porca M10 e um pino de bloqueio D10×60. Monte todos os componentes como indicado abaixo. Alinhe-os de modo a que os orifícios de montagem fiquem exatamente alinhados e, em seguida, aperte firmemente todas as ligações.

PASSO 3 - Retirar os punhos (8). Montar todos os componentes como indicado abaixo. Posicione-os de modo a que os orifícios de montagem encaixem exatamente e, em seguida, aperte todas as ligações.

PASSO 4 - Retire o suporte de fixação dos cabos (6) e os dois cabos (7). Encaixe todas as peças como mostrado na ilustração abaixo. Certifique-se de que todas as peças estão corretamente encaixadas e colocadas nos locais corretos.

ÂMBITO DE APLICAÇÃO:

O banco de exercícios foi concebido para fortalecer os músculos abdominais, dos ombros e do peito. O L1110 pertence à classe H e destina-se apenas a utilização doméstica. O produto não pode ser utilizado como equipamento terapêutico ou de reabilitação.

MANUAL DE EXERCÍCIOS:

Com um ciclo regular de exercícios de banco, pode melhorar a sua condição física, aumentar a massa muscular e, associado a uma dieta equilibrada e ao controlo das calorias, reduzir eficazmente a gordura corporal.



VISUALIZAR:

O aquecimento é uma parte indispensável de qualquer treino. Acelera a circulação sanguínea e prepara os músculos para o exercício, minimizando o risco de lesões. Recomenda-se a realização dos exercícios de alongamento indicados nas ilustrações abaixo. Cada exercício deve ser efectuado durante, pelo menos, 30 segundos. Não estique os músculos com demasiada intensidade - se sentir dor, pare imediatamente os alongamentos.

1. Dobras laterais
2. Flexões para a frente
3. Alongamento dos músculos das coxas
4. Alongamento dos músculos internos da coxa (alongamentos em borboleta)
5. Alongamento do músculo da barriga da perna e do tendão de Aquiles

INFORMAÇÕES FINAIS:

Fazemos todos os esforços para garantir que os nossos produtos sejam da mais alta qualidade. No entanto, podem ocorrer ocasionalmente pequenos erros ou faltas. Se detetar quaisquer irregularidades, defeitos ou artigos em falta, contacte imediatamente o nosso serviço de apoio ao cliente.

CONSIDERENTE DE SIGURANȚĂ:

Acest produs este destinat exclusiv uzului casnic și a fost proiectat pentru a asigura siguranță maximă. Următoarele reguli trebuie respectate pentru utilizarea în siguranță:

1. Înainte de a începe antrenamentul, consultați-vă medicul pentru a stabili că nu există contraindicații pentru utilizarea echipamentului de exerciții. Decizia medicului este necesară dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială și nivelul colesterolului. De asemenea, este necesară dacă aveți peste 35 de ani și aveți probleme de sănătate.
2. Efectuați întotdeauna o încălzire înainte de a începe o rutină de exerciții.
3. Acordați atenție semnalelor îngrrijitoare. Exercițiile fizice nepotrivite sau excesive sunt periculoase pentru sănătatea dumneavoastră. Dacă aveți dureri de cap sau amețeli, dureri în piept, bătăi neregulate ale inimii sau alte simptome îngrrijitoare în timpul exercițiilor fizice, opriți-vă imediat din exerciții și consultați-vă medicul.
4. În timpul și după antrenament, păstrați echipamentul de antrenament la îndemâna copiilor și a animalelor.
5. Așezați aparatul pe o suprafață uscată și plană, la o distanță de 0,5 m de perete. Îndepărtați toate obiectele ascuțite din imediata vecinătate a aparatului. Acesta trebuie protejat de umezeală, orice denivelări ale substratului trebuie nivelate. Se recomandă utilizarea unui tampon antiderapant special pentru a preveni alunecarea aparatului în timpul exercițiului.
6. Înainte de prima utilizare și, ulterior, la intervale regulate, verificați strânsarea tuturor șuruburilor, știfturilor și a altor conexiuni.
7. Înainte de a începe antrenamentul, verificați fixarea pieselor și a șuruburilor de conectare. Puteți începe antrenamentul numai dacă dispozitivul este complet funcțional.
8. Echipamentul trebuie verificat în mod regulat pentru a depista uzura și deteriorarea, numai atunci va îndeplini condițiile de siguranță. O atenție deosebită trebuie acordată pedalelor și actuatorilor, care sunt supuse celei mai rapide uzuri. Piese deteriorate trebuie reparate sau înlocuite imediat, până atunci dispozitivul neputând fi utilizat pentru antrenament.
9. Nu introduceți nicio piesă în orificii.
10. Căutați dispozitive de reglare proeminente și alte elemente structurale care ar putea interfera cu exercițiile dumneavoastră.
11. Utilizați echipamentul numai în scopul pentru care a fost conceput. Dacă o piesă se deteriorează sau se uzează sau dacă auziți zgomote deranjante în timp ce utilizați echipamentul, opriți imediat exercițiul. Nu utilizați din nou echipamentul până când problema nu a fost remediată.
12. Faceți exerciții în haine confortabile și pantofi sport. Evitați hainele largi care se pot agăța de piesele proeminente ale echipamentului sau care vă pot limita libertatea de mișcare.
13. Echipamentul este clasificat în clasa H în conformitate cu EN 957 și este destinat exclusiv utilizării casnice. Acesta nu poate fi utilizat ca echipament terapeutic sau de reabilitare.
14. Atunci când ridicați sau transportați echipamentul, este important să mențineți o poziție corectă pentru a evita deteriorarea coloanei vertebrale.
15. Produsul este destinat exclusiv adulților. Copiii îl pot utiliza numai sub supravegherea unui adult și pe propria lor răspundere.
16. La asamblarea unității, urmați cu strictețe instrucțiunile incluse și utilizați numai piesele incluse în kit. Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă toate piesele incluse în lista anexată sunt incluse în kit.

