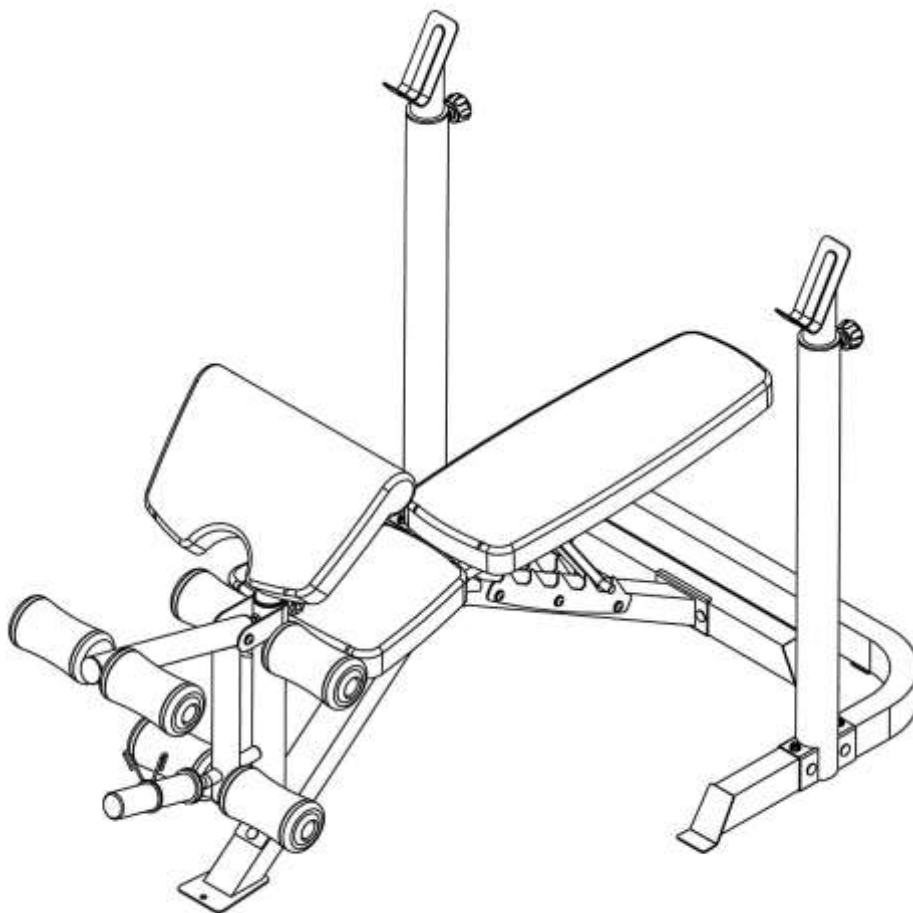




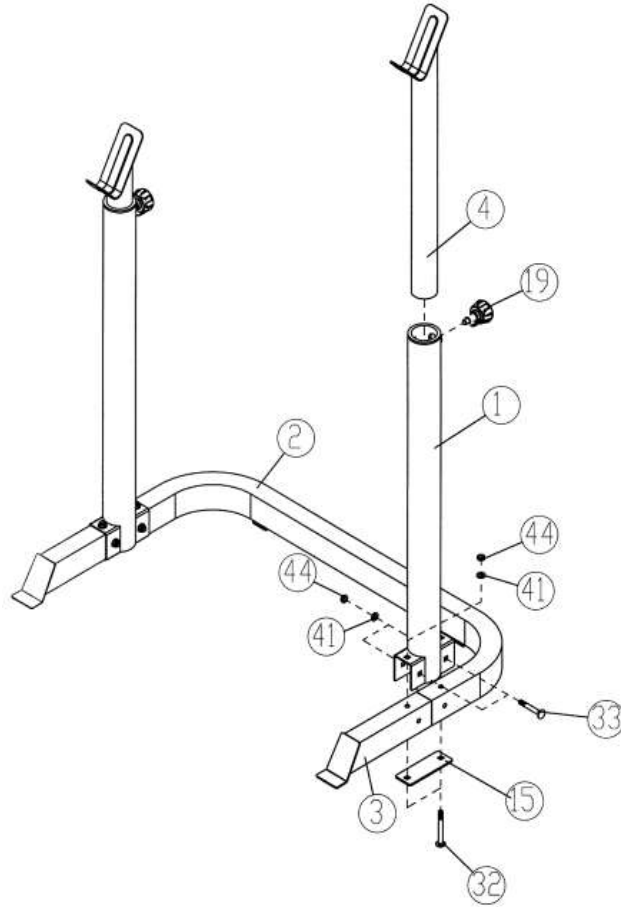
LS3859



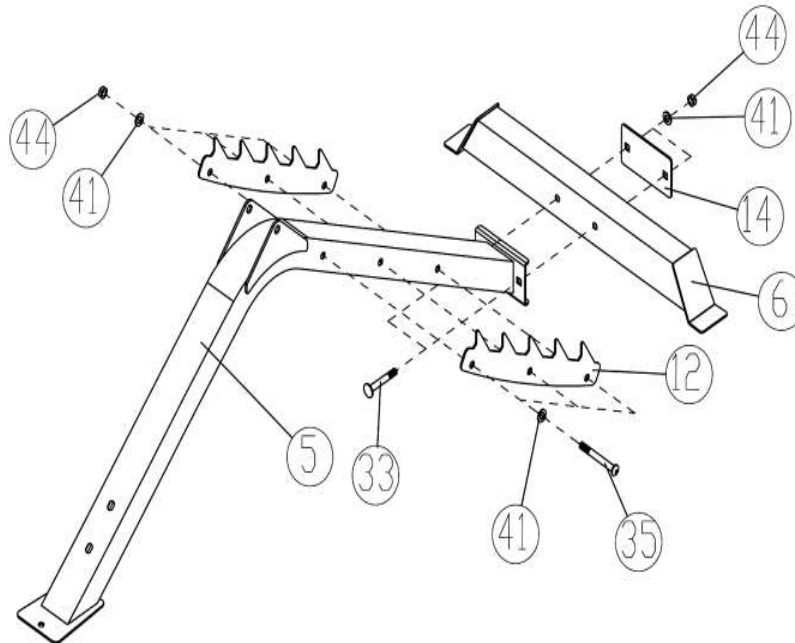
7. Manual instruction **EN**
12. Instrukcja obsługi **PL**
17. Návod k obsluze **CZ**
22. Manuel instruktion **DA**
27. Gebrauchsanweisung **DE**
32. Manual de instrucciones **ES**
37. Käsijuhend **ET**
42. Manuel d'instruction **FR**
47. Kézi utasítás **HU**
52. Manuale di istruzioni **IT**
57. Naudojimo instrukcijos **LT**
62. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
67. Handmatige instructie **NL**
72. Manual de instruções **PT**
77. Instrucțiuni manuale **RO**
82. Návod na obsluhu **SK**
87. Navodila za uporabo **SL**
92. Instruktionsbok **SV**
97. Інструкція з експлуатації **UK**



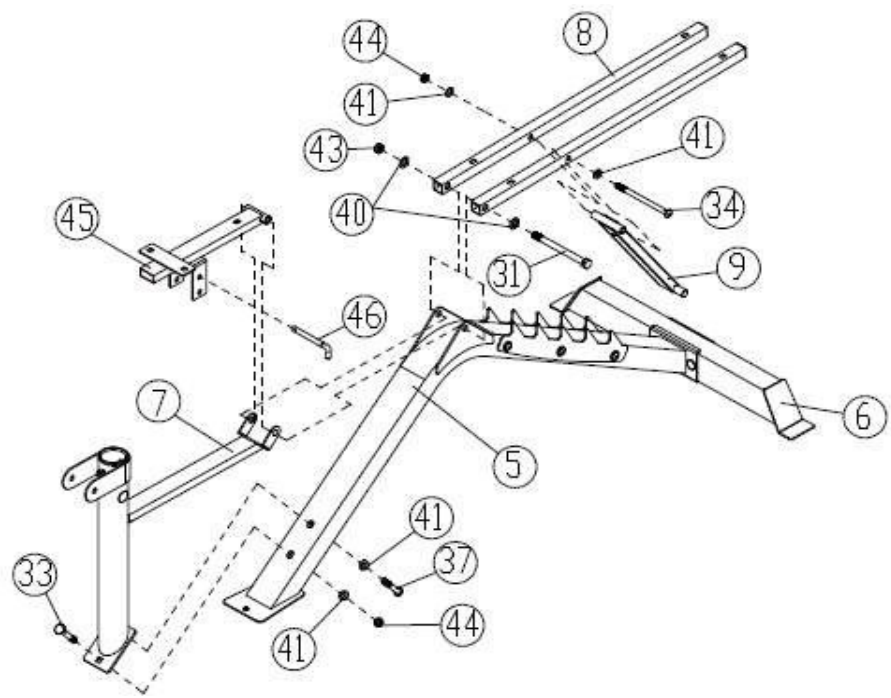
D1



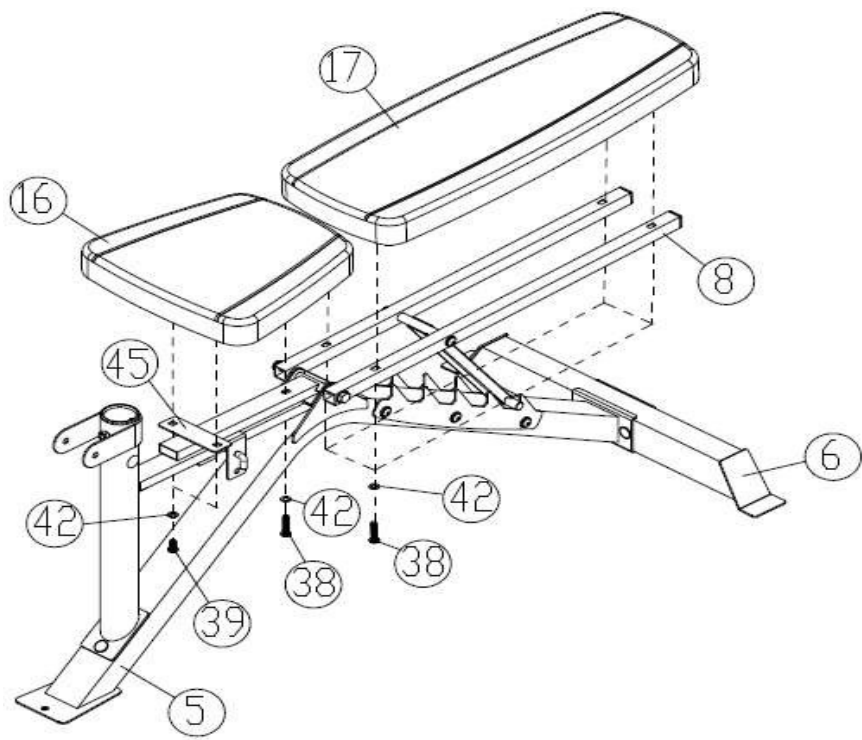
D2

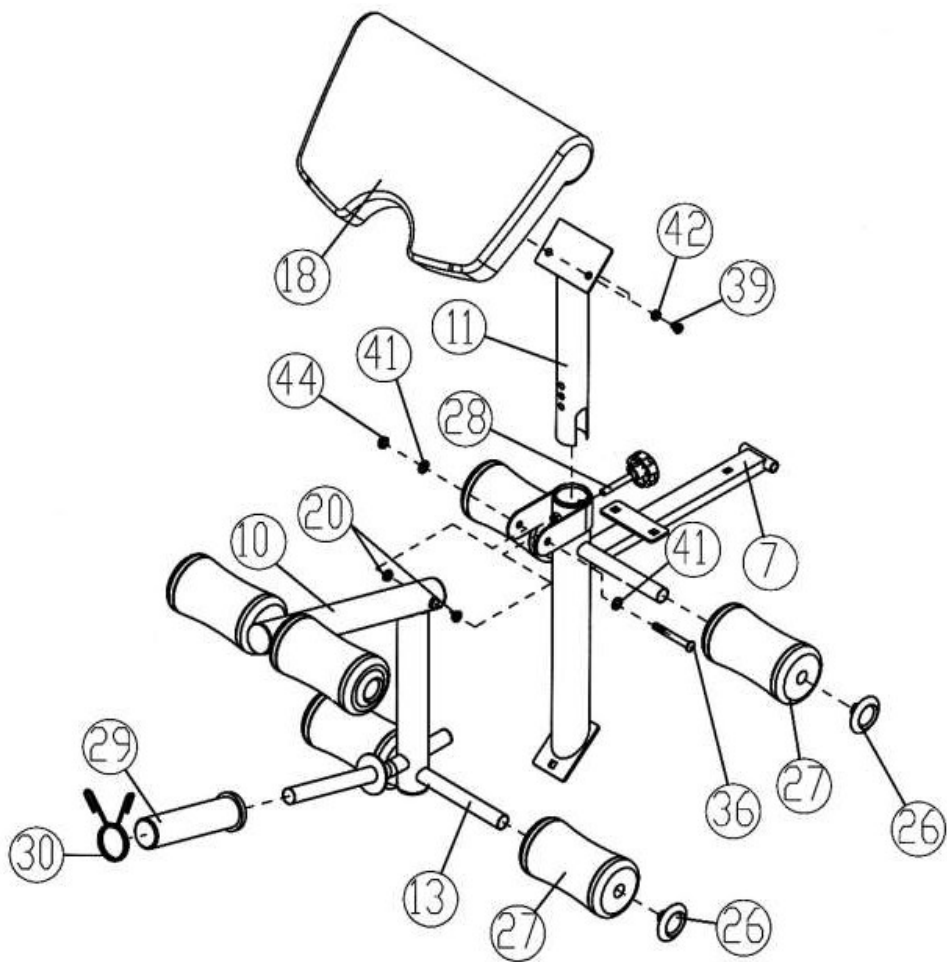


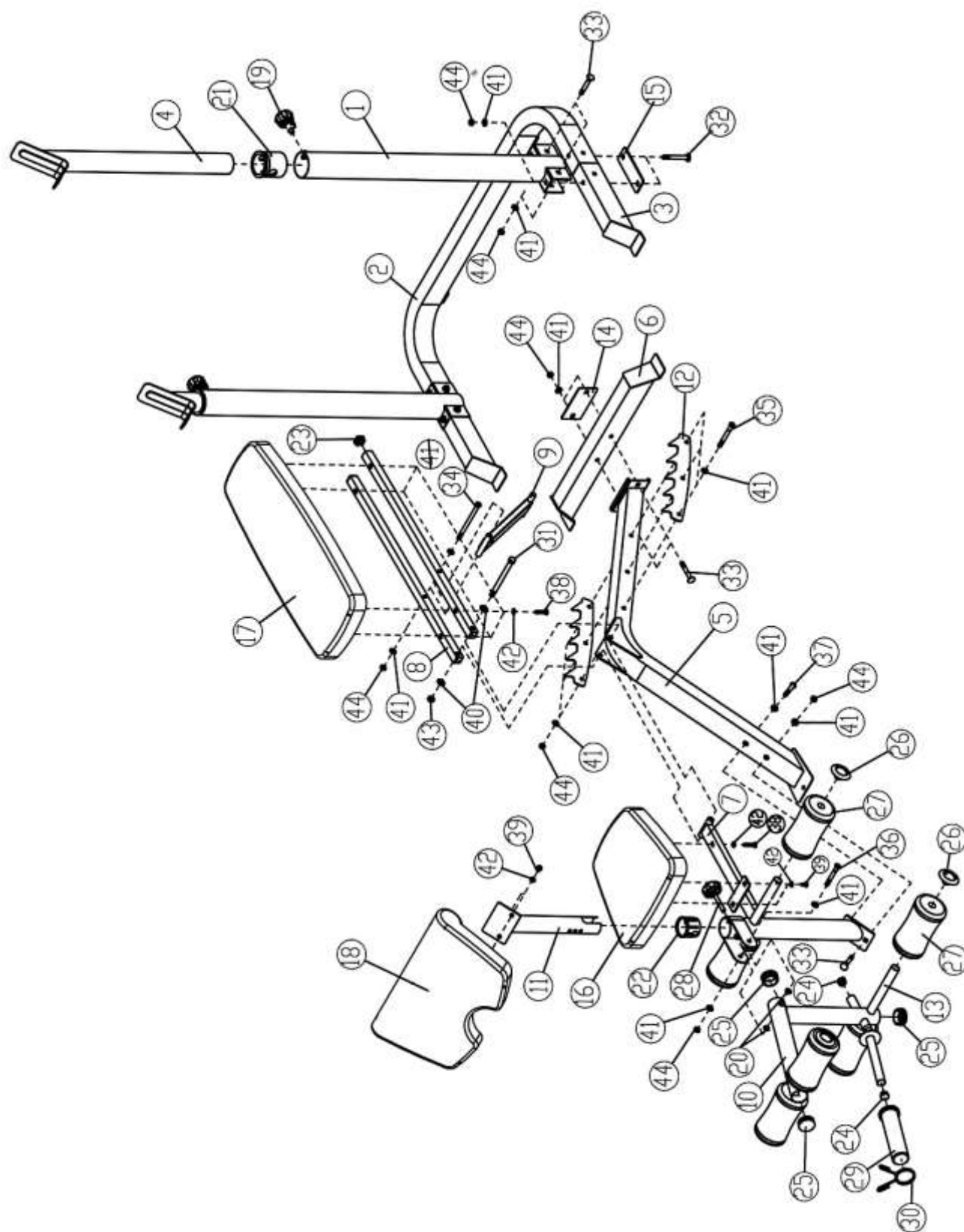
D3



D4







IMPORTANT INFORMATION REGARDING SECURITY**PRECAUTIONS**

The barbell bench is designed with optimal safety. During use. However, some precautions should be taken at the moment of exercise. Be sure to read the entire manual before assembling or operating the unit. In particular, pay attention to the following precautions:

1. **Keep the machine away from children and pets. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.**
 2. Only one person should use the machine at a time.
 3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain or other symptoms, stop training, AND CONSULT A MEDICINE ASAP.
 4. Place the machine on a flat surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
 5. Do not touch moving parts.
 6. Always wear appropriate clothing when exercising. DO NOT wear long clothes that could screw into the moving parts of the device. We suggest using running or aerobic shoes.
 7. Use the device only for its intended purpose, as described in this manual. DO NOT use accessories or additives not recommended by the manufacturer.
 8. Do not place any sharp objects around the device.
 9. People with disabilities should not use the device without the supervision of a trained person or doctor.
- Before training on the device, always perform a set of stretching exercises to properly warm up your body and muscles.
10. Never use the device if it does not work properly.
 11. An observer is recommended during the exercise.
 12. This device is designed and intended for home and consumer use, not for commercial use.
 13. The maximum weight of the user is: 135 kg.
 14. Maximum weight for barbell supports: 270 kg.
 15. Maximum weight for leg press: 45 kg.



PLEASE KEEP A CLEAR SPACE OF MORE THAN 0.6M FROM THE TRAINING SPACE SHOWN IN THE PHOTO

CONSERVATION:

1. Check and tighten all parts before using the device.
2. The device can be cleaned with a damp cloth with a mild liquid detergent. DO NOT use solvents.

TECHNICAL DATA:

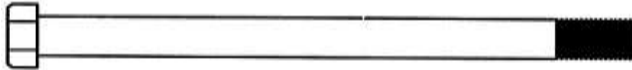
Net weight: 40.50 kg
 Dimensions: 1640x1100x1650 mm
 Maximum product load: 270 kg
 Barbell support: 135 kg
 Leg press: 45 kg
 Maximum user weight: 135 kg

NOTE: BEFORE STARTING ANY EXERCISE, CONSULT YOUR DOCTOR. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR PEOPLE OVER 35 YEARS OLD OR SOMEONE WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ARE NOT RESPONSIBLE FOR INJURIES OR DAMAGES INCURRED BY OR WITH THE USE OF THIS PRODUCT.

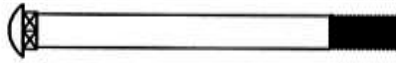
KEEP THIS INSTRUCTION.

SET OF PARTS

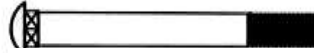
IMPORTANT: The parts are not drawn to actual scale. Please measure them yourself with a ruler.



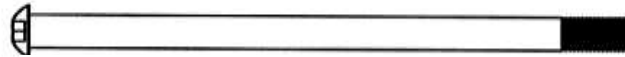
#31 M12x5" Hex bolt (1pc)



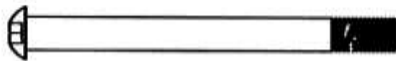
#32 M10x3 5/8" Lock Screw (4pcs)



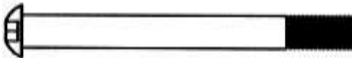
#33 M10x5" Lock Screw (1pc)



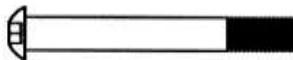
#34 M10x5 1/2" Allen screw (1pc)



#35 M10x3 5/8" Allen screw (3pcs)



#36 M10x3 1/8" Allen screw (1pc)



#37 M10x2 1/2" Allen screw (1pc)



#38 M8x1 5/8" Allen screw (5pcs)



#39 M8x 5/8" Allen screw (4pcs)



#40 Ø1" Washer (2pcs)



#41 Ø3/4" Washer (22pcs)



#44 M10 Self-locking nut (16pcs)



#30 Clamp (1pc)



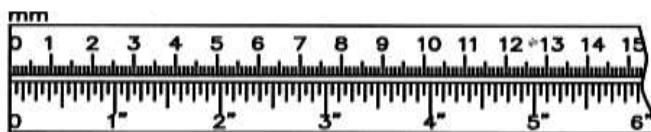
#43 M12 Self-locking nut (1pc)



#42 Ø5/8" Washer (9pcs)



#20 Ø5/8" Stopper (2pcs)





INSTALLATION MANUAL

Tools required to assemble the device: two adjustable wrenches and allen wrenches. NOTE: To avoid injury, we recommend installation by two or more people.