AVERTISMENT

CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL DE FITNESS.

Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru vătămări sau daune materiale cauzate de utilizarea necorespunzătoare a produsului.

DATE TEHNICE:

- Dimensiuni atunci când este desfăcută: 140× 50× 69 cm
- Sarcina maximă: 200 kg
- Greutatea dispozitivului - 9 kg

CONSERVARE:

Nu utilizați substanțe chimice agresive pentru a curăța unitatea. Se recomandă utilizarea unei cârpe moi, umede, pentru a îndepărta murdăria și praful. Urmele de transpirație trebuie îndepărtate după fiecare antrenament, deoarece reacția acidă a acestora poate duce la deteriorarea tapițeriei. Unitatea trebuie depozitată într-un loc uscat pentru a o proteja de umiditate și coroziune.



LISTA DE PIESE:

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Cadru principal - 1 buc. | 8. Mânere - 2 buc |
| 2. Suport - 1 buc | 9. Șurub (M10*75) -2 buc |
| 3. Picior frontal - 1 buc | 10. Buton (M*10) -3 bucăți |
| 4. Role de spumă inferioare -1 buc | 11. Pin de blocare (D8*55) -1 buc |
| 5. Role de spumă -1 buc | 12. Șurub (M10*55) -2 buc |
| 7. Frânghii - 2 buc | 13. Piuliță M10 -1 buc |



MONTAJ:

PASUL 1 - Scoateți suportul (2), piciorul frontal (3), rolele de spumă inferioare (4), rolele de spumă superioare (5), două șuruburi M10×75 (9) și două butoane M10 (10) din kit. Apoi asamblați toate componentele după cum se arată mai jos. Poziționați-le astfel încât orificiile de montare să fie perfect aliniate și apoi strângeți cu atenție toate conexiunile.

PASUL 2 - Scoateți cadrul principal (1), un buton M10 (10), două șuruburi M10×55 (12), o piuliță M10 și un știft de blocare D10×60. Asamblați toate componentele după cum se arată mai jos. Aliniați-le astfel încât orificiile de montare să fie exact aliniate, apoi strângeți ferm toate conexiunile.

PASUL 3 - Scoateți mânerul (8). Asamblați toate componentele după cum se arată mai jos. Poziționați-le astfel încât găurile de montare să se potrivească exact, apoi strângeți toate conexiunile.

PASUL 4 - Scoateți suportul de fixare a cablurilor (6) și cele două cabluri (7). Montați toate piesele așa cum se arată în ilustrația de mai jos. Asigurați-vă că toate piesele sunt așezate corect și montate în locurile corecte.

DOMENIUL DE APLICARE:

Banca de exerciții este concepută pentru a întări mușchii abdominali, umerii și pieptul. L1110 aparține clasei H și este destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Produsul nu poate fi utilizat ca echipament terapeutic sau de reabilitare.

MANUAL DE EXERCITII:

Cu un ciclu regulat de exerciții la bancă, vă puteți îmbunătăți condiția fizică, puteți construi masa musculară și, în combinație cu o dietă echilibrată și un control al calorilor, puteți reduce eficient grăsimea corporală.



DISPLAY:

Încălzirea este o parte indispensabilă a oricărui antrenament. Aceasta accelerează circulația sângelui și pregătește mușchii pentru exerciții, minimizând în același timp riscul de accidentare. Este recomandat să efectuați exercițiile de întindere prezentate în ilustrațiile de mai jos. Fiecare exercițiu trebuie efectuat timp de cel puțin 30 de secunde. Nu întindeți mușchii prea intens - dacă simțiți durere, opriți imediat întinderea.

1. Curbe laterale
2. Îndoiri înainte
3. Întinderea mușchilor coapsei
4. Întinderea mușchilor din interiorul coapsei (întinderi fluturi)
5. Întinderea mușchilor gambei și a tendonului lui Ahile

INFORMAȚII FINALE:

Facem toate eforturile pentru a ne asigura că produsele noastre sunt de cea mai înaltă calitate. Cu toate acestea, pot apărea ocazional erori minore sau lipsuri. Dacă observați nereguli, defecte sau articole lipsă - vă rugăm să contactați imediat departamentul nostru de servicii pentru clienți.