STEP 1 (See D1)

- A.) Connect one base frame (#3) to the rear base frame (#2). Install the support bar (#1) on the base frame and the rear base frame. Attach them both by screwing on the underside with two M10 x 3 5/8" castle bolts (#32), one 5 1/2" x 2" washer (#15), two Ø" washers (#41), and two M10 self locking nuts (#44). On the side, attach two M10 x 2" castle bolts (#33), two Ø" washers (#41), and two M10 self locking nuts (#44). **Do not tighten the nuts and bolts yet.** Repeat the same procedure for mounting the other side.
- B.) Then properly and firmly tighten all nuts AND bolts.
- C.) Slide two rods (#4) onto the support beams. Screw two M18 knobs (#19) into the hollow holes, using them to set the desired height.

STEP 2 (See D2)

- A.) Attach the main chair backrest (#5) to the rear stabilizer (#6). Fasten it with two M10 x 2" castle bolts (#33), one 5 1/8" x 2 3/4" washer (#14), two Ø" washers (#41), and two M10 self-locking nuts (#44).
- B.) Attach the two booster pads (#12) to the main chair back using three M10 x 3 5/8" allen bolts (#35), six Ø" washers (#41) and three self locking nuts (#44).

STEP 3 (See D3)

- A.) Connect the support leg pin (#7) to the main chair back (#5) and support (#45). From the front, fasten them with one M10 x 2" castle bolt (#33), M10 x 2" allen bolt (#37) (from the back), two Ø" washers (#41), one M10 self-locking nut (#44) and the stem (#46).
- B.) Arrange the two pieces evenly. Then install the support (#9) and push it into the two backrest retaining strips (#8). Fasten them with one M10 x 5" allen bolt (#34), two Ø" washers (#41) and one M10 self locking nut (#44).
- C.) Join together the two support holding strips with the bracket and the rest of the structure using one M12 x 5" (#31) hex bolt, two Ø 1" washers (#41) and one M12 Aircraft Nut (#44) self locking nut.
- D.) Do not tighten the nuts and bolts yet. First, make sure the hold-down bars can rotate.
- E.) Place the backrest holding bar on the support pads (#12) to move the backrest to the desired position.

STEP 4 (See D4)

- A.) Attach the backrest (#17) to the two backrest holding strips (#8). Screw the two pieces together using four M8 x 1 5/8" allen screws (#38) and four Ø 5/8" washers(#42).
- B.) Attach the backrest (#17) to the two backrest retaining strips (#8). Screw the two pieces together using four M8 x 1 5/8" allen screws (#38) and four Ø 5/8" washers(#42).
- C.) Attach the backrest (#17) to the two backrest retaining strips (#8). Screw the two pieces together using four M8 x 1 5/8" allen screws (#38) and four Ø 5/8" washers(#42).
- D.) Place the seat (#16) to the support leg bar (#45). Fasten it with two M8 x 1 5/8" allen screws (#38), two screws M8 x 5/8" Allen (#39 and two Ø 5/8" washers (#42).
- E.) Place the seat (#16) to the support leg bar (#45). Fasten it with two M8 x 1 5/8" allen screws (#38), two screws M8 x 5/8" Allen (#39 and two Ø 5/8" washers (#42).

STEP 5 (See D5)

- A.) Attach two Ø 5/8" plugs (#20) to the leg rest (#10). Connect them to the support leg bar (#7) using one M10 x 3 1/8" Allen bolt (#36), two Ø" washers (#41), and one M10 self locking nut (#44).
- B.) Slide the three rods (#13) into the holes hollowed out in the posts, which will form a leg rest. Put six foam roller caps (#27) on them. Then put a special cap (#26) on each of them.
- C.) At the front, insert the Olympic sleeve (#29). Put the clamp (#30) on the sleeve.
- D.) Attach the prayer bar (#18) to the prayer bar frame (#11), screw it in place using two M8 x 5/8" allen screws (#39) and two Ø 5/8" washers(#42). Put the frame of the prayer bar on the leg rest. Use the M10 Locking Knob (#28) to set the prayer bar frame in one position.
- E.) Remember to remove the prayer bar along with the frame when you do the leg exercises.

LIST OF PARTS

No.	Description	Quantity
1	Support beam	2
2	Rear base frame	1
3	Base frame	2
4	Stick	2
5	The main backrest of the chair	1
6	Rear stabilizer	1
7	Supporting leg strip	1
8	Backrest retaining bar	2
9	Support	1
10	Leg rest	1
11	Frame of the prayer bar	1
12	Supporting pad	2
13	Stick	3
14	5 1/8" x 2" Washer	1
15	5" x 2" Washer	2
16	Seat	1
17	Back support	1
18	Prayer book	1
19	M18 Locking knob	2
20	Ø 5/8" Stopper	2
21	Ø 3" Sleeve	2
22	Ø 2 3/8" Sleeve	1
23	1" Square cap	2
24	Ø 1" socket	2
25	Ø 2" socket	3
26	Foam roller cap	6
27	Foam roller	6
28	M10 Locking knob	1
29	Olympic sleeve	1
30	Clamp	1
31	M12 x 5" Hex bolt	1
32	M10 x 3 5/8" Lock Screw	4
33	M10 x 2" Lock Screw	7
34	M10 x 5" Allen screw	1
35	M10 x 3 5/8" Allen screw	3
36	M10 x 3 1/8" Allen screw	1
37	M10 x 2" Allen screw	1
38	M8 x 1 5/8" Allen screw	5
39	M8 x 5/8" Allen screw	4
40	Ø 1" Washer	2
41	Ø" Washer	22
42	Ø 5/8" Washer	9
43	M12 Self-locking nuts	1
44	M10 Self-locking nuts	16
45	Bracket	1
46	Arbor	1
47	Cap	1

FIELD OF APPLICATION

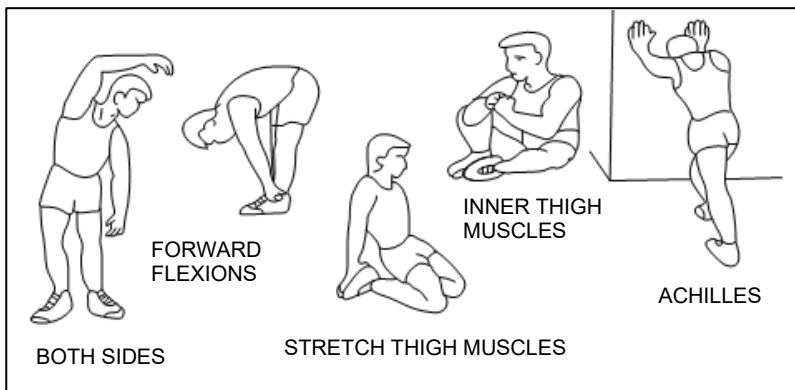
The exercise bench is a device designed to exercise the abdominal muscles of the arms and. Exercise bench LS3859 is a class H device intended for home use only. It cannot be used as therapeutic or rehabilitation equipment.

EXERCISE MANUAL

A series of exercises will ensure that you improve your fitness, build your muscles, and, combined with diet and calorie restriction, you will lose weight.

Warm-up

This step will help speed up blood circulation, allowing you to exercise your muscles more effectively. A properly executed warm-up will reduce the risk of injury. It is advisable to stretch the body as shown in the figures below. Each of the following should be done for at least 30 seconds. Do not stretch too much, if you feel pain stop stretching your muscles.



Exercises

Barbell press 1

Lie down on the bench, your back against the backrest, feet flat on the ground. Lift the barbell and press it overhead while bending your arms at the elbows and straightening.

Barbell press 2

Lie on the bench, back against the backrest, feet resting on the upper leg support, legs bent at the knees. Lift the barbell and squeeze it above your head by bending your arms at the elbows and straightening.

Standing barbell presses

Stand behind a bench, bend your legs at the knees, rest the barbell on your shoulders.

Forward leg press

Sit on the bench seat, slide legs under the lower leg support. Lift your legs by straightening them at the knees. The bracket can be loaded with plates to barbells.

Backward leg press

Lie on the bench seat face down, slide your legs under the top support. Lift your legs by bending them at the knees. The bracket can be loaded with barbell plates.

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**ŚRODKI OSTROŻNOŚCI**

Ławka pod sztangę została zaprojektowana z myślą o optymalnym bezpieczeństwie. Podczas użytkowania. Należy jednak podjąć pewne środki ostrożności w momencie wykonywania ćwiczeń. Przed przystąpieniem do montażu lub obsługi urządzenia należy przeczytać całą instrukcję. W szczególności należy zwrócić uwagę na następujące środki ostrożności:

1. Urządzenie należy trzymać z dala od dzieci i zwierząt domowych. **NIE WOLNO** pozostawiać dzieci bez nadzoru w tym samym pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
2. Tylko jedna lub dwie osoby powinny korzystać z urządzenia w tym samym czasie.
3. Jeśli u użytkownika wystąpią zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne objawy, należy przerwać trening i jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.
4. Umieścić urządzenie na płaskiej powierzchni. **NIE** używaj urządzenia w pobliżu wody lub na zewnątrz.
5. **Nie** dotykać ruchomych części.
6. Podczas ćwiczeń należy zawsze nosić odpowiednią odzież. **NIE NALEŻY** nosić długich ubrań, które mogłyby wkręcić się w ruchome części urządzenia. Zalecamy używanie butów do biegania lub aerobiku.
7. Z urządzenia należy korzystać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. **NIE** używaj akcesoriów ani dodatków niezalecanych przez producenta.
8. W pobliżu urządzenia nie należy umieszczać żadnych ostrych przedmiotów.
9. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez nadzoru przeszkolonej osoby lub lekarza.
10. Przed treningiem na urządzeniu należy zawsze wykonać zestaw ćwiczeń rozciągających, aby odpowiednio rozgrzać ciało i mięśnie.
11. Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo.
12. Podczas ćwiczenia zalecana jest obecność drugiej osoby.
13. To urządzenie zostało zaprojektowane i jest przeznaczone do użytku domowego i konsumenckiego, a nie do użytku komercyjnego.
14. Maksymalna waga użytkownika wynosi: 135 kg.
15. Maksymalna waga podpór pod sztangę: 270 kg.
16. Maksymalne obciążenie prasy do nóg: 45 kg.



NALEŻY ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ PONAD 0,6 M OD PRZESTRZENI TRENINGOWEJ POKAZANEJ NA ZDJĘCIU.

KONSERWACJA:

1. Przed użyciem urządzenia należy sprawdzić i dokręcić wszystkie części.
2. Urządzenie można czyścić wilgotną szmatką z dodatkiem łagodnego detergentu w płynie. **NIE** używaj rozpuszczalników.

DANE TECHNICZNE:

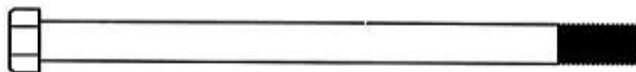
Waga netto - 40,50 kg
 Rozmiar: 1640x1100x1650mm
 Maksymalne obciążenie produktu: 270 kg
 Dla wsparcia sztangi: 135 kg
 Wyciskanie nogami: 45 kg
 Maks. Waga użytkownika: 135 kg

UWAGA: PRZED ROZPOCZĘCIEM JAKICHKOLWIEK ĆWICZEŃ NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM. JEST TO SZCZEGÓLNIIE WAŻNE DLA OSÓB POWYŻEJ 35 ROKU ŻYCIA LUB OSÓB Z ISTNIEJĄCYMI WCZEŚNIEJ PROBLEMAMI ZDROWOTNYMI. PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS NALEŻY PRZECZYTAĆ WSZYSTKIE INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA URAZY LUB SZKODY POWSTAŁE W WYNIKU KORZYSTANIA Z TEGO PRODUKTU.

ZACHOWAĆ TĘ INSTRUKCJĘ.

ZESTAW CZĘŚCI

WAŻNE: Części nie są narysowane w rzeczywistej skali. Zmierz je samodzielnie za pomocą linijki.



#31 M12x5 3/4" Śruba Hex (1szt)



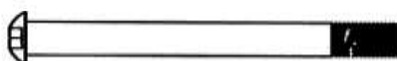
#32 M10x3 5/8" Śruba zamkowa (4szt)



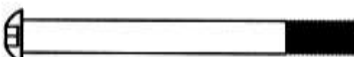
#33 M10x5 3/4" Śruba zamkowa (1szt)



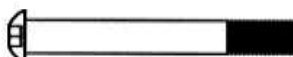
#34 M10x5 1/2" Śruba imbusowa (1szt)



#35 M10x3 5/8" Śruba imbusowa (3szt)



#36 M10x3 1/8" Śruba imbusowa (1szt)



#37 M10x2 1/2" Śruba imbusowa (1szt)



#38 M8x1 5/8" Śruba imbusowa (5szt)



#39 M8x 5/8" Śruba imbusowa (4szt)



#40 Ø1" Podkładka (2szt)



#41 Ø3/4" Podkładka (22szt)



#44 M10 Nakrętka samokontrująca (16szt)



#30 Zacisk (1szt)



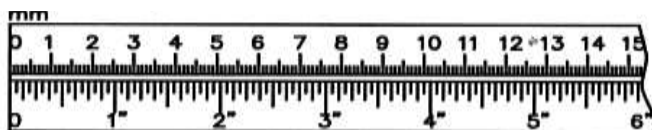
#43 M12 Nakrętka samokontrująca (1szt)



Podkładka #42 Ø5/8" (9 sztuk)



#20 Ø5/8" Zatyczka (2ks)



**INSTRUKCJA INSTALACJI**

Narzędzia wymagane do montażu urządzenia: dwa klucze nastawne i klucze imbusowe. UWAGA: Aby uniknąć obrażeń, zalecamy montaż przez dwie lub więcej osób.

KROK 1 (Zobacz D1).

A.) Połącz jedną ramę bazową (#3) z tylną ramą bazową (#2). Zamontuj belkę podpórki (#1) na ramie bazowej oraz tylnej ramie bazowej. Przytwierdź je obie, przykręcając od spodu dwie śruby zamkowe M10 x 3 5/8" (#32), jedną podkładkę 5 1/2" x 2" (#15), dwie podkładki 3/4" (#41), oraz dwie nakrętki samokontrujące M10 (#44). Z boku przymocuj dwie śruby zamkowe M10 x 2 3/4" (#33), dwie podkładki Ø 3/4" (#41) oraz dwie nakrętki samokontrujące M10 (#44). Nie dokręcaj jeszcze nakrętek i śrub. Powtórz tę samą procedurę w przypadku montażu drugiej strony.

B.) Następnie porządnie i mocno dokręć wszystkie nakrętki i śruby.

C.) Nasadź dwa drążki (#4) na belki podpórki. W wydrążone otwory wkręć dwie gałki M18 (#19) i za ich pomocą ustaw żadaną wysokość.

KROK 2 (Zobacz D2)

A.) Przymocuj główne oparcie krzeselka (#5) do tylnego stabilizatora (#6). Przytwierdź je przy pomocy dwóch śrub zamkowych M10 x 2 3/4" (#33), jednej podkładki 5 1/8" x 2 3/4" (#14), dwóch podkładek Ø 3/4" (#41), oraz dwóch nakrętek samokontrujących M10 (#44).

B.) Przymocuj dwie podkładki wspomagające (#12) do głównego oparcia krzeselka za pomocą trzech śrub imbusowych M10 x 3 5/8" (#35), sześciu podkładek Ø 3/4" (#41) i trzech nakrętek samokontrujących (#44).

KROK 3 (Zobacz D3)

A.) Połącz trzpień nogi nośnej (#7) z głównym oparciem krzeselka (#5) i podporą (#45). Od przodu przymocuj je przy pomocy jednej śruby zamkowej M10 x 2 3/4" (#33), śruby imbusowej M10 x 2 1/2" (#37) (od tyłu), dwóch podkładek Ø 3/4" (#41), jednej nakrętki samokontrującej M10 (#44) i trzpienia (#46).

B.) Ułóż równo oba elementy. Następnie zamontuj podpórkę (#9) i wepnij ją do dwóch listew przytrzymujących oparcie (#8). Przymocuj je przy pomocy jednej śruby imbusowej M10 x 5 1/2" (#34), dwóch podkładek Ø 3/4" (#41) oraz jednej nakrętki samokontrującej M10 (#44).

C.) Połącz razem dwie listwy przytrzymujące podparcie ze wspornikiem i resztą konstrukcji przy pomocy jednej śruby hex M12 x 5 3/4" (#31), dwóch podkładek Ø 1" (#41) oraz jednej nakrętki samokontrującej M12 Aircraft Nut (#44).

D.) Nie dokręcaj jeszcze nakrętek i śrub. Najpierw upewnij się czy listwy przytrzymujące mogą się obracać.

E.) Umieść listwę przytrzymującą oparcie na podkładkach wspomagających (#12) aby ustawić oparcie w wybranej pozycji.

KROK 4 (Zobacz D4)

A.) Przytwierdź oparcie na plecach (#17) do dwóch listew przytrzymujących oparcie (#8). Oba elementy przykręć przy pomocy czterech śrub imbusowych M8 x 1 5/8" (#38) oraz czterech podkładek Ø 5/8" (#42).

B.) Umieść siedzisko (#16) do listwy nogi nośnej (#45). Przymocuj je przy pomocy dwóch śrub imbusowych M8 x 1 5/8" (#38), dwóch śrub imbusowych M8 x 5/8" (#39) oraz dwóch podkładek 5/8" (#42).

KROK 5 (Zobacz D5)

A.) Przymocuj dwie zatyczki Ø 5/8" (#20) do oparcia na nogi (#10). Połącz je z listwą nogi nośnej (#7) za pomocą jednej śruby imbusowej M10 x 3 1/8" (#36), dwóch podkładek Ø 3/4" (#41), oraz jednej nakrętki samokontrującej M10 (#44).

B.) Wsuń trzy drążki (#13) do otworów wydrążonych w słupkach, które stworzą oparcie na nogi. Włóż na nie sześć nasadek na rolki piankowe (#27). Następnie na każdy z nich nałóż specjalną nasadkę (#26).

C.) Z przodu wsuń rękaw olimpijski (#29). Nałóż zacisk (#30) na rękaw.

D.) Zamocuj modlitewnik (#18) do ramienia modlitewnika (#11), przykręć go przy pomocy dwóch śrub imbusowych M8 x 5/8" (#39) oraz dwóch podkładek Ø 5/8" (#42).

E.) Nałóż ramę modlitewnika na oparcie na nogi. Wykorzystaj Gałkę zamykającą M10 (#28) by ustawić ramę modlitewnika w jednej pozycji.

F.) Pamiętaj żeby usunąć modlitewnik wraz z ramą kiedy będziesz wykonywać ćwiczenia na nogi.

LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość
1	Belka podpórki	2
2	Tylna rama bazowa	1
3	Rama bazowa	2
4	Drażek	2
5	Główne oparcie krzesła	1
6	Tylny stabilizator	1
7	Listwa nogi nośnej	1
8	Listwa przytrzymująca oparcie	2
9	Podpórka	1
10	Oparcie na nogi	1
11	Ramka modlitewnika	1
12	Podkładka wspomagająca	2
13	Drażek	3
14	5 1/8" x 2 3/4" Podkładka	1
15	5 1/2" x 2" Podkładka	2
16	Siedzisko	1
17	Oparcie na plecy	1
18	Modlitewnik	1
19	M18 Gałka zamykająca	2
20	Ø Zatyczka 5/8"	2
21	Ø 3" Rękaw	2
22	Ø 2 3/8" Rękaw	1
23	1" Kwadratowa nasadka	2
24	Ø 1" Nasadka	2
25	Ø 2" Nasadka	3
26	Nasadka na rolkę piankową	6
27	Rolka piankowa	6
28	M10 Gałka zamykająca	1
29	Rękaw olimpijski	1
30	Zacisk	1
31	Śruba sześciokątna M12 x 5 3/4"	1
32	Śruba zabezpieczająca M10 x 3 5/8"	4
33	Śruba zabezpieczająca M10 x 2 3/4"	7
34	Śruba imbusowa M10 x 5 1/2"	1
35	Śruba imbusowa M10 x 3 5/8"	3
36	Śruba imbusowa M10 x 3 1/8"	1
37	Śruba imbusowa M10 x 2 1/2"	1
38	Śruba imbusowa M8 x 1 5/8"	5
39	Śruba imbusowa M8 x 5/8"	4
40	Ø 1" Podkładka	2
41	Ø 3/4" Podkładka	22
42	Ø 5/8" Podkładka	9
43	Nakrętki samokontrujące M12	1
44	Nakrętki samokontrujące M10	16
45	Wspornik	1
46	Trzpień	1
47	Zaślepka	1

ZAKRES ZASTOSOWANIA

Ławka do ćwiczeń jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni brzucha ramion oraz klatki piersiowej. Ławka do ćwiczeń LS3859 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Seria ćwiczeń sprawi, że poprawisz swoją kondycję, zbudujesz mięśnie, a w połączeniu z dietą i ograniczeniem kalorii zrzucisz zbędne kilogramy.

Rozgrzewka

Ten krok pomoże przyspieszyć krążenie krwi, umożliwiając bardziej efektywne ćwiczenie mięśni. Prawidłowo przeprowadzona rozgrzewka zmniejszy ryzyko kontuzji. Zaleca się rozciąganie ciała w sposób przedstawiony na poniższych rysunkach. Każda z poniższych czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból, przestań rozciągać mięśnie.



Ćwiczenia

Wyciskanie sztangi 1

Położ się na ławce, plecy oparte o oparcie, stopy płasko na ziemi. Unieś sztangę i wyciśnij ją nad głowę, jednocześnie zginając ręce w łokciach i prostując.

Wyciskanie sztangi 2

Położ się na ławce, plecy oprzyj o oparcie, stopy oprzyj na górnym wsporniku na nogi, nogi zegnij w kolanach. Unieś sztangę i wyciskaj ją nad głowę uginając ręce w łokciach i prostując.

Wyciskanie sztangi na stojąco

Stań za ławką, ugnij nogi w kolanach, sztangę oprzyj na ramionach. Wykonuj przysiady trzymając sztangę.

Wyciskanie nogami w przód

Usiądź na siedzeniu ławki, nogi wsuń pod dolny wspornik na nogi. Unoś nogi prostując je w kolanach. Wspornik można obciążać talerzami do sztangi.

Wyciskanie nogami do tyłu

Położ się na siedzeniu ławki twarzą do dołu, nogi wsuń pod górny wspornik na nogi. Unoś nogi uginając je w kolanach. Wspornik można obciążać talerzami do sztangi.

DŮLEŽITÉ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE SECURITY**PŘEDPISY**

Lavice s činkou je navržena s ohledem na optimální bezpečnost. Během používání. Je však třeba dodržovat některá bezpečnostní opatření v m okamžiku cvičení. Před sestavením nebo provozem přístroje si nezapomeňte přečíst celý návod k obsluze. Věnujte pozornost zejména následujícím bezpečnostním opatřením :

1. Přístroj uchovávejte mimo dosah dětí a domácích zvířat. NENECHÁVEJTE děti bez dozoru ve stejné místnosti se strojem.
2. Stroj by měl používat vždy pouze jeden z nich.
3. Pokud uživatel pocítí závratě , nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné příznaky, přestaňte trénovat a co nejdříve se poraďte s lékařem.
4. Umístěte stroj na rovný povrch. NEPOUŽÍVEJTE stroj v blízkosti vody nebo ve venkovním prostředí.
5. Nedotýkejte se pohyblivých částí.
6. Při cvičení vždy noste vhodné oblečení. NENOSTE dlouhé oblečení, které by se mohlo zaseknout do pohyblivých částí přístroje. Doporučujeme používat běžeckou nebo aerobní obuv.
7. Zařízení používejte pouze k určenému účelu , jak je popsáno ano v tomto návodu. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství nebo doplňky, které nejsou doporučeny výrobcem.
8. V okolí přístroje neumísťujte žádné ostré předměty.
9. Osoby se zdravotním postižením by neměly přístroj používat bez dohledu vyškolené osoby nebo lékaře.
10. Před tréninkem na přístroji vždy proveďte sadu protahovacích cviků, abyste řádně zahřáli tělo a svaly.
11. Zařízení nikdy nepoužívejte, pokud nefunguje správně.
12. Během cvičení se doporučuje přítomnost pozorovatele.
13. Toto zařízení je navrženo a určeno pro domácí a spotřebitelské použití, nikoli pro komerční použití.
14. Maximální hmotnost uživatele je: 135 kg.
15. Maximální hmotnost pro podpěry činek: 270 kg.
16. Maximální hmotnost pro leg press: 45 kg.



DODRŽUJTE PROSÍM VOLNÝ PROSTOR VÍCE NEŽ 0,6 M OD TRÉNINKOVÉHO PROSTORU ZOBRAZENÉHO NA FOTOGRAFII.

KONZERVACE:

1. Před použitím zařízení zkontrolujte a utáhněte všechny díly.
2. Zařízení lze čistit vlhkým hadříkem s jemným tekutým čisticím prostředkem. NEPOUŽÍVEJTE rozpouštědla.

TECHNICKÉ ÚDAJE:

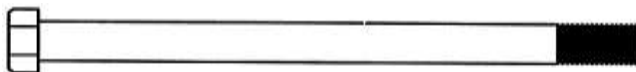
Čistá hmotnost - 40,50 kg
 Rozměry: 1640x1100x1650 mm
 Maximální zatížení výrobku: 270 kg
 Pro podpěru činky: 135kg
 Pro leg press: 45 k
 Max. Hmotnost uživatele: 135 kg

POZNÁMKA: PŘED ZAHÁJENÍM JAKÉHOKOLI CVIČENÍ SE PORADTE SE SVÝM LÉKAŘEM. TO JE DŮLEŽITÉ ZEJMÉNA PRO OSOBY STARŠÍ 35 LET NEBO NĚKoho S JIŽ EXISTUJÍCÍMI ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY. PŘED POUŽITÍM JAKÉHOKOLI FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ NEBO ŠKODY VZNIKLÉ PŘI POUŽÍVÁNÍ TOHOTO VÝROBKU NEBO V SOUVISLOSTI S NÍM .

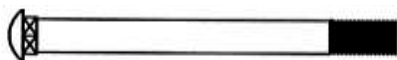
DODRŽUJTE TENTO POKYN.

SADA DÍLŮ

DŮLEŽITÉ: Díly nejsou nakresleny ve skutečném měřítku. Změřte si je prosím sami pomocí pravítka.



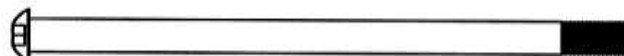
#31 Šestihranný šroub M12x5" (1ks)



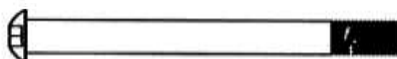
#32 Pojistný šroub #32 M10x3 5/8" (4ks)



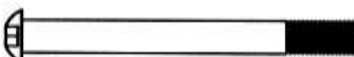
#33 M10x5" Pojistný šroub (1ks)



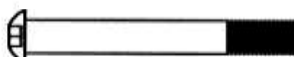
#34 M10x5 1/2" imbusový šroub (1ks)



#35 M10x3 5/8" imbusový šroub (3ks)



#36 M10x3 1/8" imbusový šroub (1ks)



#37 M10x2 1/2" imbusový šroub (1ks)



#38 M8x1 5/8" imbusový šroub (5ks)



#39 M8x 5/8" imbusový šroub (4ks)



Podložka #40 Ø1" (2ks)



#41 Ø3/4" podložka (22ks)



#44 M10 samojistící matice (16ks)



Svorka #30 (1ks)



#43 M12 samojistící matice (1ks)



Podložka #42 Ø5/8" (9ks)



Zátka #20 Ø5/8" (2ks)





INSTALAČNÍ PŘÍRUČKA

Nástroje potřebné k montáži zařízení: dva nastavitelné klíče a imbusové klíče. **POZNÁMKA:** Aby nedošlo ke zranění, doporučujeme, aby montáž prováděly dvě nebo více osob.

KROK 1 (viz D1)

- A.) Připojte jeden základní rám (č. 3) k zadnímu základnímu rámu (č. 2). Nainstalujte opěrnou tyč (#1) na základní rám a zadní základní rám. Připevněte je oba šrouby na spodní straně pomocí dvou zámkových šroubů M10 x 3 5/8" (#32), jedné podložky 5 1/2" x 2" (#15), dvou podložek Ø" (#41) a dvou samojistících matic M10 #44). Na boku připevněte dva zámkové šrouby M10 x 2" (#33), dvě podložky Ø" (#41) a dvě samojistící matice M10 (#44). **Šrouby a matice zatím nedotahujte.** Stejný postup zopakujte při montáži druhé strany.
- B.) **Poté řádně a pevně utáhněte všechny matice A šrouby.**
- C.) Na nosné trámy nasadte dvě tyče (č. 4). Do dutých otvorů našroubujte dva knoflíky M18 (#19) a nastavte jimi požadovanou výšku.

KROK 2 (viz D2)

- A.) Připevněte hlavní opěradlo židle (č. 5) k zadnímu stabilizátoru (č. 6). Připevněte ji pomocí dvou zámkových šroubů M10 x 2" (#33), jedné podložky 5 1/8" x 2 3/4" (#14), dvou podložek Ø" (#41) a dvou samojistících matic M10 #44).
- B.) Připevněte obě posilovací podložky (č. 12) k hlavnímu opěradlu židle pomocí tří imbusových šroubů M10 x 3 5/8" (č. 35), šesti podložek Ø" (č. 41) a tří samojistících matic (č. 44).

KROK 3 (viz D3)

- A.) Připojte kolík podpěrné nohy (č. 7) k hlavnímu opěradlu židle (č. 5) a podpěře (č. 45). Zepředu je připevněte jedním zámkovým šroubem M10 x 2" (#33), imbusovým šroubem M10 x 2" (#37) (zezadu), dvěma podložkami Ø" (#41), jednou samojistící maticí M10 (#44) a dříkem (#46).
- B.) Oba díly rovnoměrně rozložte. Poté nainstalujte podpěru (č. 9) a zatlačte ji do dvou upevňovacích lišt opěradla (č. 8). Připevněte je jedním imbusovým šroubem M10 x 5" (#34), dvěma podložkami Ø" (#41) a jednou samojistící maticí M10 (#44).
- C.) Spojte obě podpěrné lišty s držákem a zbytkem konstrukce pomocí jednoho šestihranného šroubu M12 x 5" (č. 31), dvou šroubů M12 x 5" (č. 31) a dvou šroubů M12 x 5" (č. 31).
- Podložky Ø 1" (č. 41) a jedna samojistící matice M12 Aircraft Nut (č. 44).
- D.) Matice a šrouby zatím nedotahujte. Nejprve se ujistěte, že se přídržné tyče mohou otáčet.
- E.) Umístěte přídržnou tyč opěradla na opěrné podložky (č. 12) a posuňte opěradlo do požadované polohy.

KROK 4 (viz D4)

- A.) Připevněte opěradlo (č. 17) ke dvěma přídržným lištám opěradla (č. 8). Sešroubujte oba díly pomocí čtyř imbusových šroubů M8 x 1 5/8" (#38) a čtyř podložek Ø 5/8" (#42).
- B.) Připevněte opěradlo (č. 17) ke dvěma upevňovacím lištám opěradla (č. 8). Sešroubujte oba díly pomocí čtyř imbusových šroubů M8 x 1 5/8" (#38) a čtyř podložek Ø 5/8" (#42).
- C.) Připevněte opěradlo (č. 17) ke dvěma upevňovacím lištám opěradla (č. 8). Sešroubujte oba díly pomocí čtyř imbusových šroubů M8 x 1 5/8" (#38) a čtyř podložek Ø 5/8" (#42).
- D.) Umístěte sedadlo (č. 16) na tyč podpěrné nohy (č. 45). Připevněte ji dvěma imbusovými šrouby M8 x 1 5/8" (#38), dvěma šrouby imbus M8 x 5/8" (č. 39) a dvě podložky Ø 5/8" (č. 42).
- E.) Umístěte sedadlo (č. 16) na tyč podpěrné nohy (č. 45). Připevněte ji dvěma imbusovými šrouby M8 x 1 5/8" (#38), dvěma šrouby imbus M8 x 5/8" (č. 39) a dvě podložky Ø 5/8" (č. 42).

KROK 5 (viz D5)

- A.) Připevněte dvě zátky Ø 5/8" (č. 20) k opěrce nohou (č. 10). Připojte je k podpěře nohy (#7) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 x 3 1/8" (#36), dvou podložek Ø" (#41) a jedné samojistící matice M10 (#44).
- B.) Zasuňte tři tyče (č. 13) do otvorů vyhloubených ve sloupcích, které budou tvořit opěrku nohou. Nasadte na ně šest čepiček pěnových válečků (č. 27). Poté na každý z nich nasadte speciální čepičku (č. 26).
- C.) Vpředu vložte olympijský rukáv (č. 29). Na objímku nasadte svorku (#30).
- D.) Připevněte modlitební tyč (#18) k rámu modlitební tyče (#11), přišroubujte ji pomocí dvou imbusových šroubů M8 x 5/8" (#39) a dvou podložek Ø 5/8" (#42). Nasadte rám modlitební tyče na opěrku nohou. Pomocí aretačního knoflíku M10 (#28) nastavte rám modlitební tyče do jedné polohy.
- E.) Nezapomeňte na odstranit modlitební tyč spolu s rámem, když budete provádět cvičení pro nohy.

SEZNAM DÍLŮ

Ne.	Popis	Množství
1	Nosný trám	2
2	Zadní základní rám	1
3	Základní rám	2
4	Stick	2
5	Hlavní opěradlo židle	1
6	Zadní stabilizátor	1
7	Podpěrný pásek na nohu	1
8	Přidrzná tyč opěradla	2
9	Podpora	1
10	Odpočinek nohou	1
11	Rám modlitebního pruhu	1
12	Podpůrná podložka	2
13	Stick	3
14	Podložka 5 1/8" x 2"	1
15	Podložka 5" x 2"	2
16	Sedačka	1
17	Podpora zad	1
18	Modlitební kniha	1
19	M18 Zajišťovací knoflík	2
20	Zátka Ø 5/8"	2
21	Ø 3" pouzdro	2
22	Objímka Ø 2 3/8"	1
23	1" čtvercový uzávěr	2
24	Zásuvka Ø 1"	2
25	Ø 2" zásuvka	3
26	Krytka pěnového válečku	6
27	Pěnový válec	6
28	Zajišťovací knoflík M10	1
29	Olympijský rukáv	1
30	Svorka	1
31	Šestihranný šroub M12 x 5"	1
32	Pojistný šroub M10 x 3 5/8"	4
33	Pojistný šroub M10 x 2"	7
34	imbusový šroub M10 x 5"	1
35	imbusový šroub M10 x 3 5/8"	3
36	imbusový šroub M10 x 3 1/8"	1
37	imbusový šroub M10 x 2"	1
38	imbusový šroub M8 x 1 5/8"	5
39	imbusový šroub M8 x 5/8"	4
40	Podložka Ø 1"	2
41	Ø" Podložka	22
42	Podložka Ø 5/8"	9
43	Samojistné matice M12	1
44	Samojistné matice M10	16
45	Držák	1
46	Arbor	1
47	Čepice	1

OBLAST POUŽITÍ

Posilovací lavice je zařízení určené k procvičování břišních svalů paží a . Cvičební lavice LS3859

Je zařízení třídy H určené pouze pro domácí použití. Nelze jej používat jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení.

MANUÁL KE CVIČENÍ

Série cviků zajistí, že zlepšíte svou kondici, vybudujete si svaly a v kombinaci s dietou a omezením kalorií zhubnete.

Rozcvička

Tento krok pomůže zrychlit krevní oběh a umožní vám efektivněji procvičovat svaly. Správně provedená rozcvička sníží riziko zranění. Doporučuje se protahovat tělo tak, jak je znázorněno na obrázcích níže. Každý z následujících úkonů by měl být prováděn po dobu alespoň 30 sekund. Nepřetěžujte se příliš, pokud pocítíte bolest, přestaňte svaly protahovat.

**Cvičení****Činka 1**

Lehněte si na lavici, záda opřete o opěradlo, chodidla položte na zem. Zvedněte činku a vytlačte ji nad hlavu, přičemž pokrčte paže v loktech a narovnejte je.

Činka 2

Lehněte si na lavici, opřete se zády o opěradlo, chodidla opřete o horní opěrku nohou, nohy pokrčte v kolenou. Zvedněte činku a stiskněte ji nad hlavou tak, že pokrčíte paže v loktech a narovnáte je.

Tlaky s činkou ve stoje

Postavte se za lavičku, pokrčte nohy v kolenou, činku si položte na ramena. Provádějte dřepy a držte přitom činku tak, jak je znázorněno na fotografii.

Přední lis na nohy

Posaďte se na sedadlo lavice a zasuňte nohy pod spodní opěrku nohou. Zvedněte nohy tak, že je narovnáte v kolenou. Na opěrku lze naložit desky, abyste mohli činky.

Zpětný lis na nohy

Lehněte si na sedadlo lavice obličejem dolů a zasuňte nohy pod horní opěrku. Zvedněte nohy tak, že je pokrčíte v kolenou. Konzola může být zatížena deskami s činkami.

VIGTIG INFORMATION VEDRØRENDE SIKKERHED**FORHOLDSREGLER**

Vægtstangsbænken er designet med henblik på optimal sikkerhed. Under brug. Der bør dog tages nogle forholdsregler i træningsøjeblikket. Sørg for at læse hele manualen, før du monterer eller bruger enheden. Vær især opmærksom på følgende forholdsregler:

1. Hold maskinen væk fra børn og kæledyr. Efterlad IKKE børn uden opsyn i samme rum som maskinen.
2. Kun én eller begge bør bruge maskinen ad gangen.
3. Hvis brugeren oplever svimmelhed, kvalme, brystsmerte eller andre symptomer, skal man stoppe træningen og kontakte en læge hurtigst muligt.
4. Placer maskinen på en flad overflade. Brug IKKE maskinen i nærheden af vand eller udendørs.
5. Rør ikke ved bevægelige dele.
6. Bær altid passende tøj, når du træner. Hav IKKE langt tøj på, som kan komme i klemme i apparatets bevægelige dele. Vi foreslår, at du bruger løbesko eller aerobicsko.
7. Brug kun apparatet til det formål, det er beregnet til, som beskrevet i denne vejledning. Brug IKKE tilbehør eller tilsætningsstoffer, der ikke er anbefalet af producenten.
8. Placer ikke skarpe genstande omkring enheden.
9. Personer med handicap bør ikke bruge apparatet uden opsyn af en uddannet person eller læge.
10. Før du træner på apparatet, skal du altid udføre et sæt strækøvelser for at varme din krop og dine muskler ordentligt op.
11. Brug aldrig enheden, hvis den ikke fungerer korrekt.
12. Det anbefales at have en observatør med under øvelsen.
13. Denne enhed er designet og beregnet til hjemme- og forbrugerbrug, ikke til kommerciel brug.
14. Brugers maksimale vægt er: 135 kg.
15. Maksimal vægt for vægtstangsstøtter: 270 kg.
16. Maksimal vægt for benpres: 45 kg.



HOLD VENLIGST ET FRIRUM PÅ MERE END 0,6 M FRA TRÆNINGSPLADSEN VIST PÅ BILLEDET.

BEVARELSE:

1. Kontrollér og spænd alle dele, før du bruger enheden.
2. Enheden kan rengøres med en fugtig klud med et mildt flydende rengøringsmiddel. Brug IKKE opløsningsmidler.

TEKNISKE DATA:

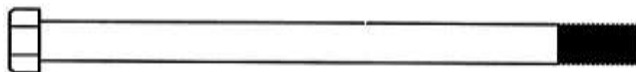
Nettovægt - 40,50 kg
 Størrelse: 1640x1100x1650mm
 Maksimal produktbelastning: 270 kg
 Til støtte af vægtstang: 135 kg
 Til benpres: 45
 Maks. Brugervægt: 135 kg

BEMÆRK: RÅDFØR DIG MED DIN LÆGE, FØR DU BEGYNDER AT TRÆNE. DETTE ER ISÆR VIGTIGT FOR PERSONER OVER 35 ÅR ELLER PERSONER MED EKSISTERENDE HELBREDSPROBLEMER. LÆS ALLE INSTRUKTIONER, FØR DU BRUGER FITNESSUDSTYR. VI ER IKKE ANSVARLIGE FOR SKADER, DER OPSTÅR I FORBINDELSE MED BRUGEN AF DETTE PRODUKT.

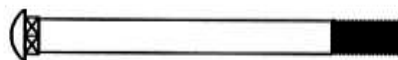
BEHOLD DENNE INSTRUKTION.

SÆT AF DELE

VIGTIGT: Delene er ikke tegnet i rigtig målestok. Mål dem selv med en lineal.



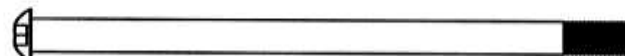
#31 M12x5" sekskantet bolt (1 stk.)



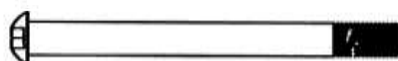
#32 M10x3 5/8" Låseskrue (4 stk.)



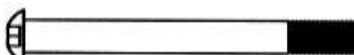
#33 M10x5" Låseskrue (1 stk.)



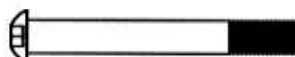
#34 M10x5 1/2" unbrakoskrue (1 stk.)



#35 M10x3 5/8" unbrakoskrue (3 stk.)



#36 M10x3 1/8" unbrakoskrue (1 stk.)



#37 M10x2 1/2" unbrakoskrue (1 stk.)



#38 M8x1 5/8" unbrakoskrue (5 stk.)



#39 M8x 5/8" unbrakoskrue (4 stk.)



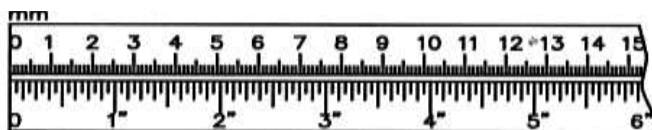
#40 Ø1" skive (2 stk.)



#41 Ø3/4" skive (22 stk.)



#44 M10 Selvlåsende møtrik (16 stk.)



#30 klemme (1 stk.)



#43 M12 Selvlåsende møtrik (1 stk.)



#42 Ø5/8" skive (9 stk.)



#20 Ø5/8" Stopper (2 stk.)



INSTALLATIONSVEJLEDNING

Nødvendigt værktøj til at samle enheden: to skruenøgler og unbrakonøgler. BEMÆRK: For at undgå skader anbefaler vi, at to eller flere personer monterer enheden.

TRIN 1 (Se D1)

- A.) Forbind den ene bundramme (#3) med den bageste bundramme (#2). Monter støttestangen (#1) på bundrammen og den bageste bundramme. Fastgør dem begge ved at skru dem fast på undersiden med to M10 x 3 5/8" slotsbolte (#32), en 5 1/2" x 2" skive (#15), to Ø"-skiver (#41) og to M10 selvslåsende møtrikker (#44). På siden monteres to M10 x 2" slotsbolte (#33), to Ø"-skiver (#41) og to M10 selvslåsende møtrikker (#44). **Spænd ikke møtrikkerne og boltene endnu.** Gentag samme procedure for at montere den anden side.
- B.) **Spænd derefter alle møtrikker og bolte ordentligt og fast.**
- C.) Skub to stænger (nr. 4) på støttebjælkerne. Skru to M18-knopper (#19) ind i de hule huller, og brug dem til at indstille den ønskede højde.

TRIN 2 (se D2)

- A.) Fastgør hovedstolens ryglæn (#5) til den bageste stabilisator (#6). Fastgør det med to M10 x 2" slotsbolte (#33), en 5 1/8" x 2 3/4" skive (#14), to Ø" skiver (#41) og to M10 selvslåsende møtrik (#44) og spindlen (#46).
- B.) Fastgør de to støttepuder (#12) til hovedstolens ryg med tre M10 x 3 5/8" unbrakoskruer (#35), seks Ø" skiver (#41) og tre selvslåsende møtrikker (#44).