BEZPEČNOSTNÉ ASPEKTY:

Tento výrobok je určený len na domáce použitie a bol navrhnutý tak, aby zabezpečil maximálnu bezpečnosť. Pre bezpečné používanie je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

SK

1. Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, aby ste zistili, či neexistujú kontraindikácie pre používanie cvičebného zariadenia. Rozhodnutie lekára je potrebné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak a hladinu cholesterolu. Je potrebné aj vtedy, ak ste starší ako 35 rokov a máte zdravotné problémy.
2. Pred začatím cvičenia sa vždy rozcvičte.
3. Venujte pozornosť znepokojujúcim signálom. Nevhodné alebo nadmerné cvičenie je nebezpečné pre vaše zdravie. Ak počas cvičenia pociťujete bolesti hlavy alebo závraty, bolesť na hrudníku, nepravidelný srdcový tep alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
4. Počas cvičenia a po ňom uchovávajte tréningové vybavenie mimo dosahu detí a zvierat.
5. Spotrebič umiestnite na suchý a rovný povrch vo vzdialenosti 0,5 m od steny. Z bezprostrednej blízkosti spotrebiča odstráňte všetky ostré predmety. Mal by byť chránený pred vlhkosťou, prípadne nerovnosti podkladu by mali byť vyrovnané. Odporúča sa použiť špeciálnu protišmykovú podložku, ktorá zabráni sklznutiu prístroja počas cvičenia.
6. Pred prvým použitím a potom v pravidelných intervaloch skontrolujte utiahnutie všetkých skrutiek, čapov a iných spojov.
7. Pred začatím cvičenia skontrolujte upevnenie dielov a spojovacích skrutiek. Tréning môžete začať len vtedy, ak je zariadenie plne funkčné.
8. Zariadenie by sa malo pravidelne kontrolovať, či nie je opotrebované a poškodené, len tak bude spĺňať bezpečnostné podmienky. Osobitnú pozornosť treba venovať pedálom a pohonom, ktoré podliehajú najrýchlejšiemu opotrebovaniu. Poškodené časti sa musia okamžite opraviť alebo vymeniť, dovedy sa zariadenie nesmie používať na tréning.
9. Do otvorov nevkladajte žiadne diely.
10. Dávajte pozor na vyčnievajúce nastavovacie zariadenia a iné konštrukčné prvky, ktoré by mohli prekážať pri cvičení.
11. Zariadenie používajte len na určený účel. Ak sa niektorá časť poškodí alebo opotrebuje alebo ak počas používania zariadenia počujete rušivé zvuky, okamžite prestaňte cvičiť. Zariadenie ďalej nepoužívajte, kým sa problém neodstráni.
12. Cvičte v pohodlnom oblečení a športovej obuvi. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o vyčnievajúce časti zariadenia alebo ktoré by mohlo obmedzovať vašu voľnosť pohybu.
13. Zariadenie je klasifikované ako trieda H podľa normy EN 957 a je určené len na domáce použitie. Nesmie sa používať ako terapeutické alebo rehabilitačné zariadenie.
14. Pri zdvíhaní alebo prenášaní zariadenia je dôležité zachovať správne držanie tela, aby nedošlo k poškodeniu chrbtice.
15. Výrobok je určený len pre dospelých. Deti ho môžu používať len pod dohľadom dospelých a na vlastnú zodpovednosť.
16. Pri montáži jednotky sa striktnie riadte priloženými pokynmi a používajte len diely, ktoré sú súčasťou súpravy. Pred začatím montáže skontrolujte, či sú v súprave všetky diely uvedené v priloženom zozname.

VAROVANIE

PRED POUŽITÍM FITNES ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽITIE.

⚠ Výrobca nenesie zodpovednosť za zranenia alebo škody na majetku spôsobené nesprávnym používaním výrobku.

TECHNICKÉ ÚDAJE:

- Rozmery v rozloženom stave: 140× 50× 69 cm
- Maximálne zaťaženie: 200 kg
- Hmotnosť zariadenia: 9 kg

ÚDRŽBA:

Na čistenie jednotky nepoužívajte agresívne chemikálie. Na odstránenie nečistôt a prachu sa odporúča použiť mäkkú, vlhkú handričku. Stopy potu by sa mali odstrániť po každom tréningu, pretože jeho kyslá reakcia môže viesť k poškodeniu čalúnenia. Jednotka by sa mala skladovať na suchom mieste, aby bola chránená pred vlhkosťou a koróziou.



ZOZNAM DIELOV:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. Hlavný rám - 1ks. | 8. Rukoväť - 2 ks |
| 2. Držiak - 1 ks | 9. Skrutka (M10*75) -2 ks |
| 3. Predné chodidlo - 1 ks | 10. Kľučka (M*10) -3 kusy |
| 4. Spodné penové valce -1 ks | 11. Zaisťovací kolík (D8*55) -1 ks |
| 5. Vrchné penové valčeky -1 ks | 12. Skrutka (M10*55) -2 ks |
| 7. Laná - 2 ks | 13. Matica M10 -1 ks |



MONTÁŽ:

KROK 1 - Zo súpravy vyberte držiak (2), prednú pätku (3), spodné penové valčeky (4), horné penové valčeky (5), dve skrutky M10 × 75 (9) a dva gombíky M10 (10). Potom zostavte všetky komponenty podľa nasledujúceho obrázka. Umiestnite ich tak, aby boli montážne otvory dokonale zarovnané, a potom starostlivo utiahnite všetky spoje.