TRIN 3 (se D3)

- A.) Forbind støttebensstiften (#7) til hovedstolens ryg (#5) og støtte (#45). Fastgør dem forfra med en M10 x 2" slotsbolt (#33), M10 x2" unbrakoskrue (#37) (bagfra), to Ø"-skiver (#41), en M10 selvslåsende møtrik (#44) og spindlen (#46).
- B.) Placer de to stykker jævnt. Monter derefter støtten (#9), og skub den ind i de to ryglænsholdere (#8). Fastgør dem med en M10 x 5" unbrakobolt (#34), to Ø"-skiver (#41) og en M10 selvslåsende møtrik (#44).
- C.) Sæt de to støttestrimler sammen med beslaget og resten af strukturen ved hjælp af en M12 x 5" (#31) sekskantbolt, to Ø 1" skiver (#41) og en M12 Aircraft Nut (#44) selvslåsende møtrik.
- D.) Spænd ikke møtrikker og bolte endnu. Først skal du sikre dig, at holdestængerne kan dreje.
- E.) Placer ryglænets holdestang på støttepuderne (#12) for at flytte ryglænet til den ønskede position.

TRIN 4 (se D4)

- A.) Sæt ryglænet (#17) fast på de to holdestrimler til ryglænet (#8). Skru de to dele sammen med fire M8 x 1 5/8" unbrakoskruer (#38) og fire Ø 5/8" skiver (#42).
- B.) Fastgør ryglænet (#17) til de to ryglænsholdere (#8). Skru de to dele sammen med fire M8 x 1 5/8" unbrakoskruer (#38) og fire Ø 5/8" skiver (#42).
- C.) Fastgør ryglænet (#17) til de to ryglænsholdere (#8). Skru de to dele sammen med fire M8 x 1 5/8" unbrakoskruer (#38) og fire Ø 5/8" skiver (#42).
- D.) Placer sædet (#16) på støttebensstangen (#45). Fastgør det med to M8 x 1 5/8" unbrakoskruer (#38), to skruer M8 x 5/8" unbrako (#39) og to Ø 5/8" skiver (#42).
- E.) Placer sædet (#16) på støttebensstangen (#45). Fastgør det med to M8 x 1 5/8" unbrakoskruer (#38), to skruer M8 x 5/8" unbrako (#39) og to Ø 5/8" skiver (#42).

TRIN 5 (se D5)

- A.) Sæt to Ø 5/8"-propper (#20) på benstøtten (#10). Forbind dem til støttebensstangen (#7) med en M10 x 3 1/8" unbrakobolt (#36), to Ø"-skiver (#41) og en M10 selvslåsende møtrik (#44).
- B.) Skub de tre stænger (#13) ind i de udhulede huller i stolperne, så de danner en benstøtte. Sæt seks skumrullehætter (#27) på dem. Sæt derefter en særlig hætte (#26) på hver af dem.
- C.) Indsæt den olympiske muffe (#29) på forsiden. Sæt klemmen (#30) på muffen.
- D.) Sæt bønnestangen (#18) på bønnestangsrammen (#11), og skru den fast med to M8 x 5/8" unbrakoskruer (#39) og to Ø 5/8" skiver (#42). Sæt bønnestagens ramme på benstøtten. Brug M10-låseknappen (#28) til at sætte bønnestagens ramme i én position.
- E.) Husk at fjerne bedestang sammen med ramme når du udfører øvelser for ben.

LISTE OVER DELE

Nej.	Beskrivelse	Mængde
1	Støttebjælke	2
2	Bageste bundramme	1
3	Basisramme	2
4	Pind	2
5	Stolens vigtigste ryglæn	1
6	Stabilisator bagpå	1
7	Støttende benliste	1
8	Holdestang til ryglæn	2
9	Støtte	1
10	Hvile i benene	1
11	Bønnebjælken ramme	1
12	Understøttende pude	2
13	Pind	3
14	5 1/8" x 2" Skive	1
15	5" x 2" skive	2
16	Sæde	1
17	Støtte til ryggen	1
18	Bønnebrog	1
19	M18 Låseknop	2
20	Ø 5/8" Stopper	2
21	Ø 3" mufte	2
22	Ø 2 3/8" mufte	1
23	1" firkantet hætte	2
24	Ø 1" fatning	2
25	Ø 2" fatning	3
26	Hætte til skumrulle	6
27	Skumrulle	6
28	M10 Låseknop	1
29	Olympisk ærme	1
30	Klemme	1
31	M12 x 5" sekskantet bolt	1
32	M10 x 3 5/8" låseskrue	4
33	M10 x 2" låseskrue	7
34	M10 x 5" unbrakoskrue	1
35	M10 x 3 5/8" unbrakoskrue	3
36	M10 x 3 1/8" unbrakoskrue	1
37	M10 x 2" unbrakoskrue	1
38	M8 x 1 5/8" unbrakoskrue	5
39	M8 x 5/8" unbrakoskrue	4
40	Ø 1" Skive	2
41	Ø" Skive	22
42	Ø 5/8" Skive	9
43	M12 selvåsende møtrikker	1
44	M10 Selvåsende møtrikker	16
45	Beslag	1
46	Arbor	1
47	Hætte	1

ANVENDELSESOMRÅDE

Træningsbænken er en enhed, der er designet til at træne mavemusklene i armene og . Træningsbænk LS3859

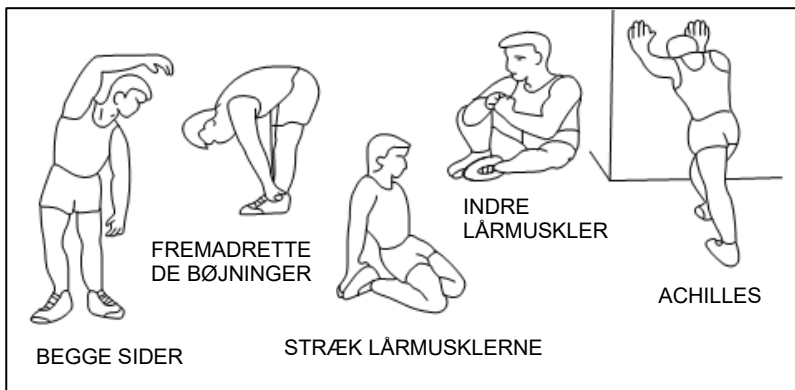
Er en klasse H-enhed, der kun er beregnet til hjemmebrug. Det kan ikke bruges som terapeutisk udstyr eller til genoptræning.

TRÆNINGSMANUAL

En række øvelser vil sikre, at du forbedrer din kondition, opbygger dine muskler, og kombineret med kost og kaloriebegrænsning vil du tabe dig.

Opvarmning

Dette trin hjælper med at sætte gang i blodcirkulationen, så du kan træne dine muskler mere effektivt. En korrekt udført opvarmning reducerer risikoen for skader. Det er tilrådeligt at strække kroppen som vist i figurene nedenfor. Hvert af de følgende punkter skal udføres i mindst 30 sekunder. Stræk ikke for meget, hvis du føler smerte, skal du stoppe med at strække dine muskler.

**Øvelser****Vægtstangspres 1**

Læg dig på bænken med ryggen mod ryglænet og fødderne fladt på jorden. Løft vægtstangen, og pres den over hovedet, mens du bøjer armene i albuerne og strækker dem ud.

Vægtstangspres 2

Læg dig på bænken med ryggen mod ryglænet, fødderne hvilende på den øverste benstøtte og benene bøjet i knæene. Løft vægtstangen, og klem den sammen over hovedet ved at bøje armene i albuerne og rette dem ud.

Stående pres med vægtstang

Stil dig bag en bæk, bøj dine ben i knæene, og hvil vægtstangen på dine skuldre. Udfør squats, mens du holder vægtstangen som vist på billedet.

Fremadrettet benpres

Sæt dig på bænken, og skub benene ind under den nederste benstøtte. Løft benene ved at strække dem i knæene. Beslaget kan belastes med plader for at vægtstænger.

Baglæns benpres

Læg dig på bænken med ansigtet nedad, og skub benene ind under den øverste støtte. Løft benene ved at bøje dem i knæene. Beslaget kan belastes med vægtskiver.

WICHTIGE INFORMATIONEN ÜBER SICHERHEIT**VORSICHTSMASSNAHMEN**

Die Langhantelbank ist mit optimaler Sicherheit konzipiert. Während der Benutzung. Dennoch sollten einige Vorsichtsmaßnahmen bei der Ausübung des Trainings beachtet werden. Lesen Sie unbedingt die gesamte Anleitung, bevor Sie das Gerät zusammenbauen oder in Betrieb nehmen. Achten Sie insbesondere auf die folgenden Vorsichtsmaßnahmen:

1. Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt im selben Raum wie das Gerät.
2. Nur einer oder beide sollten die Maschine gleichzeitig benutzen.
3. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere Symptome verspürt, beenden Sie das Training und konsultieren Sie so schnell wie möglich einen Arzt.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. Verwenden Sie das Gerät NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien.
5. Berühren Sie keine beweglichen Teile.
6. Tragen Sie beim Training immer angemessene Kleidung. Tragen Sie KEINE langen Kleidungsstücke, die sich in den beweglichen Teilen des Geräts verfangen könnten. Wir empfehlen die Verwendung von Lauf- oder Aerobic-Schuhen.
7. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck, wie an in dieser Anleitung beschrieben. Verwenden Sie KEIN Zubehör oder Zusatzstoffe, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
8. Legen Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts ab.
9. Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne die Aufsicht einer geschulten Person oder eines Arztes benutzen.
10. Führen Sie vor dem Training auf dem Gerät immer eine Reihe von Dehnungsübungen durch, um Ihren Körper und Ihre Muskeln richtig aufzuwärmen.
11. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
12. Es wird empfohlen, während der Übung einen Beobachter hinzuzuziehen.
13. Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch und für Verbraucher konzipiert und bestimmt, nicht für den gewerblichen Gebrauch.
14. Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt: 135 kg.
15. Maximales Gewicht für Hantelstützen: 270 kg.
16. Maximales Gewicht für die Beinpresse: 45 kg.



BITTE HALTEN SIE EINEN ABSTAND VON MEHR ALS 0,6 M ZU DER AUF DEM FOTO GEZEIGTEN TRAININGSFLÄCHE EIN.

ERHALTUNG:

1. Überprüfen Sie alle Teile und ziehen Sie sie fest, bevor Sie das Gerät benutzen.
2. Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden flüssigen Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie KEINE Lösungsmittel.

TECHNISCHE DATEN:

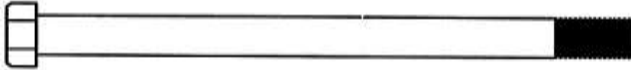
Nettogewicht - 40,50 kg
 Größe: 1640x1100x1650mm
 Maximale Produktlast: 270kg
 Für Langhantelstütze: 135kg
 Für Beinpresse: 45 kg
 Max. Benutzergewicht: 135kg

HINWEIS: BEVOR SIE MIT EINER ÜBUNG BEGINNEN, KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT. DIES IST BESONDERS WICHTIG FÜR MENSCHEN ÜBER 35 JAHRE ALT ODER JEMAND MIT VORBESTEHENDEN GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN. LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT BENUTZEN. WIR SIND NICHT VERANTWORTLICH FÜR VERLETZUNGEN ODER SCHÄDEN, DIE DURCH ODER MIT DER VERWENDUNG DIESES PRODUKTS.

HALTEN SIE DIESE ANWEISUNG EIN.

TEILESATZ

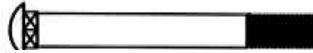
WICHTIG: Die Teile sind nicht maßstabsgetreu gezeichnet. Bitte messen Sie sie selbst mit einem Lineal aus.



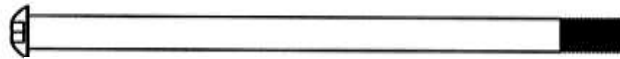
M12x5"-Sechskantschraube #31 (1 St.)



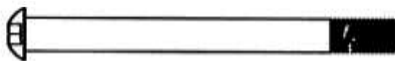
#32 M10x3 5/8" Sicherungsschraube (4 St.)



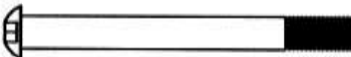
#33 M10x5" Sicherungsschraube (1Stück)



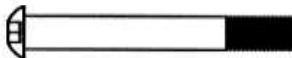
#34 M10x5 1/2" Innensechskantschraube (1 St.)



#35 M10x3 5/8" Inbusschraube (3 Stück)



#36 M10x3 1/8" Inbusschraube (1St.)



#37 M10x2 1/2" Innensechskantschraube (1 Stück)



#38 M8x1 5/8" Inbusschraube (5 Stück)



#39 M8x 5/8" Inbusschraube (4 Stück)



#40 Ø1" Unterlegscheibe (2Stk)



#41 Ø3/4" Unterlegscheibe (22Stück)



#44 M10 Selbstsichernde Mutter (16 Stück)



#30 Klemme (1Stück)



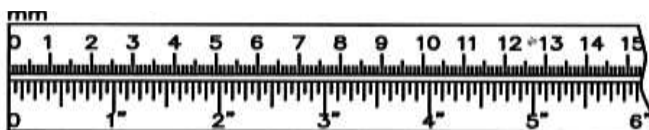
#43 M12 Selbstsichernde Mutter (1 Stk.)



#42 Ø5/8" Unterlegscheibe (9St.)



#Ø20 Ø5/8" Stopfen (2 Stck.)





INSTALLATIONSHANDBUCH

Erforderliches Werkzeug für die Montage des Geräts: zwei verstellbare Schraubenschlüssel und Inbusschlüssel. HINWEIS: Um Verletzungen zu vermeiden, empfehlen wir die Montage durch zwei oder mehr Personen.

SCHRITT 1 (Siehe D1)

- A.) Verbinden Sie einen Grundrahmen (#3) mit dem hinteren Grundrahmen (#2). Installieren Sie die Stützstange (#1) auf dem Grundrahmen und dem hinteren Grundrahmen. Befestigen Sie beide, indem Sie sie auf der Unterseite mit zwei M10 x 3 5/8" Schlossschrauben (#32), einer 5 1/2" x 2" Unterlegscheibe (#15), zwei Ø" Unterlegscheiben (#41) und zwei M10 selbstsichernden Muttern (#44) verschrauben. Befestigen Sie an der Seite zwei M10 x 2" Schlossschrauben (#33), zwei Ø" Unterlegscheiben (#41) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (#44). **Ziehen Sie die Muttern und Schrauben noch nicht fest.** Wiederholen Sie das gleiche Verfahren für die Montage der anderen Seite.
- B.) **Ziehen Sie dann alle Muttern UND Schrauben ordnungsgemäß und fest an.**
- C.) Schieben Sie zwei Stangen (#4) auf die Stützbalken. Schrauben Sie zwei M18-Knöpfe (#19) in die Hohlräume und stellen Sie damit die gewünschte Höhe ein.

SCHRITT 2 (siehe D2)

- A.) Befestigen Sie die Hauptstuhllehne (#5) am hinteren Stabilisator (#6). Befestigen Sie sie mit zwei M10 x 2" Schlossschrauben (#33), einer 5 1/8" x 2 3/4" Unterlegscheibe (#14), zwei Ø" Unterlegscheiben (#41) und zwei M10 selbstsichernden Muttern (#44).
- B.) Befestigen Sie die beiden Zusatzpolster (#12) mit drei M10 x 3 5/8"-Inbusschrauben (#35), sechs Ø"-Unterlegscheiben (#41) und drei selbstsichernden Muttern (#44) an der Hauptstuhllehne.

SCHRITT 3 (siehe D3)

- A.) Verbinden Sie den Stützbeinstift (#7) mit der Hauptstuhllehne (#5) und der Stütze (#45). Befestigen Sie sie von vorne mit einer M10 x 2" Schlossschraube (#33), einer M10 x 2" Inbusschraube (#37) (von hinten), zwei Ø" Unterlegscheiben (#41), einer M10 selbstsichernden Mutter (#44) und dem Schaft (#46).
- B.) Richten Sie die beiden Teile gleichmäßig aus. Installieren Sie dann die Stütze (#9) und schieben Sie sie in die beiden Rückenlehnen-Haltestreifen (#8). Befestigen Sie sie mit einer M10 x 5" Inbusschraube (#34), zwei Ø" Unterlegscheiben (#41) und einer selbstsichernden M10 Mutter (#44).
- C.) Verbinden Sie die beiden Haltestreifen mit der Halterung und dem Rest der Struktur mit einer Sechskantschraube M12 x 5" (#31), zwei Ø 1" Unterlegscheiben (#41) und eine M12-Flugzeugmutter (#44) selbstsichernde Mutter.
- D.) Ziehen Sie die Schrauben und Muttern noch nicht fest. Vergewissern Sie sich zunächst, dass sich die Haltestangen drehen lassen.
- E.) Setzen Sie die Haltestange der Rückenlehne auf die Stützpolster (#12), um die Rückenlehne in die gewünschte Position zu bringen.

SCHRITT 4 (siehe D4)

- A.) Befestigen Sie die Rückenlehne (#17) an den beiden Rückenlehnen-Haltestreifen (#8). Schrauben Sie die beiden Teile mit vier M8 x 1 5/8" Inbusschrauben (#38) und vier Ø 5/8" Unterlegscheiben (#42) zusammen.
- B.) Befestigen Sie die Rückenlehne (#17) an den beiden Rückenlehnen-Haltestreifen (#8). Schrauben Sie die beiden Teile mit vier M8 x 1 5/8" Inbusschrauben (#38) und vier Ø 5/8" Unterlegscheiben (#42) zusammen.
- C.) Befestigen Sie die Rückenlehne (#17) an den beiden Rückenlehnen-Haltestreifen (#8). Schrauben Sie die beiden Teile mit vier M8 x 1 5/8" Inbusschrauben (#38) und vier Ø 5/8" Unterlegscheiben (#42) zusammen.
- D.) Platzieren Sie den Sitz (#16) an der Stützbeinstange (#45). Befestigen Sie ihn mit zwei M8 x 1 5/8" Inbusschrauben (#38), zwei Schrauben M8 x 5/8" Inbus (#39) und zwei Ø 5/8" Unterlegscheiben (#42).
- E.) Platzieren Sie den Sitz (#16) an der Stützbeinstange (#45). Befestigen Sie ihn mit zwei M8 x 1 5/8" Inbusschrauben (#38), zwei Schrauben M8 x 5/8" Inbus (#39) und zwei Ø 5/8" Unterlegscheiben (#42).

SCHRITT 5 (siehe D5)

- A.) Befestigen Sie zwei Ø 5/8"-Stopfen (#20) an der Beinstütze (#10). Verbinden Sie sie mit der Stützbeinstange (#7) mit einer M10 x 3 1/8" Inbusschraube (#36), zwei Ø" Unterlegscheiben (#41) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#44).
- B.) Schieben Sie die drei Stangen (#13) in die Löcher in den Pfosten, die eine Beinauflage bilden werden. Stecken Sie sechs Schaumstoffrollenkappen (#27) auf sie. Dann stecke eine spezielle Kappe (#26) auf jede von ihnen.
- C.) Setzen Sie vorne die olympische Hülse (#29) ein. Stecken Sie die Klemme (#30) auf die Hülse.
- D.) Befestigen Sie die Gebetsstange (#18) am Gebetsstangenrahmen (#11) und schrauben Sie sie mit zwei M8 x 5/8" Inbusschrauben (#39) und zwei Ø 5/8" Unterlegscheiben (#42) fest. Setzen Sie den Rahmen der Gebetsstange auf die Beinstütze. Benutzen Sie den M10 Feststellknopf (#28), um den Gebetsstangenrahmen in einer Position zu fixieren.
- E.) Denken Sie daran, zu entfernen Gebetsstange zusammen mit Rahmen , wenn Sie durchführen Übungen für Beine.

LISTE DER TEILE

Nein.	Beschreibung	Menge
1	Stützbalken	2
2	Hinterer Grundrahmen	1
3	Grundrahmen	2
4	Stick	2
5	Die Hauptrückenlehne des Stuhls	1
6	Stabilisator hinten	1
7	Stützfußleiste	1
8	Haltestange für die Rückenlehne	2
9	Unterstützung	1
10	Beinauflage	1
11	Rahmen der Gebetsstange	1
12	Stützpolster	2
13	Stick	3
14	5 1/8" x 2" Unterlegscheibe	1
15	5" x 2" Unterlegscheibe	2
16	Sitz	1
17	Rückenstütze	1
18	Gebetbuch	1
19	M18 Verriegelungsknopf	2
20	Ø 5/8" Stopfen	2
21	Ø 3" Hülse	2
22	Ø 2 3/8" Hülse	1
23	1" Quadratische Kappe	2
24	Ø 1" Muffe	2
25	Ø 2" Muffe	3
26	Schaumstoffrolle Kappe	6
27	Schaumstoffrolle	6
28	M10 Verriegelungsknopf	1
29	Olympischer Ärmel	1
30	Klemme	1
31	M12 x 5" Sechskantschraube	1
32	M10 x 3 5/8" Sicherungsschraube	4
33	M10 x 2" Sicherungsschraube	7
34	M10 x 5" Inbusschraube	1
35	M10 x 3 5/8" Inbusschraube	3
36	M10 x 3 1/8" Inbusschraube	1
37	M10 x 2" Inbusschraube	1
38	M8 x 1 5/8" Inbusschraube	5
39	M8 x 5/8" Inbusschraube	4
40	Ø 1" Unterlegscheibe	2
41	Ø" Unterlegscheibe	22
42	Ø 5/8" Unterlegscheibe	9
43	M12 Selbstsichernde Muttern	1
44	M10 Selbstsichernde Muttern	16
45	Halterung	1
46	Laube	1
47	Kappe	1

ANWENDUNGSBEREICH

Die Trainingsbank ist ein Gerät, das für das Training der Bauchmuskeln der Arme und . Übung Bank LS3859

Es handelt sich um ein Gerät der Klasse H, das nur für den Heimgebrauch bestimmt ist. Es kann nicht als Therapie- oder Rehabilitationsgerät verwendet werden.

ÜBUNGSANLEITUNG

Eine Reihe von Übungen sorgt dafür, dass Sie Ihre Fitness verbessern, Ihre Muskeln aufbauen und in Kombination mit einer Diät und Kalorienbeschränkung Gewicht verlieren.