KROK 2 - Odstráňte hlavný rám (1), jeden gombík M10 (10), dve skrutky M10 × 55 (12), jednu maticu M10 a poistný kolík D10 × 60. Zostavte všetky komponenty podľa nasledujúceho obrázka. Vyrovnajte ich tak, aby boli montážne otvory presne zarovnané, a potom pevne utiahnite všetky spoje.

KROK 3 - Odstráňte rukoväť (8). Zostavte všetky komponenty, ako je znázornené nižšie. Umiestnite ich tak, aby montážne otvory presne zapadli, a potom utiahnite všetky spoje.

KROK 4 - Odstráňte držiak na upevnenie kábla (6) a dva káble (7). Namontujte všetky časti tak, ako je znázornené na obrázku nižšie. Uistite sa, že sú všetky diely správne usadené a namontované na správnych miestach.

ROZSAH PÔSOBNOSTI:

Lavica na cvičenie je určená na posilnenie brušných, ramenných a hrudných svalov. L1110 patrí do triedy H a je určená len na domáce použitie. Výrobok sa nemôže používať ako terapeutické alebo rehabilitačné zariadenie.

NÁVOD NA CVIČENIE:

Pravidelným cyklom cvičení na lavičke môžete zlepšiť svoju kondíciu, budovať svalovú hmotu a v kombinácii s vyváženou stravou a kontrolou kalórií účinne znižovať množstvo telesného tuku.



ROZCVIČKA:

Rozcvička je nevyhnutnou súčasťou každého tréningu. Zrýchľuje krvný obeh a pripravuje svaly na cvičenie, pričom minimalizuje riziko zranenia. Odporúča sa vykonávať strečingové cvičenia uvedené na obrázkoch nižšie. Každý cvik by sa mal vykonávať aspoň 30 sekúnd. Svaly nenatiahnite príliš intenzívne - ak pociťujete bolesť, okamžite prestaňte s natáňovaním.

1. Bočné ohyby
2. Zhyby dopredu
3. Natiahnutie stehenných svalov
4. Natiahnutie vnútorných stehenných svalov (butterfly stretches)
5. Natiahnutie lýtkového svalu a Achillovej šľachy

ZÁVEREČNÉ INFORMÁCIE:

Vynakladáme maximálne úsilie na to, aby naše výrobky boli v najvyššej kvalite. Napriek tomu sa občas môžu vyskytnúť drobné chyby alebo nedostatky. Ak si všimnete akékoľvek nezrovnalosti, chyby alebo chýbajúce položky - okamžite kontaktujte naše oddelenie služieb zákazníkom.

VARNOSTNI VIDIKI:

Ta izdelek je namenjen samo za domačo uporabo in je zasnovan tako, da zagotavlja največjo varnost. Za varno uporabo je treba upoštevati naslednja pravila:

SL

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, da se prepričate, da ni kontraindikacij za uporabo vadbene opreme. Zdravnikova odločitev je potrebna, če jemljete zdravila, ki vplivajo na srčni utrip, krvni tlak in raven holesterola. Prav tako je potrebna, če ste starejši od 35 let in imate zdravstvene težave.
2. Pred začetkom vadbe se vedno ogrejte.
3. Bodite pozorni na zaskrbljujoče signale. Neprimerna ali pretirana vadba je nevarna za vaše zdravje. Če med vadbo občutite glavobol ali omotico, bolečine v prsih, neredno bitje srca ali druge zaskrbljujoče simptome, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
4. Med vadbo in po njej hranite vadbena opremo zunaj dosega otrok in živali.
5. Napravo postavite na suho in ravno površino na razdalji 0,5 m od stene. Iz neposredne bližine naprave odstranite vse ostre predmete. Napravo je treba zaščititi pred vlago, morebitne neravnine na podlagi pa je treba izravnati. Priporoča se uporaba posebne protizdrsne podloge, ki preprečuje drsenje naprave med vadbo.
6. Pred prvo uporabo in nato v rednih časovnih presledkih preverite zategnjenost vseh vijakov, zatičev in drugih priključkov.
7. Pred začetkom vadbe preverite pritrditev delov in priključnih vijakov. Vadbo lahko začnete le, če je naprava popolnoma funkcionalna.
8. Opremo je treba redno preverjati glede obrabe in poškodb, le tako bo ustrezala varnostnim pogojem. Posebno pozornost je treba nameniti pedalom in pogonom, ki se najhitreje obrabijo. Poškodovane dele je treba nemudoma popraviti ali zamenjati, do takrat se naprava ne sme uporabljati za usposabljanje.
9. V odprtine ne vstavljajte nobenih delov.
10. Bodite pozorni na štrleče nastavitvene naprave in druge konstrukcijske elemente, ki bi lahko ovirali vadbo.
11. Opremo uporabljajte le za predvideni namen. Če se kakšen del poškoduje ali obrablja ali če med uporabo opreme slišite moteče zvoke, takoj prenehajte z vadbo. Opreme ne uporabljajte več, dokler težava ni odpravljena.
12. Vadijte v udobnih oblačilih in športni obutvi. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki bi se lahko zataknila za štrleče dele opreme ali ki bi lahko omejevala svobodo gibanja.
13. Oprema je razvrščena v razred H v skladu s standardom EN 957 in je namenjena samo za domačo uporabo. Ne sme se uporabljati kot terapevtska ali rehabilitacijska oprema.
14. Pri dvigovanju ali prenašanju opreme je pomembno ohraniti pravilno držo, da ne poškodujete hrbtenice.
15. Izdelek je namenjen samo odraslim. Otroci ga lahko uporabljajo le pod nadzorom odraslih in na lastno odgovornost.
16. Pri sestavljanju enote dosledno upoštevajte priložena navodila in uporabljajte samo dele, ki so vključeni v komplet. Pred začetkom sestavljanja preverite, ali so v kompletu vsi deli s priloženega seznama.

⚠ OPOZORILO

PRED UPORABO FITNES OPREME NATANČNO PREBERITE NAVODILA.

⚠ Proizvajalec ni odgovoren za poškodbe ali materialno škodo, ki jo povzroči nepravilna uporaba izdelka.

TEHNIČNI PODATKI:

- Dimenzije v razgrnjenem stanju: 140 × 50 × 69 cm.
- Največja obremenitev: 200 kg
- Teža naprave - 9 kg

OHRANJANJE:

Za čiščenje enote ne uporabljajte agresivnih kemikalij. Za odstranjevanje umazanije in prahu je priporočljivo uporabiti mehko, vlažno krpo. Po vsaki vadbi je treba odstraniti sledi znoja, saj lahko njegova kislja reakcija povzroči poškodbe oblaženjenja. Enoto je treba hraniti v suhem prostoru, da jo zaščitite pred vlago in korozijo.



SEZNAM DELOV:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Glavni okvir - 1 kos. | 8. Ročaji - 2 kosa |
| 2. Nosilec - 1 kos | 9. Vijak (M10*75) -2 kosa |
| 3. Sprednje stopalo - 1 kos | 10. Gumb (M*10) -3 kosi |
| 4. Spodnji penasti valjčki -1 kos | 11. Blokirni zatič (D8*55) -1 kos |
| 5. Penasti zgornji valji -1 kos | 12. Vijak (M10*55) -2 kosa |
| 7. Vrvi - 2 kosa | 13. Matica M10 -1 kos |



MONTAŽA:

KORAK 1 - Iz kompleta odstranite nosilec (2), sprednjo nogo (3), spodnje penaste valje (4), zgornje penaste valje (5), dva vijaka M10 × 75 (9) in dva gumba M10 (10). Nato sestavite vse sestavne dele, kot je prikazano spodaj. Postavite jih tako, da so montažne luknje popolnoma poravnane, nato pa skrbno zategnite vse povezave.

KORAK 2 - Odstranite glavni okvir (1), en gumb M10 (10), dva vijaka M10×55 (12), eno matico M10 in blokirni zatič D10×60. Vse sestavne dele sestavite, kot je prikazano spodaj. Poravnajte jih tako, da so montažne luknje natančno poravnane, nato trdno zategnite vse povezave.

KORAK 3 - Odstranite ročaje (8). Sestavite vse sestavne dele, kot je prikazano spodaj. Postavite jih tako, da se montažne luknje natančno prilegajo, nato pa zategnite vse priključke.

KORAK 4 - Odstranite nosilec za pritrditev kabla (6) in oba kabla (7). Vse dele namestite, kot je prikazano na spodnji sliki. Prepričajte se, da so vsi deli pravilno nameščeni in nameščeni na pravih mestih.

PODROČJE UPORABE:

Vadbena klop je namenjena krepitvi trebušnih, ramenskih in prsnih mišic. L1110 spada v razred H in je namenjena samo za domačo uporabo. Izdelek se ne more uporabljati kot terapevtska ali rehabilitacijska oprema.

PRIROČNIK ZA VADBO:

Z rednim ciklusom vaj na klopi lahko izboljšate svojo telesno pripravljenost, povečate mišično maso ter v kombinaciji z uravnoteženo prehrano in nadzorom kalorij učinkovito zmanjšate telesno maščobo.



IZVEDBA:

Ogrevanje je nepogrešljiv del vsake vadbe. Pospeši krvni obtok in pripravi mišice na vadbo, hkrati pa zmanjša tveganje za poškodbe. Priporočljivo je izvajati raztezne vaje, ki so prikazane na spodnjih slikah. Vsako vajo je treba izvajati vsaj 30 sekund. Mišic ne raztezajte preveč intenzivno - če začutite bolečino, takoj prenehajte z raztezanjem.