Aufwärmen

Dadurch wird die Blutzirkulation beschleunigt, so dass Sie Ihre Muskeln effektiver trainieren können. Ein richtig durchgeführtes Aufwärmen verringert das Verletzungsrisiko. Es ist ratsam, den Körper wie in den folgenden Abbildungen gezeigt zu dehnen. Jede der folgenden Bewegungen sollte mindestens 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Dehnen Sie nicht zu stark, wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie auf, Ihre Muskeln zu dehnen.



Übungen

Langhantelpresse 1

Legen Sie sich auf die Bank, den Rücken an die Rückenlehne, die Füße flach auf den Boden. Heben Sie die Langhantel an und drücken Sie sie über Kopf, während Sie die Arme an den Ellenbogen beugen und strecken.

Langhantelpresse 2

Legen Sie sich auf die Bank, mit dem Rücken an die Rückenlehne, die Füße ruhen auf der Oberschenkelauflage, die Beine sind in den Knien gebeugt. Heben Sie die Langhantel und drücken Sie ihn über dem Kopf zusammen, indem Sie die Arme an den Ellbogen beugen und strecken.

Langhantelpressen im Stehen

Stellen Sie sich hinter eine Bank, beugen Sie die Beine in den Knien und legen Sie die Langhantel auf Ihre Schultern. Führen Sie Kniebeugen aus, während Sie die Langhantel wie auf dem Foto gezeigt halten.

Beinpresse vorwärts

Setzen Sie sich auf die Sitzbank und schieben Sie die Beine unter die Unterschenkelauflage. Heben Sie die Beine an, indem Sie sie in den Knien strecken. Der Bügel kann mit Platten beladen werden, um Langhanteln.

Beinpresse rückwärts

Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf die Sitzbank und schieben Sie Ihre Beine unter die obere Stütze. Heben Sie die Beine an, indem Sie sie in den Knien beugen. Der Bügel kann mit Langhantelscheiben belastet werden.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE SEGURIDAD**PRECAUCIONES**

El banco con barra está diseñado con una seguridad óptima. durante el uso. Sin embargo, deben tomarse algunas precauciones en el momento del ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de montar o utilizar el aparato. En particular, preste atención a las siguientes precauciones :

1. Mantenga la máquina alejada de niños y animales domésticos. NO deje a los niños solos en la misma habitación que la máquina.
2. Sólo uno o ambos deben utilizar la máquina a la vez.
3. Si el usuario experimenta mareos , náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas, deje de entrenar, Y CONSULTE A UN MEDICO INMEDIATAMENTE.
4. Coloque la máquina sobre una superficie plana. NO utilice la máquina cerca del agua o al aire libre.
5. No toque las piezas móviles.
6. Lleve siempre ropa adecuada cuando haga ejercicio. NO lleve ropa larga que pueda enroscarse en las partes móviles del aparato. Le sugerimos que utilice zapatillas de running o aeróbicas.
7. Utilice el aparato sólo para los fines previstos , tal y como se describió en este manual. NO utilice accesorios o aditivos no recomendados por el fabricante.
8. No coloque objetos afilados alrededor del aparato.
9. Las personas con discapacidad no deben utilizar el aparato sin la supervisión de una persona capacitada o de un médico.
10. Antes de entrenar con el aparato, realice siempre una serie de ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente el cuerpo y los músculos.
11. No utilice nunca el aparato si no funciona o no lo hace correctamente.
12. Se recomienda la presencia de un observador durante el ejercicio.
13. Este aparato está diseñado y pensado para uso doméstico y del consumidor, no para uso comercial.
14. El peso máximo del usuario es: 135 kg.
15. Peso máximo para soportes de barra: 270 kg.
16. Peso máximo para prensa de piernas: 45 kg.



POR FAVOR, MANTENGA UN ESPACIO LIBRE DE MÁS DE 0,6M DEL ESPACIO DE ENTRENAMIENTO MOSTRADO EN LA FOTO

CONSERVACIÓN:

1. Compruebe y apriete todas las piezas antes de utilizar el aparato.
2. El aparato se puede limpiar con un paño húmedo con un detergente líquido suave . NO utilice disolventes.

DATOS TÉCNICOS:

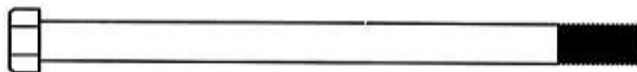
Peso neto - 40,50 kg
 Tamaño: 1640x1100x1650mm
 Carga máxima del producto: 270 kg
 Para soporte de barra: 135kg
 Para prensa de piernas: 45kg
 Máx. Peso del usuario: 135 kg

NOTA: ANTES DE COMENZAR CUALQUIER EJERCICIO, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO DE FITNESS. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE LESIONES O DAÑOS CAUSADOS POR EL USO DE ESTE PRODUCTO.

GUARDA ESTA INSTRUCCIÓN.

JUEGO DE PIEZAS

IMPORTANTE: Las piezas no están dibujadas a escala real. Por favor, médalas tú mismo con una regla.



#31 M12x5" Tornillo hexagonal (1pc)



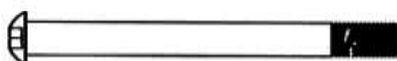
#32 M10x3 5/8" Tornillo de seguridad (4pcs)



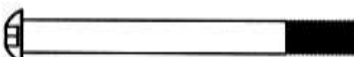
#33 M10x5" Tornillo de bloqueo (1 ud.)



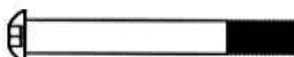
#34 M10x5 1/2" tornillo Allen (1pc)



#35 M10x3 5/8" tornillo Allen (3pcs)



#36 M10x3 1/8" tornillo Allen (1pc)



#37 M10x2 1/2" tornillo Allen (1pc)



#38 M8x1 5/8" tornillo Allen (5pcs)



#39 M8x 5/8" tornillo Allen (4pcs)



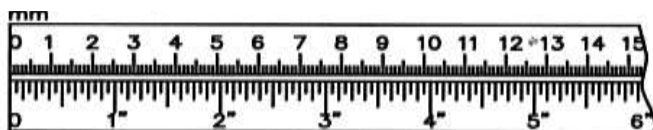
#40 Ø1" Arandela (2pcs)



#41 Ø3/4" Arandela (22pcs)



#44 M10 Tuerca autoblocante (16 uds.)



#30 Abrazadera (1pc)



#43 M12 Tuerca autoblocante (1ud.)



#42 Ø5/8" Arandela (9pcs)



#20 Ø5/8" Tapón (2pcs)



MANUAL DE INSTALACIÓN

Herramientas necesarias para montar el dispositivo: dos llaves ajustables y llaves allen. NOTA: Para evitar lesiones, recomendamos que el montaje lo realicen dos o más personas.

PASO 1 (Ver D1)

- A.) Conecte un bastidor de base (nº 3) al bastidor de base trasero (nº 2). Instale la barra de soporte (nº 1) en el bastidor de base y en el bastidor de base trasero. Sujételos atornillando la parte inferior con dos tornillos de cabeza cilíndrica M10 x 3 5/8" (nº 32), una arandela de 5 1/2" x 2" (nº 15), dos arandelas de Ø" (nº 41) y dos tuercas autoblocantes M10 (nº 44). En el lateral, fije dos pernos de castillo M10 x 2" (#33), dos arandelas Ø" (#41) y dos tuercas autoblocantes M10 (#44). **No apriete todavía las tuercas y los tornillos.** Repita el mismo procedimiento para montar el otro lado.
- B.) **A continuación, apriete correctamente y con firmeza todas las tuercas Y tornillos.**
- C.) Deslice dos varillas (nº 4) sobre las vigas de soporte. Atornille dos pomos M18 (#19) en los orificios huecos, utilizándolos para ajustar la altura deseada.

PASO 2 (Véase D2)

- A.) Fije el respaldo principal de la silla (#5) al estabilizador trasero (#6). Fijelo con dos tornillos de cabeza cilíndrica M10 x 2" (nº 33), una arandela de 5 1/8" x 2 3/4" (nº 14), dos arandelas de Ø" (nº 41) y dos tuercas autoblocantes M10 (nº 44).
- B.) Fije los dos cojines elevadores (nº 12) al respaldo principal de la silla utilizando tres tornillos Allen M10 x 3 5/8" (nº 35), seis arandelas Ø" (nº 41) y tres tuercas autoblocantes (nº 44).

PASO 3 (Véase D3)

- A.) Conecte el pasador de la pata de apoyo (nº 7) al respaldo principal de la silla (nº 5) y al soporte (nº 45). Desde la parte delantera, sujételos con un perno castillo M10 x 2" (#33), un perno allen M10 x 2" (#37) (desde la parte trasera), dos arandelas Ø" (#41), una tuerca autoblocante M10 (#44) y el vástago (#46).
- B.) Coloque las dos piezas uniformemente. A continuación, instale el soporte (nº 9) e introdúzcalo en las dos tiras de sujeción del respaldo (nº 8). Sujételos con un tornillo allen M10 x 5" (#34), dos arandelas Ø" (#41) y una tuerca autoblocante M10 (#44).
- C.) Una las dos tiras de soporte con el soporte y el resto de la estructura utilizando un tornillo hexagonal M12 x 5" (#31), dos tornillos de cabeza cilíndrica M12 x 5" (#31) y dos tornillos de cabeza cilíndrica M12 x 5" (#31). Arandelas Ø 1" (#41) y una tuerca autoblocante M12 Aircraft Nut (#44).
- D.) No apriete todavía las tuercas y los tornillos. En primer lugar, asegúrese de que las barras de sujeción pueden girar.
- E.) Coloque la barra de sujeción del respaldo en las almohadillas de apoyo (nº 12) para mover el respaldo a la posición deseada.

PASO 4 (Véase D4)

- A.) Fije el respaldo (nº 17) a las dos tiras de sujeción del respaldo (nº 8). Atornille las dos piezas con cuatro tornillos Allen M8 x 1 5/8" (nº 38) y cuatro arandelas Ø 5/8" (nº 42).
- B.) Fije el respaldo (nº 17) a las dos tiras de sujeción del respaldo (nº 8). Atornille las dos piezas con cuatro tornillos Allen M8 x 1 5/8" (nº 38) y cuatro arandelas Ø 5/8" (nº 42).
- C.) Fije el respaldo (nº 17) a las dos tiras de sujeción del respaldo (nº 8). Atornille las dos piezas con cuatro tornillos Allen M8 x 1 5/8" (nº 38) y cuatro arandelas Ø 5/8" (nº 42).
- D.) Coloque el asiento (nº 16) en la barra de la pata de apoyo (nº 45). Sujételo con dos tornillos allen M8 x 1 5/8" (#38), dos tornillos M8 x 5/8" Allen (#39 y dos arandelas Ø 5/8" (#42).
- E.) Coloque el asiento (nº 16) en la barra de la pata de apoyo (nº 45). Sujételo con dos tornillos allen M8 x 1 5/8" (#38), dos tornillos M8 x 5/8" Allen (#39 y dos arandelas Ø 5/8" (#42).

PASO 5 (Véase D5)

- A.) Fije dos tapones de Ø 5/8" (nº 20) al reposapiernas (nº 10). Conéctelos a la barra de la pata de apoyo (nº 7) utilizando un tornillo de cabeza cilíndrica M10 x 3 1/8" (nº 36), dos arandelas Ø" (nº 41) y una tuerca autoblocante M10 (nº 44).
- B.) Deslice las tres varillas (nº 13) en los orificios ahuecados en los postes, que formarán un reposapiernas. Póngales seis tapones de rodillo de espuma (nº 27). A continuación, pon un tapón especial (nº 26) en cada uno de ellos.
- C.) En la parte delantera, inserte el manguito olímpico (nº 29). Coloque la abrazadera (#30) en el manguito.
- D.) Fije el rezador (nº 18) al marco del rezador (nº 11), atornillándolo con dos tornillos allen M8 x 5/8" (nº 39) y dos arandelas Ø 5/8" (nº 42). Coloque el marco de la barra de oración sobre el reposapiernas. Utilice la perilla de bloqueo M10 (#28) para fijar el marco del rezador en una posición.
- E.) Recuerde a quitar barra de oración junto con marco cuando usted realizar ejercicios para piernas.

LISTA DE PIEZAS

No.	Descripción	Cantidad
1	Viga de soporte	2
2	Bastidor base trasero	1
3	Bastidor	2
4	Stick	2
5	El respaldo principal de la silla	1
6	Estabilizador trasero	1
7	Pata de apoyo	1
8	Barra de sujeción del respaldo	2
9	Ayuda	1
10	Reposapiernas	1
11	Marco del rezo	1
12	Almohadilla de apoyo	2
13	Stick	3
14	5 1/8" x 2" Arandela	1
15	Arandela 5" x 2	2
16	Asiento	1
17	Respaldo	1
18	Libro de oraciones	1
19	M18 Pomo de bloqueo	2
20	Ø 5/8" Tapón	2
21	Manguito Ø 3	2
22	Ø 2 3/8" Manguito	1
23	Tapa cuadrada de 1	2
24	Toma Ø 1	2
25	Toma Ø 2	3
26	Gorro de rodillo de espuma	6
27	Rodillo de espuma	6
28	M10 Pomo de bloqueo	1
29	Manga olímpica	1
30	Pinza	1
31	Tornillo hexagonal M12 x 5	1
32	Tornillo de seguridad M10 x 3 5/8	4
33	Tornillo de seguridad M10 x 2	7
34	Tornillo Allen M10 x 5	1
35	Tornillo Allen M10 x 3 5/8	3
36	Tornillo Allen M10 x 3 1/8	1
37	Tornillo Allen M10 x 2	1
38	Tornillo Allen M8 x 1 5/8	5
39	Tornillo Allen M8 x 5/8	4
40	Ø 1" Arandela	2
41	Ø" Arandela	22
42	Ø 5/8" Arandela	9
43	M12 Tuercas autoblocantes	1
44	M10 Tuercas autoblocantes	16
45	Soporte	1
46	Arbor	1
47	Gorra	1

CAMPO DE APLICACIÓN

El banco de ejercicios es un aparato diseñado para ejercitar los músculos abdominales de los brazos y . Banco de ejercicios LS3859

Es un aparato de clase H destinado exclusivamente a uso doméstico. No puede utilizarse como equipo terapéutico o de rehabilitación.

MANUAL DE EJERCICIOS

Una serie de ejercicios le asegurará mejorar su forma física, desarrollar sus músculos y, combinado con una dieta y una restricción calórica, perderá peso.

Calentamiento

Este paso le ayudará a acelerar la circulación sanguínea, lo que le permitirá ejercitar los músculos con mayor eficacia. Un calentamiento bien realizado reducirá el riesgo de lesiones. Es aconsejable estirar el cuerpo como se muestra en las figuras siguientes. Cada uno de ellos debe realizarse durante al menos 30 segundos. No estire demasiado, si siente dolor deje de estirar los músculos.



Ejercicios

Press de barra 1

Túmbate en el banco, con la espalda apoyada en el respaldo y los pies apoyados en el suelo. Levanta la barra y presiónala por encima de la cabeza mientras doblas los brazos por los codos y los estiras.

Press de barra 2

Túmbate en el banco, con la espalda apoyada en el respaldo, los pies apoyados en el reposapiernas superior y las piernas flexionadas por las rodillas. Levante la barra y Apriétala por encima de la cabeza doblando los brazos por los codos y estirándolos.

Prensas con barra de pie

Colócate detrás de un banco, dobla las piernas por las rodillas y apoya la barra sobre los hombros. Realiza sentadillas sujetando la barra como se muestra en la foto.

Prensa de piernas hacia delante

Siéntese en el asiento del banco, deslice las piernas por debajo del reposapiernas inferior. Levante las piernas estirándolas por las rodillas. El soporte puede cargarse con placas para pesas.

Prensa de piernas hacia atrás

Túmbese en el asiento del banco boca abajo, deslice las piernas por debajo del soporte superior. Levante las piernas doblándolas por las rodillas. El soporte puede cargarse con placas de pesas.

OLULINE TEAVE SEOSSES TURVALISUS**ETTEVAATUSTEL**

Hõivepink on konstrueeritud optimaalse ohutuse tagamiseks. Kasutamise ajal. Siiski tuleks m harjutamise hetkel rakendada mõningaid ettevaatusabinõusid. Enne seadme kokkupanekut või kasutamist lugege kindlasti kogu kasutusjuhend läbi. Eelkõige pöörake tähelepanu järgmistele ettevaatusabinõudele :

1. Hoidke masin laste ja lemmikloomade läheduses. ÄRGE jätke lapsi järelevalveta masinaga samasse ruumi.
2. Ainult üks os mõlemad peaksid masinat korraga kasutama.
3. Kui kasutajal tekib pearinglus, iiveldus, valu rinnus või muud sümptomid, lõpetage treening ja pöörduge viivitamatult arsti poole.
4. Asetage masin tasasele pinnale. ÄRGE kasutage masinat vee lähedal või välitingimustes.
5. ÄRGE puudutage liikuvaid osi.
6. Kandke treeningu ajal alati sobivat riietust. ÄRGE kandke pikki riideid, mis võivad seadme liikuvatesse osadesse kinni keerata. Soovitame kasutada jooksu- või aeroobikajalatseid.
7. Kasutage seadet ainult selle ettenähtud otstarbel, nagu on kirjeldatud käesolevas kasutusjuhendis. ÄRGE kasutage tarvikuid või lisandeid, mida tootja ei ole soovitanud.
8. ÄRGE asetage seadme ümber teravaid esemeid.
9. Puudega inimesed ei tohik seadet kasutada ilma koolitatud isiku või arsti järelevalveta.
10. Enne seadme trennimist tehke alati venitusharjutused, et keha ja lihaseid korralikult soojendada.
11. ÄRGE kunagi kasutage seadet, kui see ei tööta o no korralikult.
12. Harjutuse ajal on soovitatav kasutada vaatlajat.
13. See seade on mõeldud ja mõeldud koduseks ja tarbijakasutamiseks, mitte kaubanduslikuks kasutamiseks.
14. Kasutaja maksimaalne kaal: 135 kg.
15. Maksimaalne kaal hantlitugede puhul: 270 kg.
16. Maksimaalne kaal jalgade surumiseks: 45 kg.



PALUN HOIDKE ROHKEM KUI 0,6M VABA RUUMI FOTOL NÄIDATUD TREENINGRUUMIST.

KONSERVATSIOON:

1. Enne seadme kasutamist kontrollige ja pingutage kõiki osi.
2. Seadet saab puhastada niiske lapiga ja kerge vedela pesuvahendiga. ÄRGE kasutage lahusteid.

TEHNILISED ANDMED:

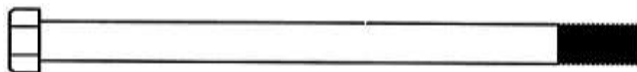
Netokaal - 40,50 kg
 Suurus: 1640x1100x1650mm
 Maksimaalne tootekoormus: 270kg
 Hantlitoe jaoks: 135kg
 Jalapressi jaoks: 45kg
 Max. Kasutaja kaal: 135kg

MÄRKUS: ENNE MIS TAHES TREENINGU ALUSTAMIST KONSULTEERIGE OMA ARSTIGA. SEE ON ERITI OLULINE INIMESTELE, KES ON ÜLE 35 AASTA VANAD VÕI KELLEL ON JUBA OLEMASOLEVAD TERVISEPROBLEEMID. LUGEGE KÕIKI JUHISEID ENNE MIS TAHES SPORDISEADMETE KASUTAMIST. ME EI VASTUTA VIGASTUSTE VÕI KAHJUSTUSTE EEST, MIS TEKIVAD SELLE TOOTE KASUTAMISEL VÕI SELLEGA SEOSSES .

HOIDKE SEDA JUHENDIT.

OSADE KOKKUVÕTE

TÄHELEPANU: osad ei ole joonistatud tegelikus mõõtkavas. Palun mõõtkke need ise joonlauaga.



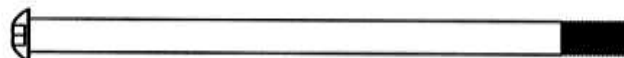
#31 M12x5" kuuskantpolt (1tk)



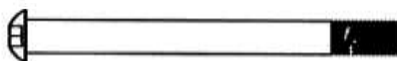
#32 M10x3 5/8" lukustuskruvi (4tk)



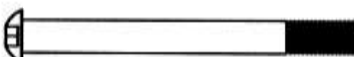
#33 M10x5" Lukustuskruvi (1tk)



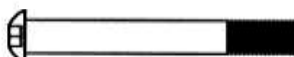
#34 M10x5 1/2" Alleni kruvi (1tk)



#35 M10x3 5/8" Allen kruvi (3tk)



#36 M10x3 1/8" Allen kruvi (1tk)



#37 M10x2 1/2" Allen kruvi (1tk)



#38 M8x1 5/8" Alleni kruvi (5tk)



#39 M8x 5/8" Allen kruvi (4tk)



#40 Ø1" alusrõngas (2tk)



#41 Ø3/4" alusrõngas (22tk)



#44 M10 iselukustuv mutter (16tk)



#30 klamber (1tk)



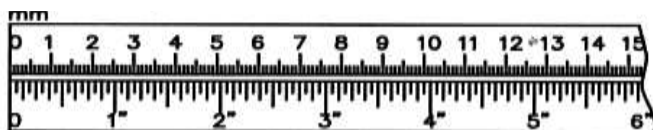
#43 M12 iselukustuv mutter (1tk)



#42 Ø5/8" alusrõngas (9tk)



#20 Ø5/8" stopper (2tk)



**PAIGALDUSJUHE**

Seadme kokkupanekuks vajalikud tööriistad: kaks reguleeritavat mutrivõtit ja mutrivõtmed. MÄRKUS: Vigastuste vältimiseks soovitage, et seadet paigaldaksid kaks või enam inimest.