1. Stranski ovinki
2. Upogibi naprej
3. Raztezanje stegenskih mišic
4. Raztezanje notranjih stegenskih mišic (raztezanje metulja)
5. Raztezanje telečjih mišic in ahilove tetive

KONČNE INFORMACIJE:

Trudimo se, da so naši izdelki najvišje kakovosti. Kljub temu lahko občasno pride do manjših napak ali pomanjkljivosti. Če opazite kakršne koli nepravilnosti, napake ali manjkajoče elemente, se takoj obrnite na naš oddelek za pomoč strankam.

SÄKERHETSÖVERVÄGANDEN:

Denna produkt är endast avsedd för hushållsbruk och har utformats för att garantera maximal säkerhet. Följande regler måste följas för säker användning:

1. Innan du börjar träna ska du rådfråga din läkare för att fastställa att det inte finns några kontraindikationer för användning av träningsutrustningen. Ett läkarbeslut är nödvändigt om du tar mediciner som påverkar din hjärtfrekvens, blodtryck och kolesterolnivåer. Det är också nödvändigt om du är över 35 år och har hälsoproblem.
2. Värm alltid upp innan du påbörjar en träningsrutin.
3. Var uppmärksam på oroväckande signaler. Olämplig eller överdriven träning är farlig för din hälsa. Om du upplever huvudvärk eller yrsel, bröstsmärta, oregelbunden hjärtrytm eller andra oroande symtom under träning, sluta träna omedelbart och kontakta din läkare
4. Förvara träningsutrustningen utom räckhåll för barn och djur under och efter träningen
5. Placera apparaten på en torr och jämn yta på ett avstånd av 0,5 m från väggen. Avlägsna alla vassa föremål från apparatens omedelbara närhet. Den ska skyddas mot fukt och eventuella ojämnheter i underlaget ska jämnas ut. Vi rekommenderar att du använder en speciell halkskyddsdyna för att förhindra att enheten glider under träning.
6. Kontrollera före första användning och därefter med jämna mellanrum att alla bultar, stift och andra anslutningar är ordentligt åtdragna.
7. Innan du börjar träna ska du kontrollera att delarna och anslutningsskruvarna sitter fast ordentligt. Du kan bara börja träna om apparaten är fullt funktionsduglig.
8. Utrustningen bör kontrolleras regelbundet med avseende på slitage och skador, endast då kan den uppfylla säkerhetskraven. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt pedalerna och ställdonen, som utsätts för det snabbaste slitaget. Skadade delar måste omedelbart repareras eller bytas ut, innan dess får apparaten inte användas för träning.
9. För inte in några delar i hålen.
10. Håll utkik efter utskjutande justeringsanordningar och andra strukturella element som kan störa din träning.
11. Använd endast utrustningen för det avsedda ändamålet. Om någon del skadas eller slits, eller om du hör störande ljud när du använder utrustningen, ska du omedelbart sluta träna. Använd inte utrustningen igen förrän problemet har åtgärdats.
12. Träna i bekväma kläder och sportskor. Undvik löst sittande kläder som kan fastna på utstickande utrustning eller som kan begränsa din rörelsefrihet.
13. Utrustningen är klassificerad som klass H enligt EN 957 och är endast avsedd för hushållsbruk. Den får inte användas som terapeutisk utrustning eller rehabiliteringsutrustning.
14. När du lyfter eller bär utrustning är det viktigt att hålla rätt hållning för att undvika skador på ryggraden.
15. Produkten är endast avsedd för vuxna. Barn får endast använda den under uppsikt av en vuxen och på eget ansvar.
16. När du monterar enheten ska du noga följa de bifogade anvisningarna och endast använda de delar som ingår i satsen. Innan monteringen påbörjas ska du kontrollera att alla delar i den bifogade listan finns med i satsen.

⚠ VARNING

LÄS INSTRUKTIONERNA NOGRANT INNAN DU ANVÄNDER TRÄNINGSMIDLET.

⚠ Tillverkaren kan inte hållas ansvarig för person- eller egendomsskador som orsakas av felaktig användning av produkten.

TEKNISKA DATA:

- Mått när den är utfälld: 140× 50× 69 cm
- Maximal belastning: 200 kg
- Enhetens vikt - 9 kg

KONSERVATION:

Använd inte aggressiva kemikalier för att rengöra enheten. Vi rekommenderar att du använder en mjuk, fuktig trasa för att avlägsna smuts och damm. Spår av svett bör avlägsnas efter varje träningspass, eftersom den sura reaktionen kan leda till skador på klädseln. Enheten bör förvaras på en torr plats för att skydda den mot fukt och korrosion.