STEP 1 (Vt D1)

- A.) Ühendage üks alusraam (#3) tagumise alusraami (#2) külge. Paigaldage tugiraam (#1) alusraamile ja tagumisele alusraamile. Kinnitage need mõlemad, kruvides alumise külje külge kaks M10 x 3 5/8" lukupoldi (#32), ühe 5 1/2" x 2" seibiga (#15), kaks Ø" seibiga (#41) ja kaks M10 iselukustuvat mutrit (#44). Kinnitage küljele kaks M10 x 2" loskruvipoldi (#33), kaks Ø" seibikut (#41) ja kaks M10 iselukustuvat mutrit (#44). **Ärge pingutage mutreid ja poldid veel kinni.** Korrake sama protseduuri teise külje kinnitamiseks.
- B.) **Seejärel pingutage korralikult ja kindlalt kõik mutrid JA poldid.**
- C.) Lükake kaks varda (#4) tugipalkidele. Keerake kaks M18 nuppu (#19) õõnesaukudesse, kasutades neid soovitud kõrguse määramiseks.

STEP 2 (vt D2)

- A.) Kinnitage põhitooli seljatugi (#5) tagumise stabilisaatori (#6) külge. Kinnitage see kahe M10 x 2" lukupoldi (#33), ühe 5 1/8" x 2 3/4" seibiga (#14), kahe Ø" seibiga (#41) ja kahe M10 iselukustuva mutriga (#44).
- B.) Kinnitage kaks tugipatja (#12) põhitooli seljatoe külge kolme M10 x 3 5/8" kuuskantpoldi (#35), kuue Ø" seibiga (#41) ja kolme iselukustuva mutriga (#44).

STEP 3 (vt D3)

- A.) Ühendage tugijala viik (#7) tooli põhitooli seljatoe (#5) ja toe (#45) külge. Kinnitage need eestpoolt ühe M10 x 2" kastipoldi (#33), M10 x2" kinnituspoldi (#37) (tagantpoolt), kahe Ø" seibiga (#41), ühe M10 iselukustuva mutriga (#44) ja varrega (#46).
- B.) Korraldage kaks tükki ühtlaselt. Seejärel paigaldage tugi (#9) ja lükake see kahe seljatoe kinnitusriba (#8) sisse. Kinnitage need ühe M10 x 5-tollise kuuskantpoldi (#34), kahe Ø-tollise seibiga (#41) ja ühe M10 iselukustuva mutriga (#44).
- C.) Ühendage kaks tugiriba koos klambriga ja ülejäänud konstruktsiooniga, kasutades ühte M12 x 5" (#31) kuuskantpolti, kahte Ø 1" seibid (#41) ja üks M12 lennukimutter (#44) iselukustuv mutter.
- D.) Ärge pingutage veel mutreid ja poldid kinni. Kõigepealt veenduge, et kinnitusrihmad saavad pöörelda.
- E.) Asetage seljatoe hoidevõru tugipadjadele (#12), et liigutada seljatugi soovitud asendisse.

STEP 4 (vt D4)

- A.) Kinnitage seljatugi (#17) kahe seljatoe kinnitusriba (#8) külge. Kruvige need kaks osa kokku, kasutades nelja M8 x 1 5/8" kuuskantkrugi (#38) ja nelja Ø 5/8" seibiga (#42).
- B.) Kinnitage seljatugi (#17) kahe seljatoe kinnitusriba (#8) külge. Keerake need kaks osa kokku, kasutades nelja M8 x 1 5/8" kuuskantkrugi (#38) ja nelja Ø 5/8" seibiga (#42).
- C.) Kinnitage seljatugi (#17) kahe seljatoe kinnitusriba (#8) külge. Keerake need kaks osa kokku, kasutades nelja M8 x 1 5/8" kuuskantkrugi (#38) ja nelja Ø 5/8" seibiga (#42).
- D.) Asetage iste (#16) tugijalgade riba (#45) külge. Kinnitage see kahe M8 x 1 5/8" kuuskantkrugiga (#38), kahe kruviga M8 x 5/8" kuuskant (#39) ja kaks Ø 5/8" seibikut (#42).
- E.) Asetage iste (#16) tugijalgade riba (#45) külge. Kinnitage see kahe M8 x 1 5/8" kuuskantkrugiga (#38), kahe kruviga M8 x 5/8" kuuskant (#39) ja kaks Ø 5/8" seibikut (#42).

STEP 5 (vt D5)

- A.) Kinnitage kaks Ø 5/8" pistikut (#20) jalapealsele (#10). Ühendage need tugijalgade riba (#7) külge, kasutades ühte M10 x 3 1/8" kuuskantpolti (#36), kahte Ø" seibikut (#41) ja ühte M10 iselukustuvat mutrit (#44).
- B.) Lükake kolm varda (#13) postides olevatesse aukudesse, mis moodustavad jalatoe. Pange neile kuus vahtkummist rullmütsi (#27). Seejärel pange igaühele neist spetsiaalne kork (#26).
- C.) Esiküljele asetage olümpiahülss (#29). Pange klamber (#30) muhvile.
- D.) Kinnitage palvevarda (#18) palvevarda raami (#11) külge, kruvige see kahe M8 x 5/8" kuuskantkrugiga (#39) ja kahe Ø 5/8" seibiga (#42). Asetage palvetangi raam jalapealsele. Kasutage M10 lukustusnuppu (#28), et seada palvetangi raam ühte asendisse.
- E.) Pea meeles, et eemaldada palveriba koos raamiga kui sa sooritad harjutusi jalgade jaoks.

OSADE LOETELU

Ei.	Kirjeldus	Kogus
1	Tugipalk	2
2	Tagumine alusraam	1
3	Alusraam	2
4	Stick	2
5	Tool peamine seljatugi	1
6	Tagumine stabilisaator	1
7	Tugijala riba	1
8	Seljatoe kinnitusriba	2
9	Toetus	1
10	Jalgade puhkamine	1
11	Palvepalati raam	1
12	Tugipadi	2
13	Stick	3
14	5 1/8" x 2" Aluskate	1
15	5" x 2" alusplaat	2
16	Istekoht	1
17	Seljatugi	1
18	Palveraamat	1
19	M18 lukustusnupp	2
20	Ø 5/8" stopper	2
21	Ø 3" muhv	2
22	Ø 2 3/8" muhv	1
23	1" ruudukujuline kork	2
24	Ø 1" pesa	2
25	Ø 2" pesa	3
26	Vahurulli kork	6
27	Vahurull	6
28	M10 lukustusnupp	1
29	Olümpia varrukas	1
30	Klamber	1
31	M12 x 5" kuuskantpolt	1
32	M10 x 3 5/8" lukustuskruvi	4
33	M10 x 2" lukustuskruvi	7
34	M10 x 5" kuuskantkruvi	1
35	M10 x 3 5/8" kuuskantkruvi	3
36	M10 x 3 1/8" kuuskantkruvi	1
37	M10 x 2" kuuskantkruvi	1
38	M8 x 1 5/8" kuuskantkruvi	5
39	M8 x 5/8" kuuskantkruvi	4
40	Ø 1" alusplaat	2
41	Ø" Pesumasin	22
42	Ø 5/8" alusplaat	9
43	M12 iselukustuvad mutrid	1
44	M10 iselukustuvad mutrid	16
45	Klamber	1
46	Arbor	1
47	Mütsike	1

RAKENDUSVALDKOND

Treeningpink on seade, mis on mõeldud käte ja kõhulihaste treenimiseks. Treeningpink LS3859

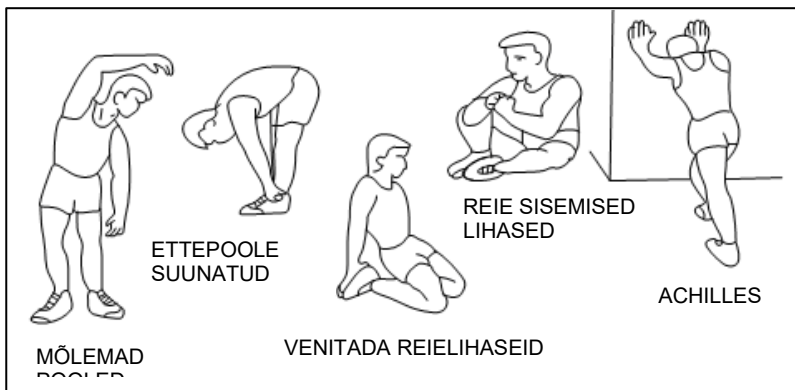
On H-klassi seade, mis on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Seda ei saa kasutada ravi- või rehabilitatsiooniseadmena.

TREENINGJUHEND

Mitmete harjutustega tagatakse, et parandate oma vormi, ehitate lihaseid ning koos dieedi ja kaloripiiranguga kaotate kaalu.

Soojendus

See samm aitab kiirendada vereringet, mis võimaldab teil lihaseid tõhusamalt treenida. Korralikult tehtud soojendus vähendab vigastuste ohtu. Soovitav on keha venitada, nagu on näidatud allpool olevatel joonistel. Iga järgnevat tuleks teha vähemalt 30 sekundit. Ärge venitage liiga palju, kui tunnete valu, lõpetage lihaste venitamine.



Harjutused

Hantli press 1

Lamage pingile, selg vastu seljatuge, jalad lamades maapinnal. Tõstke hantlit ja suruge see üle pea, painutades samal ajal käsi küünarnukist ja sirutades.

Hantli press 2

Lamage pingil, selg vastu seljatuge, jalad toetuvad ülemisele jalatoele, jalad põlvedest kõverdatud. Tõstke hantlit ja suruge see pea kohal kokku, painutades käed küünarnukkidest ja sirutades.

Seisev hantli pressid

Seisa pingi taga, painuta jalad põlvedest, toeta hantlit õlgadele. Tehke kükke, hoides samal ajal hantlit nagu pildil näidatud.

Jalgade ettepoole surumine

Istuge pingile, libistage jalad alumise jalatoe alla. Tõstke jalad põlvedest sirutades üles. Konsooli saab koormata plaatidega, et hantlid.

Jalgade tagurpidi surumine

Lamage pingile näoga allapoole, libistage jalad ülemise toe alla. Tõstke jalad üles, painutades neid põlvedest. Konsooli võib koormata hantliplaatidega.

INFORMATIONS IMPORTANTES CONCERNANT LA SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

Le banc d'haltères est conçu pour une sécurité optimale. Pendant l'utilisation. Cependant, certaines précautions doivent être prises au moment de l'exercice. Veuillez à lire l'intégralité du manuel avant d'assembler ou d'utiliser l'appareil. En particulier, faites attention aux précautions suivantes :

1. Tenez l'appareil à l'écart des enfants et des animaux domestiques. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans la même pièce que l'appareil.
2. Une seule personne ou les deux doivent utiliser la machine à la fois.
3. Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes, arrêtez l'entraînement et consultez un médecin sans tarder.
4. Placez l'appareil sur une surface plane. N'utilisez PAS l'appareil à proximité de l'eau ou à l'extérieur.
5. Ne pas toucher les pièces en mouvement.
6. Portez toujours des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice. NE PAS porter de vêtements longs qui pourraient se visser dans les parties mobiles de l'appareil. Nous vous conseillons d'utiliser des chaussures de course ou d'aérobic.
7. N'utilisez l'appareil que pour l'usage auquel il est destiné, tel qu'il est décrit dans ce manuel. N'utilisez PAS d'accessoires ou d'additifs non recommandés par le fabricant.
8. Ne placez pas d'objets pointus autour de l'appareil.
9. Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'appareil sans la supervision d'une personne formée ou d'un médecin.
10. Avant de vous entraîner sur l'appareil, effectuez toujours une série d'exercices d'éirement pour échauffer correctement votre corps et vos muscles.
11. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
12. La présence d'un observateur est recommandée pendant l'exercice.
13. Cet appareil est conçu et destiné à un usage domestique et grand public, et non à un usage commercial.
14. Le poids maximum de l'utilisateur est de 135 kg.
15. Poids maximum pour les supports d'haltères : 270 kg.
16. Poids maximum pour la presse à jambes : 45 kg.



VEUILLEZ RESPECTER UN ESPACE LIBRE DE PLUS DE 0,6 M PAR RAPPORT À L'ESPACE D'ENTRAÎNEMENT INDIQUÉ SUR LA PHOTO.

CONSERVATION :

1. Vérifiez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'appareil.
2. L'appareil peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent liquide doux. N'utilisez PAS de solvants.

DONNÉES TECHNIQUES :

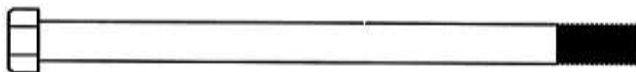
Poids net - 40,50 kg
 Taille : 1640x1100x1650mm
 Chargement maximal du produit : 270kg
 Pour le support de l'haltère : 135 kg
 Pour la presse à jambes : 45 kg
 Poids max. Poids de l'utilisateur : 135 kg

NOTE : AVANT DE COMMENCER UN EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CELA EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES ÂGÉES DE PLUS DE 35 ANS OU CELLES QUI ONT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER UN APPAREIL DE FITNESS. NOUS NE SOMMES PAS RESPONSABLES DES BLESSURES OU DES DOMMAGES ENCOURUS PAR OU AVEC L'UTILISATION DE CE PRODUIT .

CONSERVER CETTE INSTRUCTION.

ENSEMBLE DE PIÈCES

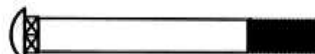
IMPORTANT : Les pièces ne sont pas dessinées à l'échelle réelle. Veuillez les mesurer vous-même à l'aide d'une règle.



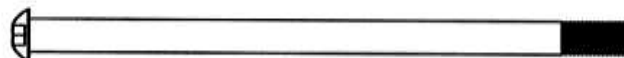
#31 M12x5" boulon hexagonal (1pc)



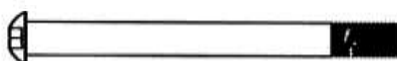
#32 M10x3 5/8" Vis de blocage (4pcs)



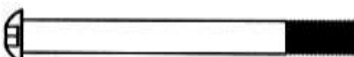
#33 M10x5" Vis de blocage (1pc)



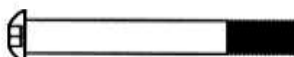
#34 M10x5 1/2" vis à tête cylindrique (1pc)



#35 M10x3 5/8" vis à tête cylindrique (3pcs)



#36 M10x3 1/8" vis à tête cylindrique (1pc)



#37 M10x2 1/2" vis à tête cylindrique (1pc)



#38 Vis à tête cylindrique M8x1 5/8" (5pcs)



#39 Vis à tête cylindrique M8x 5/8" (4pcs)



#40 Ø1" Rondelle (2pcs)



#41 Ø3/4" Rondelle (22pcs)



#44 M10 Ecrou autobloquant (16pcs)



Pince #30 (1pc)



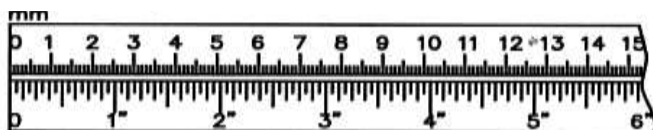
#43 M12 Ecrou autobloquant (1pc)



#42 Ø5/8" Rondelle (9pcs)



Bouchon #20 Ø5/8" (2pcs)





MANUEL D'INSTALLATION

Outils nécessaires au montage de l'appareil : deux clés à molette et des clés Allen. REMARQUE : Pour éviter les blessures, nous recommandons que l'installation soit effectuée par deux personnes ou plus.

ÉTAPE 1 (Voir D1)

- A.) Connectez un cadre de base (#3) au cadre de base arrière (#2). Installez la barre de support (#1) sur le cadre de base et le cadre de base arrière. Fixez les deux en les vissant sur le dessous avec deux boulons à créneaux M10 x 3 5/8" (#32), une rondelle 5 1/2" x 2" (#15), deux rondelles Ø" (#41), et deux écrous autobloquants M10 (#44). Sur le côté, fixez deux boulons à créneaux M10 x 2" (#33), deux rondelles Ø" (#41), et deux écrous autobloquants M10 (#44). **Ne serrez pas encore les écrous et les boulons.** Répétez la même procédure pour le montage de l'autre côté.
- B.) **Ensuite, serrez correctement et fermement tous les écrous ET les boulons.**
- C.) Glissez deux tiges (#4) sur les poutres de soutien. Vissez deux boutons M18 (#19) dans les trous creux, en les utilisant pour régler la hauteur souhaitée.

ÉTAPE 2 (voir D2)

- A.) Attachez le dossier principal (#5) au stabilisateur arrière (#6). Fixez-le avec deux boulons à créneaux M10 x 2" (#33), une rondelle 5 1/8" x 2 3/4" (#14), deux rondelles Ø" (#41), et deux écrous autobloquants M10 (#44).
- B.) Fixez les deux coussins d'appoint (#12) au dossier principal de la chaise à l'aide de trois boulons allen M10 x 3 5/8" (#35), six rondelles Ø" (#41) et trois écrous autobloquants (#44).

ÉTAPE 3 (voir D3)

- A.) Connectez la goupille de la jambe de support (#7) au dossier principal de la chaise (#5) et au support (#45). Depuis l'avant, fixez-les avec un boulon à tête cylindrique M10 x 2" (#33), un boulon à tête cylindrique M10 x 2" (#37) (depuis l'arrière), deux rondelles Ø" (#41), un écrou autobloquant M10 (#44) et la tige (#46).
- B.) Disposez les deux pièces de manière uniforme. Installez ensuite le support (#9) et poussez-le dans les deux bandes de retenue du dossier (#8). Fixez-les avec un boulon allen M10 x 5" (#34), deux rondelles Ø" (#41) et un écrou autobloquant M10 (#44).
- C.) Assemblez les deux bandes de maintien avec le support et le reste de la structure à l'aide d'un boulon hexagonal M12 x 5" (#31), de deux boulons à tête plate M12 x 5" (#31) et d'un boulon à tête plate M12 x 5".
Ø 1" rondelles (#41) et un écrou M12 Aircraft Nut (#44) autobloquant.
- D.) Ne serrez pas encore les écrous et les boulons. Assurez-vous d'abord que les barres de retenue peuvent tourner.
- E.) Placez la barre de maintien du dossier sur les coussins d'appui (#12) pour déplacer le dossier dans la position souhaitée.

ÉTAPE 4 (voir D4)

- A.) Fixez le dossier (#17) aux deux bandes de maintien du dossier (#8). Vissez les deux pièces ensemble à l'aide de quatre vis allen M8 x 1 5/8" (#38) et de quatre rondelles Ø 5/8" (#42).
- B.) Fixez le dossier (#17) aux deux bandes de retenue du dossier (#8). Vissez les deux pièces ensemble à l'aide de quatre vis Allen M8 x 1 5/8" (#38) et de quatre rondelles Ø 5/8" (#42).
- C.) Fixez le dossier (#17) aux deux bandes de retenue du dossier (#8). Vissez les deux pièces ensemble à l'aide de quatre vis Allen M8 x 1 5/8" (#38) et de quatre rondelles Ø 5/8" (#42).
- D.) Placez le siège (#16) sur la barre de support (#45). Fixez-le avec deux vis M8 x 1 5/8" (#38), deux vis M8 x 1 5/8" (#38), deux vis M8 x 1 5/8" (#38) et une vis M8 x 1 5/8".
M8 x 5/8" Allen (#39) et deux rondelles Ø 5/8" (#42).
- E.) Placez le siège (#16) sur la barre de support (#45). Fixez-le avec deux vis M8 x 1 5/8" (#38), deux vis M8 x 1 5/8" (#38), deux vis M8 x 1 5/8" (#38) et une vis M8 x 1 5/8".
M8 x 5/8" Allen (#39) et deux rondelles Ø 5/8" (#42).

ÉTAPE 5 (voir D5)

- A.) Attachez deux bouchons de Ø 5/8" (#20) au repose-jambes (#10). Reliez-les à la barre de support (#7) à l'aide d'un boulon Allen M10 x 3 1/8" (#36), de deux rondelles Ø" (#41), et d'un écrou autobloquant M10 (#44).
- B.) Glissez les trois tiges (#13) dans les trous creusés dans les poteaux, qui formeront un repose-jambes.
Mettez six bouchons de rouleau en mousse (#27) sur eux. Ensuite, mettez un bouchon spécial (#26) sur chacun d'entre eux.
- C.) A l'avant, insérez le manchon olympique (#29). Placer la pince (#30) sur le manchon.
- D.) Fixez le prie-Dieu (#18) au cadre du prie-Dieu (#11), en le vissant à l'aide de deux vis allen M8 x 5/8" (#39) et de deux rondelles Ø 5/8" (#42). Placez le cadre du prie-Dieu sur le repose-jambes. Utilisez le bouton de verrouillage M10 (#28) pour fixer le cadre du prie-Dieu dans une position.
- E.) N'oubliez pas de retirer la barre de prière ainsi que le cadre lorsque vous effectuez les exercices pour les jambes.