**FÖRTECKNING ÖVER DELAR:**

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. Huvudram - 1 st. | 8. Handtag - 2 st |
| 2. Fäste - 1 st | 9. Skruv (M10*75) -2 st |
| 3. Framföt - 1 st | 10. Ratt (M*10) -3 delar |
| 4. Nedre foam rollers -1 st | 11. Låsstift (D8*55) -1 st |
| 5. Foam top-rollar -1 st | 12. Skruv (M10*55) -2 st |
| 7. Rep - 2 st | 13. Mutter M10 -1 st |

**MONTAGE:**

STEG 1 - Ta bort fästet (2), den främre foten (3), de nedre skumrullarna (4), de övre skumrullarna (5), två M10×75-skrudar (9) och två M10-knoppar (10) från satsen. Montera sedan ihop alla komponenter enligt nedan. Placera dem så att monteringshålen är perfekt inriktade och dra sedan försiktigt åt alla anslutningar.

STEG 2 - Ta bort huvudramen (1), en M10-knopp (10), två M10×55-bultar (12), en M10-mutter och en D10×60-låssprint. Montera alla komponenter enligt bilden nedan. Rikta in dem så att monteringshålen är exakt i linje och dra sedan åt alla anslutningar ordentligt.

STEG 3 - Ta bort handtagen (8). Montera alla komponenter enligt bilden nedan. Placera dem så att monteringshålen passar exakt och dra sedan åt alla anslutningar.

STEG 4 - Ta bort kabelfästet (6) och de två kablarna (7). Montera alla delar enligt illustrationen nedan. Kontrollera att alla delar är korrekt placerade och monterade på rätt plats.

TILLÄMPNINGSSOMRÅDE:

Träningsbänken är utformad för att stärka mag-, axel- och bröstmusklerna. L1110 tillhör klass H och är endast avsedd för hemmabruk. Produkten kan inte användas som terapeutisk utrustning eller rehabiliteringsutrustning.

TRÄNINGSHANDBOK:

Med en regelbunden cykel av bänkövningar kan du förbättra din kondition, bygga muskelmassa och, i kombination med en balanserad kost och kalorikontroll, effektivt minska kroppsfettet.

**DISPLAY:**

Uppvärmningen är en oumbärlig del av varje träningspass. Den påskyndar blodcirkulationen och förbereder musklerna för träning, samtidigt som skaderisken minimeras. Vi rekommenderar att du utför de stretchövningar som visas i illustrationerna nedan. Varje övning bör utföras i minst 30 sekunder. Sträck inte ut musklerna för intensivt - om du känner smärta ska du omedelbart sluta stretcha.

1. Böjningar i sidled
2. Framåtböjningar
3. Stretching av lårmusklerna
4. Stretching av lårrets inre muskler (fjärilsstretching)
5. Stretching av vadmuskel och hälsena

SLUTLIG INFORMATION:

Vi gör vårt yttersta för att våra produkter ska vara av högsta kvalitet. Ändå kan mindre fel eller brister ibland förekomma. Om du märker några oegentligheter, defekter eller saknade artiklar - vänligen kontakta vår kundtjänstavdelning omedelbart.

З МІРКУВАНЬ БЕЗПЕКИ:

Цей виріб призначений лише для побутового використання і був розроблений для забезпечення максимальної безпеки. Для безпечного використання необхідно дотримуватися наступних правил:

UK

1. Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем, щоб переконатися у відсутності протипоказань до використання тренажера. Рішення лікаря необхідне, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск і рівень холестерину. Це також необхідно, якщо ви старше 35 років і маєте проблеми зі здоров'ям.
2. Завжди виконуйте розминку перед початком тренування.
3. Звертайте увагу на тривожні сигнали. Невідповідні або надмірні фізичні навантаження небезпечні для вашого здоров'я. Якщо під час тренування ви відчуваєте головний біль або запаморочення, біль у грудях, нерегулярне серцебиття або інші тривожні симптоми, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.
4. Під час і після тренування тримайте тренажер у недоступному для дітей і тварин місці.
5. Встановіть прилад на сухій та рівній поверхні на відстані 0,5 м від стіни. Приберіть усі гострі предмети з безпосередньої близькості від приладу. Слід захистити його від вологості, вирівняти нерівності основи. Рекомендують використовувати спеціальну протиковзку підкладку, щоб запобігти ковзанню тренажера під час тренування.
6. Перед першим використанням та через регулярні проміжки часу після нього перевіряйте затягування всіх болтів, штифтів та інших з'єднань.
7. Перед початком тренування перевірте фіксацію деталей і з'єднувальних гвинтів. Починати тренування можна лише тоді, коли пристрій повністю функціонує.
8. Обладнання слід регулярно перевіряти на наявність зносу та пошкоджень, лише тоді воно відповідатиме умовам безпеки. Особливу увагу слід приділяти педалям і приводам, які піддаються найшвидшому зносу. Пошкоджені деталі необхідно негайно відремонтувати або замінити, до цього часу пристрій не можна використовувати для тренувань.
9. Не вставляйте жодних деталей в отвори.
10. Звертайте увагу на виступаючі регулювальні пристрої та інші елементи конструкції, які можуть заважати виконанню вправ.
11. Використовуйте тренажер лише за призначенням. Якщо якась деталь пошкоджена або зношена, або якщо ви чуєте тривожні звуки під час використання тренажера, негайно припиніть тренування. Не використовуйте тренажер до усунення несправності.
12. Тренуйтеся у зручному одязі та спортивному взутті. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за виступаючі частини спорядження або обмежити вашу свободу рухів.
13. Обладнання відноситься до класу Н згідно з EN 957 і призначене лише для побутового використання. Його не можна використовувати як терапевтичне або реабілітаційне обладнання.
14. Під час підйому або перенесення обладнання важливо зберігати правильну поставу, щоб уникнути пошкодження хребта.
15. Продукт призначений лише для дорослих. Діти можуть використовувати його тільки під наглядом дорослих і під власну відповідальність.
16. Під час збирання пристрою суворо дотримуйтесь інструкцій, що додаються, і використовуйте лише деталі, що входять до комплекту. Перед початком збирання переконайтеся, що в комплекті є всі деталі, перелічені в доданому переліку.