LISTE DES PIÈCES

Non.	Description	Quantité
1	Poutre de soutien	2
2	Cadre de base arrière	1
3	Cadre de base	2
4	Bâton	2
5	Le dossier principal de la chaise	1
6	Stabilisateur arrière	1
7	Bande de support de jambe	1
8	Barre de maintien du dossier	2
9	Soutien	1
10	Repos des jambes	1
11	Cadre de la barre de prière	1
12	Tampon de support	2
13	Bâton	3
14	5 1/8" x 2" Rondelle	1
15	5" x 2" Rondelle	2
16	Siège	1
17	Support dorsal	1
18	Livre de prières	1
19	M18 Bouton de verrouillage	2
20	Ø 5/8" Bouchon	2
21	Ø 3" Manchon	2
22	Ø 2 3/8" Manchon	1
23	Capuchon carré de 1	2
24	Manchon Ø 1	2
25	Douille Ø 2	3
26	Capuchon pour rouleau en mousse	6
27	Rouleau en mousse	6
28	M10 Bouton de verrouillage	1
29	Manchon olympique	1
30	Pince	1
31	Boulon hexagonal M12 x 5	1
32	Vis de blocage M10 x 3 5/8	4
33	Vis de blocage M10 x 2	7
34	Vis à tête cylindrique M10 x 5	1
35	Vis à tête cylindrique M10 x 3 5/8	3
36	Vis à tête cylindrique M10 x 3 1/8	1
37	Vis à tête cylindrique M10 x 2	1
38	Vis à tête cylindrique M8 x 1 5/8	5
39	Vis à tête cylindrique M8 x 5/8	4
40	Ø 1" Rondelle	2
41	Ø" Rondelle	22
42	Ø 5/8" Rondelle	9
43	Ecrous autobloquants M12	1
44	Écrous autobloquants M10	16
45	Support	1
46	Arbre	1
47	Capuchon	1

CHAMP D'APPLICATION

Le banc d'exercice est un appareil conçu pour faire travailler les muscles abdominaux des bras et des . Banc d'exercice LS3859

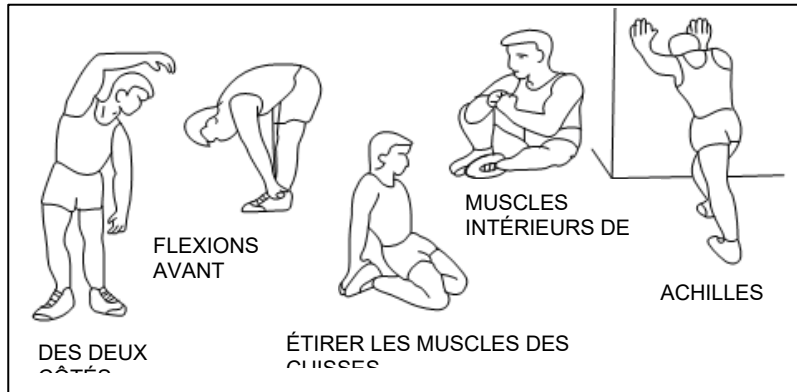
Il s'agit d'un appareil de classe H destiné à un usage domestique uniquement. Il ne peut pas être utilisé comme équipement thérapeutique ou de rééducation.

MANUEL D'EXERCICES

Une série d'exercices vous permettra d'améliorer votre condition physique, de développer vos muscles et, en combinaison avec un régime et une restriction calorique, de perdre du poids.

Échauffement

Cette étape contribuera à accélérer la circulation sanguine, ce qui vous permettra d'exercer vos muscles plus efficacement. Un échauffement bien exécuté réduira le risque de blessure. Il est conseillé d'étirer le corps comme indiqué dans les figures ci-dessous. Chacun des exercices suivants doit être effectué pendant au moins 30 secondes. Ne vous étirez pas trop, si vous ressentez une douleur, arrêtez d'étirer vos muscles.



Exercices

Presses à haltères 1

Allongez-vous sur le banc, le dos contre le dossier, les pieds à plat sur le sol. Soulevez l'haltère et poussez-le au-dessus de la tête en pliant les bras au niveau des coudes et en les redressant.

Presses à haltères 2

S'allonger sur le banc, le dos contre le dossier, les pieds reposant sur l'appui-jambes supérieur, les jambes fléchies aux genoux. Soulever l'haltère et

Serrez-le au-dessus de votre tête en pliant les bras au niveau des coudes et en les redressant.

Presses debout avec haltères

Placez-vous derrière un banc, pliez les jambes au niveau des genoux et posez l'haltère sur vos épaules. Effectuez des squats en tenant la barre comme indiqué sur la photo.

Presses à jambes avant

S'asseoir sur la banquette, glisser les jambes sous le repose-jambes. Soulevez vos jambes en les redressant au niveau des genoux. Le support peut être chargé avec des assiettes pour haltères.

Presses à jambes vers l'arrière

Allongez-vous sur la banquette, face contre terre, et glissez vos jambes sous le support supérieur. Soulevez vos jambes en les pliant au niveau des genoux. Le support peut être chargé avec des plaques d'haltères.

FONTOS INFORMÁCIÓK A KÖVETKEZŐKKEL KAPCSOLATBAN BIZTONSÁG**ÓVINTSZABÁLYOK**

A súlyzópadot optimális biztonsággal tervezték. Használat közben. Azonban néhány óvintézkedést meg kell tenni a m edzés pillanatában. Az összeszerelés vagy a készülék működtetése előtt feltétlenül olvassa el a teljes használati útmutatót. Különösen figyeljen az alábbi óvintézkedésekre :

1. Tartsa a gépet távol a gyermekektől és a háziállatoktól. NE hagyjon gyerekeket felügyelet nélkül a géppel egy helyiségben.
2. A gépet egyszerre csak az egyik és a másik használhatja.
3. Ha a felhasználó szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb tüneteket tapasztal, hagyja abba az edzést, ÉS azonnal forduljon orvoshoz.
4. Helyezze a gépet sík felületre. NE használja a gépet víz közelében vagy a szabadban.
5. Ne érintse meg a mozgó alkatrészeket.
6. Edzés közben mindig viseljen megfelelő ruházatot. NE viseljen hosszú ruhákat, amelyek belecsavarodhatnak a készülék mozgó részeibe. Javasoljuk, hogy használjon futó- vagy aerobiccipőt.
7. A készüléket csak a rendeltetésszerű használatra használja, a jelen kézikönyvben leírtak szerint. NE használjon a gyártó által nem ajánlott tartozékokat vagy adalékanyagokat.
8. Ne helyezzen éles tárgyakat a készülék köré.
9. A fogyatékkal élők nem használhatják a készüléket képzett személy vagy orvos felügyelete nélkül.
10. Az eszközön való edzés előtt mindig végezzen egy sor nyújtó gyakorlatot, hogy megfelelően bemelegítse a testét és az izmait.
11. Soha ne használja a készüléket, ha az nem működik o no megfelelően.
12. A gyakorlat során megfigyelő jelenléte ajánlott.
13. Ezt a készüléket otthoni és fogyasztói használatra tervezték és szánták, nem kereskedelmi használatra.
14. A felhasználó maximális súlya: 135 kg.
15. Maximális súly a súlyzótartókhoz: 270 kg.
16. Maximális súly lábprénél: 45 kg.



KÉRJÜK, TARTSON 0,6 M-NÉL NAGYOBB SZABAD TÁVOLSÁGOT A KÉPEN LÁTHATÓ GYAKORLÓTÉRTŐL.

MEGŐRZÉS:

1. A készülék használata előtt ellenőrizze és húzza meg az összes alkatrészt.
2. A készüléket nedves ruhával és enyhe folyékony mosószerrel lehet tisztítani. NE használjon oldószereket.

MŰSZAKI ADATOK:

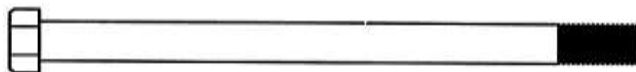
Nettó súly - 40,50 kg
 Méret: 1640x1100x1650mm
 Maximális termékterhelés: 270kg
 A súlyzótartáshoz: 135kg
 Lábprénél: 45kg
 Max. Felhasználói súly: 135kg

MEGJEGYZÉS: MIELŐTT BÁRMILYEN GYAKORLATOT ELKEZDENE, KONZULTÁLJON ORVOSÁVAL. EZ KÜLÖNÖSEN FONTOS 35 ÉV FELETTIEKNEK VAGY OLYANOKNAK, AKIKNEK MÁR MEGLÉVŐ EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁIK VANNAK . BÁRMILYEN FITNESZESZKÖZ HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL AZ ÖSSZES HASZNÁLATI UTASÍTÁST. NEM VÁLLALUNK FELELŐSSÉGET A TERMÉK HASZNÁLATÁBÓL EREDŐ VAGY AZZAL ÖSSZEFÜGGÉSBEN KELETKEZETT SÉRÜLÉSEKÉRT VAGY KÁROKÉRT .

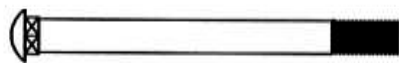
TARTSA BE EZT AZ UTASÍTÁST.

ALKATRÉSZKÉSZLET

FONTOS: Az alkatrészek nem a tényleges méretarányban vannak megrajzolva. Kérjük, mérje le őket saját maga egy vonalzóval.



#31 M12x5" hatlapú csavar (1db)



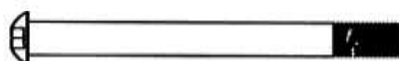
#32 M10x3 5/8" zárócsavar (4db)



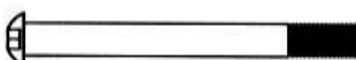
#33 M10x5" Zárócsavar (1db)



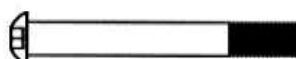
#34 M10x5 1/2" Allen csavar (1db)



#35 M10x3 5/8" Allen csavar (3db)



#36 M10x3 1/8" Allen csavar (1db)



#37 M10x2 1/2" Allen csavar (1db)



#38 M8x1 5/8" Allen csavar (5db)



#39 M8x 5/8" Allen csavar (4db)



#40 Ø1" alátét (2db)



#41 Ø3/4" alátét (22db)



#44 M10 önzáró anya (16db)



#30 bilincs (1db)



#43 M12 önzáró anya (1db)



#42 Ø5/8" alátét (9db)



#20 Ø5/8" dugó (2db)



TELEPÍTÉSI KÉZIKÖNYV

A készülék összeszereléséhez szükséges szerszámok: két állítható csavarkulcs és imbuszkulcs. MEGJEGYZÉS: A sérülések elkerülése érdekében javasoljuk, hogy az összeszerelést két vagy több személy végezze.

1. LÉPÉS (lásd D1)

- A.) Csatlakoztassa az egyik alapkeretet (#3) a hátsó alapkerethez (#2). Szerelje fel a támasztórudat (#1) az alapkeretre és a hátsó alapkeretre. Csavarozza mindkettőt az alsó oldalra két M10 x 3 5/8" várcsavarral (#32), egy 5 1/2" x 2" alátéttel (#15), két Ø" alátéttel (#41) és két M10 önzáró anyával (#44). Oldalra rögzítsen két M10 x 2" várcsavart (#33), két Ø" alátétet (#41) és két M10 önzáró anyát (#44). **Az anyákat és a csavarokat még ne húzza meg.** Ismételje meg ugyanezt az eljárást a másik oldal rögzítéséhez.
- B.) **Ezután megfelelően és erősen húzza meg az összes anyát ÉS csavart.**
- C.) Csúsztasson két rudat (#4) a tartógerendákra. Csavarozzon két M18-as gombot (#19) az üreges lyukakba, és állítsa be velük a kívánt magasságot.

2. LÉPÉS (lásd D2)

- A.) Csatlakoztassa a szék fő háttámláját (#5) a hátsó stabilizátorhoz (#6). Rögzítse két M10 x 2" várcsavarral (#33), egy 5 1/8" x 2 3/4" alátéttel (#14), két Ø" alátéttel (#41) és két M10 önzáró anyával (#44).
- B.) Rögzítse a két erősítő párnát (#12) a szék fő háttámlájához három M10 x 3 5/8" imbuszcsavar (#35), hat Ø" alátét (#41) és három önzáró anyát (#44) segítségével.

LÉPÉS (lásd D3)

- A.) Csatlakoztassa a támasztóláb csapját (#7) a szék fő háttámlájához (#5) és a támlához (#45). Szemből egy M10 x 2" várcsavarral (#33), M10 x 2" imbuszcsavarral (#37) (hátról), két Ø" alátéttel (#41), egy M10 önzáró anyával (#44) és a szárral (#46) rögzítse őket.
- B.) Rendezze el a két darabot egyenletesen. Ezután szerelje be a támaszt (#9), és nyomja be a két háttámla rögzítő csíkba (#8). Rögzítse őket egy M10 x 5" imbuszcsavarral (#34), két Ø" alátéttel (#41) és egy M10-es önzáró anyával (#44).
- C.) Csatlakoztassa össze a két tartószalagot a konzollal és a szerkezet többi részével egy M12 x 5" (#31) hatlapos csavarral, két M12 x 5" (#31) csavarral és két M12 x 5" (#31) csavarral.
Ø 1" alátétek (#41) és egy M12 repülőgép anyát (#44) önzáró anyával.
- D.) Az anyákat és csavarokat még ne húzza meg. Először győződjön meg arról, hogy a rögzítő rudak el tudnak-e forogni.
- E.) Helyezze a háttámla tartórudat a támasztópárnákra (#12), hogy a háttámlát a kívánt helyzetbe mozdítsa.

4. LÉPÉS (lásd D4)

- A.) Rögzítse a háttámlát (#17) a két háttámlát tartó csíkhöz (#8). Csavarozza össze a két darabot négy M8 x 1 5/8" méretű imbuszcsavar (#38) és négy Ø 5/8" méretű alátét (#42) segítségével.
- B.) Rögzítse a háttámlát (#17) a két háttámla rögzítő csíkhöz (#8). Csavarozza össze a két darabot négy M8 x 1 5/8" méretű imbuszcsavar (#38) és négy Ø 5/8" méretű alátét (#42) segítségével.
- C.) Rögzítse a háttámlát (#17) a két háttámla rögzítő csíkhöz (#8). Csavarozza össze a két darabot négy M8 x 1 5/8" méretű imbuszcsavar (#38) és négy Ø 5/8" méretű alátét (#42) segítségével.
- D.) Helyezze az ülést (#16) a támasztóláb rúdra (#45). Rögzítse azt két M8 x 1 5/8" méretű imbuszcsavarral (#38), két csavarral M8 x 5/8" imbusz (#39) és két Ø 5/8" alátét (#42).
- E.) Helyezze az ülést (#16) a támasztóláb rúdra (#45). Rögzítse azt két M8 x 1 5/8" méretű imbuszcsavarral (#38), két csavarral M8 x 5/8" imbusz (#39) és két Ø 5/8" alátét (#42).

5. LÉPÉS (lásd D5)

- A.) Csatlakoztasson két Ø 5/8" dugót (#20) a lábtartóhoz (#10). Csatlakoztassa őket a támasztóláb rúdra (#7) egy M10 x 3 1/8" imbuszcsavar (#36), két Ø" alátét (#41) és egy M10 önzáró anyával (#44) segítségével.
- B.) Csúsztassa a három rudat (#13) az oszlopokba üregesített lyukakba, amelyek a lábtartót alkotják. Tegyük rájuk hat habgörgős sapkát (#27). Ezután tegyen mindegyikre egy speciális kupakot (#26).
- C.) Az elülső oldalon helyezze be az olimpiai hüvelyt (#29). Helyezze a bilincset (#30) a hüvelyre.
- D.) Csatlakoztassa az imarudat (#18) az imarúdkerethez (#11), csavarozza a helyére két M8 x 5/8" imbuszcsavar (#39) és két Ø 5/8" alátét (#42) segítségével. Helyezze az imarúd keretét a lábtartóra. Az M10-es rögzítógomb (#28) segítségével állítsa az imarúd keretét egy pozícióba.
- E.) Ne feledje, hogy eltávolítani ima bár együtt keret amikor Ön végre gyakorlatokat lábak.

ALKATRÉSZJEGYZÉK

Nem.	Leírás	Mennyiség
1	Támasztógerenda	2
2	Hátsó alapkeret	1
3	Alapkeret	2
4	Stick	2
5	A szék fő háttámlája	1
6	Hátsó stabilizátor	1
7	Tartó lábszalag	1
8	Háttámla rögzítő rúd	2
9	Támogatás	1
10	Lábpihenő	1
11	Az imasáv kerete	1
12	Támogató pad	2
13	Stick	3
14	5 1/8" x 2" alátét	1
15	5" x 2" alátét	2
16	Ülés	1
17	Háttámasz	1
18	Imakönyv	1
19	M18 reteszelőgomb	2
20	Ø 5/8" dugó	2
21	Ø 3" hüvely	2
22	Ø 2 3/8" hüvely	1
23	1" négyzet alakú kupak	2
24	Ø 1" aljzat	2
25	Ø 2" aljzat	3
26	Habhenger sapka	6
27	Habhenger	6
28	M10 zárógomb	1
29	Olimpiai ujj	1
30	Clamp	1
31	M12 x 5" hatlapú csavar	1
32	M10 x 3 5/8" zárócsavar	4
33	M10 x 2" zárócsavar	7
34	M10 x 5" Allen csavar	1
35	M10 x 3 5/8" Allen csavar	3
36	M10 x 3 1/8" Allen csavar	1
37	M10 x 2" Allen csavar	1
38	M8 x 1 5/8" imbuszcsavar	5
39	M8 x 5/8" imbuszcsavar	4
40	Ø 1" alátét	2
41	Ø" Alátétlemez	22
42	Ø 5/8" alátét	9
43	M12 önzáró anyák	1
44	M10 önzáró anyák	16
45	Tartókonzol	1
46	Arbor	1
47	Cap	1

ALKALMAZÁSI TERÜLET

A tornapad egy olyan eszköz, amelyet a karok és a hasizmok edzésére terveztek. Gyakorlópad LS3859

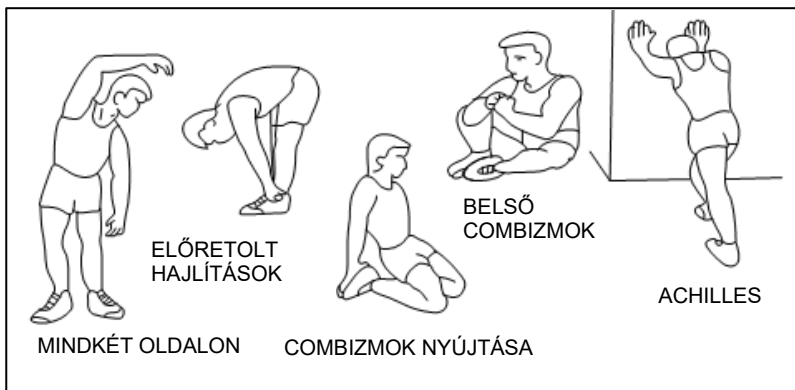
Kizárólag otthoni használatra szánt H osztályú készülék. Nem használható terápiás vagy rehabilitációs eszközként.

GYAKORLÓ KÉZIKÖNYV

A gyakorlatok sorozata biztosítja, hogy javuljon a kondíciója, épüljenek az izmai, és a diétával és kalóriaszőkítéssel kombinálva fogyni fog.

Bemelegítés

Ez a lépés segít felgyorsítani a vérkeringést, így hatékonyabban tudja edzeni az izmait. A megfelelően elvégzett bemelegítés csökkenti a sérülés kockázatát. Célszerű a testet az alábbi ábrákon látható módon nyújtani. Az alábbiak mindegyikét legalább 30 másodpercig kell végezni. Ne nyújtson túl sokat, ha fájdalmat érez, hagyja abba az izmok nyújtását.

**Gyakorlatok****Súlyzó sajtó 1**

Feküdjön le a padra, a háta a háttámlának támaszkodik, a lábai laposan a földön. Emeld fel a súlyzót, és nyomd a fejed fölé, miközben könyökben behajlítod a karodat, majd kiegyenesedsz.

Súlyzó sajtó 2

Feküdjön a padra, a hátát a háttámlának támasztva, a lábfejek a felső lábtámaszon nyugszanak, a lábak térdben behajlítva. Emelje fel a súlyzót és

Szorítsd össze a fejed fölött úgy, hogy a könyöködnél behajlítod a karodat, majd kiegyenesíted.

Álló súlyzó nyomások

Állj egy pad mögé, térdben hajlítsd be a lábad, a súlyzót tedd a válladra. Végezz guggolásokat, miközben a súlyzót a képen látható módon tartod.

Előre irányuló lábprés

Üljön le a padra, csúsztassa a lábát az alsó lábtámasz alá. Emelje fel a lábát úgy, hogy térdben kiegyenesíti. A konzolra lemezeket lehet rakni, hogy súlyzók.

Hátrafelé lábprés

Feküdjön a padra arccal lefelé, csúsztassa a lábát a felső támla alá. Térdhajlítással emelje fel a lábát. A konzolra súlyzó tányérokat lehet helyezni.

INFORMAZIONI IMPORTANTI RELATIVE A SICUREZZA**PRECAUZIONI**

La panca con bilanciere è progettata per garantire una sicurezza ottimale. Durante l'uso. Tuttavia, è necessario prendere alcune precauzioni al momento dell'esercizio. Assicurarsi di leggere l'intero manuale prima di assemblare o utilizzare l'unità. In particolare, prestare attenzione alle seguenti precauzioni:

1. **Tenere l'apparecchio lontano da bambini e animali domestici. NON lasciare bambini incustoditi nella stessa stanza della macchina.**
2. La macchina deve essere utilizzata solo da uno o da entrambi alla volta.
3. Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi, interrompere l'allenamento E CONSULTARE SUBITO UN MEDICO.
4. Posizionare la macchina su una superficie piana. NON utilizzare la macchina in prossimità di acqua o all'aperto.
5. Non toccare le parti in movimento.
6. Indossare sempre un abbigliamento adeguato durante l'esercizio fisico. NON indossare abiti lunghi che potrebbero avvitorsi nelle parti mobili del dispositivo. Si consiglia di utilizzare scarpe da corsa o da aerobica.
7. Utilizzare il dispositivo solo per lo scopo previsto, come descritto nel presente manuale. NON utilizzare accessori o additivi non raccomandati dal produttore.
8. Non collocare oggetti appuntiti intorno al dispositivo.
9. Le persone con disabilità non devono utilizzare il dispositivo senza la supervisione di una persona esperta o di un medico.
10. Prima di allenarsi con l'apparecchio, eseguire sempre una serie di esercizi di stretching per riscaldare adeguatamente il corpo e i muscoli.
11. Non utilizzare mai il dispositivo se non funziona o non funziona correttamente.
12. Si raccomanda la presenza di un osservatore durante l'esercizio.
13. Questo dispositivo è progettato e destinato all'uso domestico e al consumatore, non all'uso commerciale.
14. Il peso massimo dell'utente è di 135 kg.
15. Peso massimo per i supporti del bilanciere: 270 kg.
16. Peso massimo per la leg press: 45 kg.



MANTENERE UNO SPAZIO LIBERO DI OLTRE 0,6 M DALLO SPAZIO DI ALLENAMENTO MOSTRATO NELLA FOTO.

CONSERVAZIONE:

1. Controllare e serrare tutte le parti prima di utilizzare il dispositivo.
2. Il dispositivo può essere pulito con un panno umido e un detergente liquido delicato. NON utilizzare solventi.