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ІНСТРУКЦІЮ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРА.

⚠ Виробник не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, спричинені неналежним використанням виробу.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ:

- Розміри в розкладеному вигляді: 140×50× 69 см
- Максимальне навантаження: 200 кг
- Вага пристрою - 9 кг

КОНСЕРВАЦІЯ:

Не використовуйте агресивні хімічні засоби для чищення пристрою. Для видалення бруду та пилу рекомендується використовувати м'яку вологу тканину. Сліди поту слід видаляти після кожного тренування, оскільки його кисла реакція може призвести до пошкодження оббивки. Пристрій слід зберігати в сухому місці, щоб захистити його від вологості та корозії.



ПЕРЕЛІК ЧАСТИН:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1. Основна рама - 1 шт. | 8. Ручки - 2 шт. |
| 2. Кронштейн - 1 шт. | 9. Гвинт (M10*75) -2 шт. |
| 3. Передня лапка - 1 шт. | 10. Ручка (M*10) -3 штуки |
| 4. Нижні поролонові валики -1 шт. | 11. Стопорний штифт (D8*55) -1 шт. |
| 5. Поролонові валики -1 шт. | 12. Гвинт (M10*55) -2 шт. |
| 7. Мотузки - 2 шт. | 13. Гайка M10 -1 шт. |



МОНТАЖ:

КРОК 1 - Вийміть з комплекту кронштейн (2), передню ніжку (3), нижні поролонові валики (4), верхні поролонові валики (5), два гвинти M10×75 (9) і дві ручки M10 (10). Потім зберіть усі компоненти, як показано нижче. Розташуйте їх так, щоб монтажні отвори були ідеально вирівняні, а потім ретельно затягніть всі з'єднання.

КРОК 2 - Зніміть основну раму (1), одну ручку M10 (10), два болти M10×55 (12), одну гайку M10 і стопорний штифт D10×60. Зберіть усі компоненти, як показано нижче. Вирівняйте їх так, щоб монтажні отвори були точно суміщені, а потім міцно затягніть усі з'єднання.

КРОК 3 - Зніміть ручки (8). Зберіть усі компоненти, як показано нижче. Розташуйте їх так, щоб монтажні отвори точно збігалися, а потім затягніть всі з'єднання.

КРОК 4 - Зніміть кронштейн для кріплення кабелю (6) і два кабелі (7). Встановіть усі деталі, як показано на малюнку нижче. Переконайтеся, що всі деталі правильно встановлені та закріплені на своїх місцях.

СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ:

Тренажер призначений для зміцнення м'язів черевного преса, плечового пояса та грудей. Модель L1110 належить до класу Н і призначена лише для домашнього використання. Виріб не можна використовувати як терапевтичне або реабілітаційне обладнання.

ПОСІБНИК ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ:

За допомогою регулярного циклу вправ на лавці ви зможете покращити свою фізичну форму, наростити м'язову масу і, в поєднанні зі збалансованим харчуванням і контролем калорій, ефективно зменшити жирові відкладення.



ДИСПЛЕЙ:

Розминка - невід'ємна частина будь-якого тренування. Вона прискорює кровообіг і готує м'язи до навантажень, мінімізуючи при цьому ризик травм. Рекомендується виконувати вправи на розтяжку, показані на ілюстраціях нижче. Кожну вправу слід виконувати щонайменше 30 секунд. Не розтягуйте м'язи занадто інтенсивно - якщо ви відчуваєте біль, негайно припиніть розтяжку.

1. Бічні вигини
2. Вигини вперед
3. Розтягування м'язів стегна
4. Розтягування внутрішніх м'язів стегна (розтяжка "метелик")
5. Розтягування литкових м'язів та ахіллового сухожилля

ОСТАТОЧНУ ІНФОРМАЦІЮ:

Ми докладаємо всіх зусиль, щоб забезпечити найвищу якість нашої продукції. Тим не менш, час від часу можуть траплятися незначні помилки або нестача. Якщо ви помітили будь-які невідповідності, дефекти або відсутні елементи - будь ласка, негайно зв'яжіться з нашим відділом обслуговування клієнтів.



EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietais elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzu, sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

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 szennyezetten 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 (negoziante, 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. Garantą 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 teisinę 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 pravičnega 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)

NOTATKI



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