DATI TECNICI:

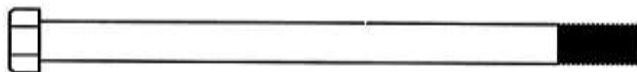
Peso netto - 40,50 kg
 Dimensioni: 1640x1100x1650 mm
 Carico massimo del prodotto: 270 kg
 Per l'appoggio del bilanciere: 135 kg
 Per la leg press: 45 kg
 Peso massimo dell'utente: 135 kg.
 Peso dell'utente: 135 kg

NOTA: PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI ESERCIZIO FISICO, CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO. QUESTO È PARTICOLARMENTE IMPORTANTE PER LE PERSONE DI ETÀ SUPERIORE AI 35 ANNI O CON PROBLEMI DI SALUTE PREESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZO PER IL FITNESS. NON SIAMO RESPONSABILI PER LESIONI O DANNI CAUSATI DALL'USO DI QUESTO PRODOTTO.

CONSERVARE QUESTA ISTRUZIONE.

SET DI PARTI

IMPORTANTE: le parti non sono disegnate in scala reale. Si prega di misurarli da soli con un righello.



Bullone esagonale #31 M12x5" (1 pezzo)



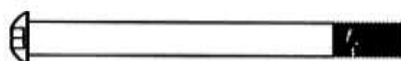
Vite di bloccaggio #32 M10x3 5/8" (4 pezzi)



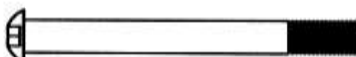
#33 M10x5" Vite di bloccaggio (1 pezzo)



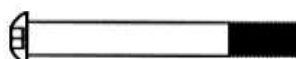
Vite a brugola #34 M10x5 1/2" (1 pezzo)



Vite a brugola #35 M10x3 5/8" (3 pezzi)



Vite a brugola #36 M10x3 1/8" (1 pezzo)



Vite a brugola #37 M10x2 1/2" (1 pezzo)



Vite a brugola #38 M8x1 5/8" (5 pezzi)



Vite a brugola #39 M8x 5/8" (4 pezzi)



Rondella #40 Ø1" (2 pezzi)



Rondella #41 Ø3/4" (22 pezzi)



#44 M10 Dado autobloccante (16 pezzi)



Morsetto #30 (1 pezzo)



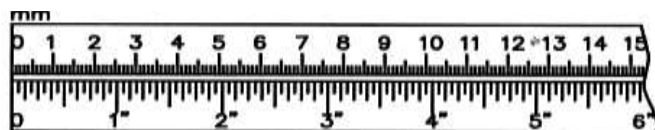
#43 M12 Dado autobloccante (1 pezzo)



Rondella #42 Ø5/8" (9 pezzi)



Tappo #20 Ø5/8" (2 pezzi)





MANUALE DI INSTALLAZIONE

Strumenti necessari per l'assemblaggio del dispositivo: due chiavi regolabili e chiavi a brugola. NOTA: per evitare lesioni, si consiglia l'installazione da parte di due o più persone.

FASE 1 (Vedere D1)

- A.) Collegare un telaio di base (#3) al telaio di base posteriore (#2). Installare la barra di supporto (#1) sul telaio di base e sul telaio di base posteriore. Fissare entrambi avvitando sul lato inferiore due bulloni a castello M10 x 3 5/8" (#32), una rondella da 5 1/2" x 2" (#15), due rondelle Ø" (#41) e due dadi autobloccanti M10 (#44). Sul lato, fissare due bulloni M10 x 2" (#33), due rondelle Ø" (#41) e due dadi autobloccanti M10 (#44). **Non serrare ancora i dadi e i bulloni.** Ripetere la stessa procedura per il montaggio dell'altro lato.
- B.) **Quindi serrare correttamente e saldamente tutti i dadi E i bulloni.**
- C.) Far scorrere due aste (#4) sulle travi di supporto. Avvitare due manopole M18 (#19) nei fori cavi, utilizzandole per impostare l'altezza desiderata.

FASE 2 (vedere D2)

- A.) Fissare lo schienale principale della sedia (#5) allo stabilizzatore posteriore (#6). Fissarlo con due bulloni M10 x 2" (#33), una rondella 5 1/8" x 2 3/4" (#14), due rondelle Ø" (#41) e due dadi autobloccanti M10 (#44).
- B.) Fissare i due cuscinetti di sostegno (#12) allo schienale principale della sedia utilizzando tre viti a brugola M10 x 3 5/8" (#35), sei rondelle Ø" (#41) e tre dadi autobloccanti (#44).

FASE 3 (Vedere D3)

- A.) Collegare il perno della gamba di supporto (#7) allo schienale principale della sedia (#5) e al supporto (#45). Dalla parte anteriore, fissarli con un bullone a testa cilindrica M10 x 2" (#33), una vite a brugola M10 x 2" (#37) (dalla parte posteriore), due rondelle Ø" (#41), un dado autobloccante M10 (#44) e lo stelo (#46).
- B.) Disporre i due pezzi in modo uniforme. Installare quindi il supporto (#9) e spingerlo nelle due strisce di fissaggio dello schienale (#8). Fissarli con un bullone a brugola M10 x 5" (#34), due rondelle Ø" (#41) e un dado autobloccante M10 (#44).
- C.) Unire le due strisce di supporto con la staffa e il resto della struttura utilizzando un bullone esagonale M12 x 5" (#31), due bulloni e due viti. Rondelle Ø 1" (#41) e un dado aeronautico M12 (#44) autobloccante.
- D.) Non serrare ancora i dadi e i bulloni. Per prima cosa, accertarsi che le barre di contenimento possano ruotare.
- E.) Posizionare la barra di sostegno dello schienale sui cuscinetti di supporto (#12) per spostare lo schienale nella posizione desiderata.

FASE 4 (vedere D4)

- A.) Fissare lo schienale (#17) alle due strisce di supporto dello schienale (#8). Avvitare i due pezzi utilizzando quattro viti a brugola M8 x 1 5/8" (#38) e quattro rondelle Ø 5/8" (#42).
- B.) Fissare lo schienale (#17) alle due strisce di fissaggio dello schienale (#8). Avvitare i due pezzi utilizzando quattro viti a brugola M8 x 1 5/8" (#38) e quattro rondelle Ø 5/8" (#42).
- C.) Fissare lo schienale (#17) alle due strisce di fissaggio dello schienale (#8). Avvitare i due pezzi utilizzando quattro viti a brugola M8 x 1 5/8" (#38) e quattro rondelle Ø 5/8" (#42).
- D.) Posizionare il sedile (#16) sulla barra delle gambe di supporto (#45). Fissarlo con due viti a brugola M8 x 1 5/8" (#38), due viti M8 x 5/8" a brugola (#39) e due rondelle Ø 5/8" (#42).
- E.) Posizionare il sedile (#16) sulla barra delle gambe di supporto (#45). Fissarlo con due viti a brugola M8 x 1 5/8" (#38), due viti M8 x 5/8" a brugola (#39) e due rondelle Ø 5/8" (#42).

FASE 5 (vedere D5)

- A.) Collegare due tappi Ø 5/8" (#20) al poggiatesta (#10). Collegarli alla barra della gamba di supporto (#7) utilizzando un bullone a brugola M10 x 3 1/8" (#36), due rondelle Ø" (#41) e un dado autobloccante M10 (#44).
- B.) Infilare le tre aste (#13) nei fori scavati nei montanti, che formeranno un poggiatesta.
- C.) Applicare su di essi sei cappucci per rulli di schiuma (#27). Poi mettete un tappo speciale (#26) su ognuno di essi.
- D.) Nella parte anteriore, inserire il manicotto olimpico (#29). Applicare il morsetto (#30) sul manicotto.
- E.) Fissare la barra di preghiera (#18) al telaio della barra di preghiera (#11), avvitandola con due viti a brugola M8 x 5/8" (#39) e due rondelle Ø 5/8" (#42). Collocare il telaio della barra di preghiera sul poggiatesta. Utilizzare la manopola di bloccaggio M10 (#28) per fissare il telaio della barra di preghiera in una posizione.
- E.) Ricorda di rimuovere barra di preghiera insieme a telaio quando esegui esercizi per gambe

ELENCO DEI PARTI

No.	Descrizione	Quantità
1	Trave di sostegno	2
2	Telaio di base posteriore	1
3	Telaio di base	2
4	Bastone	2
5	Lo schienale principale della sedia	1
6	Stabilizzatore posteriore	1
7	Striscia di supporto per le gambe	1
8	Barra di fissaggio dello schienale	2
9	Supporto	1
10	Riposo per le gambe	1
11	Cornice della barra di preghiera	1
12	Cuscinetto di supporto	2
13	Bastone	3
14	5 1/8" x 2" Rondella	1
15	5" x 2" Rondella	2
16	Sedile	1
17	Supporto per la schiena	1
18	Libro di preghiere	1
19	M18 Manopola di bloccaggio	2
20	Ø 5/8" Tappo	2
21	Manicotto Ø 3	2
22	Ø 2 3/8" Manicotto	1
23	Tappo quadrato da 1"	2
24	Presa da Ø 1"	2
25	Presa Ø 2	3
26	Cappuccio per rullo di schiuma	6
27	Rullo di schiuma	6
28	M10 Manopola di bloccaggio	1
29	Manica olimpica	1
30	Morsetto	1
31	Bullone esagonale M12 x 5	1
32	Vite di bloccaggio M10 x 3 5/8	4
33	Vite di bloccaggio M10 x 2	7
34	Vite a brugola M10 x 5	1
35	Vite a brugola M10 x 3 5/8	3
36	Vite a brugola M10 x 3 1/8	1
37	Vite a brugola M10 x 2	1
38	Vite a brugola M8 x 1 5/8	5
39	Vite a brugola M8 x 5/8	4
40	Ø 1" Rondella	2
41	Ø" Rondella	22
42	Ø 5/8" Rondella	9
43	Dadi autobloccanti M12	1
44	Dadi autobloccanti M10	16
45	Staffa	1
46	Arbor	1
47	Cappello	1

CAMPO DI APPLICAZIONE

La panca per esercizi è un dispositivo progettato per esercitare i muscoli addominali delle braccia e . Panca per esercizi LS3859

È un dispositivo di classe H destinato esclusivamente all'uso domestico. Non può essere utilizzato come apparecchiatura terapeutica o di riabilitazione.

MANUALE DI ESERCIZI

Una serie di esercizi vi permetterà di migliorare la vostra forma fisica, di costruire i muscoli e, in combinazione con la dieta e la restrizione calorica, di perdere peso.

Riscaldamento

Questa fase contribuisce ad accelerare la circolazione sanguigna, consentendo di esercitare i muscoli in modo più efficace. Un riscaldamento eseguito correttamente riduce il rischio di lesioni. È consigliabile allungare il corpo come mostrato nelle figure seguenti. Ciascuno dei seguenti esercizi deve essere eseguito per almeno 30 secondi. Non allungare troppo, se si avverte dolore interrompere l'allungamento dei muscoli.



Esercizi

Pressa con bilanciere 1

Sdraiarsi sulla panca, con la schiena appoggiata allo schienale e i piedi a terra. Sollevare il bilanciere e premerlo in alto piegando le braccia sui gomiti e raddrizzandole.

Pressa con bilanciere 2

Sdraiarsi sulla panca, con la schiena appoggiata allo schienale, i piedi appoggiati al supporto superiore delle gambe e le gambe piegate alle ginocchia. Sollevare il bilanciere e stringetelo sopra la testa piegando le braccia ai gomiti e raddrizzandole.

Pressioni con bilanciere in piedi

Posizionarsi dietro una panca, piegare le gambe alle ginocchia e appoggiare il bilanciere sulle spalle. Eseguire gli squat tenendo il bilanciere come mostrato nella foto.

Pressa per gambe in avanti

Sedersi sul sedile della panchina, far scorrere le gambe sotto il supporto inferiore. Sollevare le gambe raddrizzandole alle ginocchia. Il supporto può essere caricato con piastre per bilancieri.

Pressa per gambe all'indietro

Sdraiarsi sulla panca a faccia in giù, far scorrere le gambe sotto il supporto superiore. Sollevare le gambe piegandole alle ginocchia. Il supporto può essere caricato con piastre di bilanciere.

SVARBI INFORMACIJA APIE SAUGUMAS**PRIEMONĖS**

Suolelis su štanga sukurtas taip, kad būtų užtikrintas optimalus saugumas. Naudojimo metu. Tačiau kai kurių atsargumo priemonių reikėtų imtis m pratybų metu. Prieš surinkdami ar naudodami įrenginį būtinai perskaitykite visą vadovą. Ypač atkreipkite dėmesį į šias atsargumo priemones :

1. Laikykite mašiną atokiau nuo vaikų ir naminių gyvūnų. NEpalikite vaikų be priežiūros toje pačioje patalpoje, kurioje yra mašina.
2. Vienu metu mašina gali naudotis tik vienas ar abu.
3. Jei naudotojas jaučia galvos svaigimą, pykinimą, krūtinės skausmą ar kitus simptomus, nutraukite treniruotę ir nedelsdami kreipkitės į gydytoją.
4. Pastatykite mašiną ant lygaus paviršiaus. NENAUDOKITE aparato prie vandens arba lauke.
5. Nelieskite judančių dalių.
6. Mankštinamiesi visada dėvėkite tinkamus drabužius. NEDĖVĖKITE ilgų drabužių, kurie galėtų įsipainioti į judančias prietaiso dalis. Siūlome naudoti bėgimo arba aerobikos batelius.
7. Prietaisą naudokite tik pagal paskirtį, kaip aprašyta ano šiame vadove. NENAUDOKITE gamintojo nerekomenduojamų priedų ar priedų.
8. Nedėkite aplink prietaisą jokių aštrių daiktų.
9. Žmonės su negalia neturėtų naudoti prietaiso be apmokyto asmens arba gydytojo priežiūros.
10. Prieš pradėdami treniruotis su prietaisu, visada atlikite keletą tempimo pratimų, kad tinkamai apšiltumėte kūną ir raumenis.
11. Niekada nenaudokite prietaiso, jei jis neveikia o ne tinkamai.
12. Pratybų metu rekomenduojama turėti stebėtoją.
13. Šis prietaisas sukurtas ir skirtas naudoti namuose ir vartotojams, o ne komerciniam naudojimui.
14. Didžiausias naudotojo svoris - 135 kg.
15. Didžiausias štangos atramų svoris: 270 kg.
16. Didžiausias kojų spaudimo svoris: Didžiausias leistinas svoris: 45 kg.



PRAŠOME IŠLAIKYTI DIDESNĮ NEI 0,6 M LAISVĄ ATSTUMĄ NUO NUOTRAUKOJE PAVAIZDUOTOS TRENIRUOČIŲ VIETOS.

KONSERVACIJA:

1. Prieš naudodami prietaisą patikrinkite ir priveržkite visas dalis.
2. Prietaisą galima valyti drėgna šluoste su švelniu skystu plovikliu. NENAUDOKITE tirpiklių.

TECHNINIAI DUOMENYS:

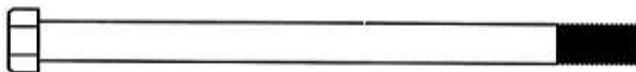
Grynasis svoris - 40,50 kg
 Dydis: 1640x1100x1650 mm
 Didžiausia gaminio apkrova: Didžiausias krovinio svoris: 270 kg
 Skirta štangos atramai: 135 kg.
 Kojų spaudimui: 45 kg.
 Didžiausia. Vartotojo svoris: 135 kg

PASTABA: PRIEŠ PRADEKANT BET KOKIUS PRATIMUS, PASITARKITE SU GYDYTOJU. TAI YPAČ SVARBU VYRESNIEMS NEI 35 METŲ ŽMONĖMS ARBA TIEMS, KURIE JAU TURI SVEIKATOS PROBLEMŲ. PRIEŠ NAUDODAMIESI TRENIRUOKLIAIS PERSKAITYKITE VISAS INSTRUKCIJAS. MES NEATSAKOME UŽ SUŽEIDIMUS AR ŽALĄ, PATIRTĄ NAUDOJANT ŠĮ GAMINĮ ARBA DĖL JO NAUDOJIMO.

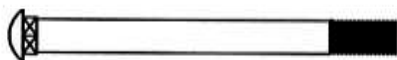
LAIKYKITĖS ŠIO NURODYMŲ.

DALYBIŲ RINKINYS

SVARBU: dalys nubraižytos ne pagal tikrąjį mastelį. Išmatuokite jas patys su liniuote.



#31 M12x5" šešiakampis varžtas (1 vnt.)



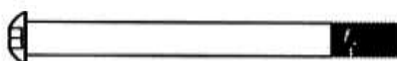
#32 M10x3 5/8" fiksavimo varžtas (4 vnt.)



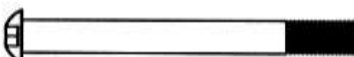
#33 M10x5" Blokavimo varžtas (1 vnt.)



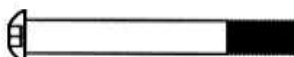
#Nr. 34 M10x5 1/2" Allen varžtas (1 vnt.)



#35 M10x3 5/8" Allen varžtas (3 vnt.)



#Nr. 36 M10x3 1/8" Allen varžtas (1 vnt.)



#37 M10x2 1/2" Allen varžtas (1 vnt.)



#38 M8x1 5/8" Allen varžtas (5 vnt.)



#Nr. 39 M8x 5/8" Allen varžtas (4 vnt.)



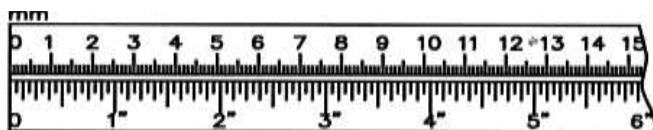
#40 Ø1" poveržlė (2 vnt.)



#41 Ø3/4" poveržlė (22 vnt.)



#44 M10 savaime užsisukanti veržlė (16 vnt.)



#30 spaustukas (1 vnt.)



#43 M12 savaiminio fiksavimo veržlė (1 vnt.)



#42 Ø5/8" poveržlė (9vnt.)



#20 Ø5/8" kamštis (2 vnt.)

**MONTAVIMO VADOVAS**

Įrankiai, reikalingi prietaisui surinkti: du reguliuojami veržliarakčiai ir veržliarakčiai. PASTABA: Kad išvengtumėte sužalojimų, rekomenduojame, kad įrenginį montuotų du ar daugiau žmonių.

1 ŽINGSNIS (žr. D1)

- A.) Prijunkite vieną pagrindo rėmą (Nr. 3) prie galinio pagrindo rėmo (Nr. 2). Sumontuokite atraminį strypą (#1) ant pagrindo rėmo ir galinio pagrindo rėmo. Abu juos pritvirtinkite iš apačios prisukdami du M10 x 3 5/8" pilkapius (#32), vieną 5 1/2" x 2" poveržlę (#15), dvi Ø" poveržles (#41) ir dvi M10 savisriegių veržles (#44). Iš šono pritvirtinkite du M10 x 2" pilkapius (#33), dvi Ø" poveržles (#41) ir dvi M10 savisriegių veržles (#44). **Veržlių ir varžtų dar neužveržkite.** Tą pačią procedūrą pakartokite montuodami kitą pusę.
- B.) **Tada tinkamai ir tvirtai priveržkite visas veržles IR varžtus.**
- C.) Ant atraminių sijų pritvirtinkite du strypus (Nr. 4). Į tuščiavidures skyles įsukite dvi M18 rankenėles (#19) ir jomis nustatykite norimą aukštį.

2 ŽINGSNIS (žr. D2)

- A.) Pritvirtinkite pagrindinį kėdės atlošą (#5) prie galinio stabilizatoriaus (#6). Pritvirtinkite jį dviem M10 x 2" varžtais (#33), viena 5 1/8" x 2 3/4" poveržle (#14), dviem Ø" poveržlėmis (#41) ir dviem M10 savisriegiais (#44).
- B.) Prie pagrindinio kėdės atlošo pritvirtinkite dvi pagalvėles (Nr. 12), naudodami tris M10 x 3 5/8" veržliarakčius (Nr. 35), šešias Ø" poveržles (Nr. 41) ir tris savaime užsisukancias veržles (Nr. 44).

3 ŽINGSNIS (žr. D3)

- A.) Prijunkite atraminės kojos kaištį (#7) prie pagrindinio kėdės atlošo (#5) ir atramos (#45). Iš priekio juos pritvirtinkite vienu M10 x 2" pilvo varžtu (#33), M10 x 2" veržliarakčiu (#37) (iš galo), dviem Ø" poveržlėmis (#41), viena M10 savisriegine veržle (#44) ir kotu (#46).
- B.) Tolygiai išdėliokite abu gabalėlius. Tada sumontuokite atramą (Nr. 9) ir įstumkite ją į dvi atlošo tvirtinimo juosteles (Nr. 8). Pritvirtinkite jas vienu M10 x 5" veržliarakčiu (#34), dviem Ø" poveržlėmis (#41) ir viena M10 savisriegine veržle (#44).
- C.) Sujunkite dvi atramines laikančiąsias juostas su laikikliu ir likusia konstrukcijos dalimi, naudodami vieną M12 x 5" (Nr. 31) šešiakampį varžtą, du Ø 1" poveržlės (Nr. 41) ir viena M12 pneumatinė veržlė (Nr. 44) su savaiminiu fiksavimu.
- D.) Veržlių ir varžtų dar neužveržkite. Pirmiausia įsitikinkite, kad prispaudimo strypai gali sukilti.
- E.) Uždėkite atlošo laikymo strypą ant atraminių pagalvėlių (Nr. 12), kad atlošas būtų perkeltas į norimą padėtį.

4 ŽINGSNIS (žr. D4)

- A.) Pritvirtinkite atlošą (Nr. 17) prie dviejų atlošo tvirtinimo juostelių (Nr. 8). Prisukite abi dalis keturiais M8 x 1 5/8 colio varžtais (#38) ir keturiomis Ø 5/8 colio poveržlėmis (#42).
- B.) Pritvirtinkite atlošą (Nr. 17) prie dviejų atlošo tvirtinimo juostelių (Nr. 8). Prisukite abi dalis keturiais M8 x 1 5/8 colio varžtais (#38) ir keturiomis Ø 5/8 colio poveržlėmis (#42).
- C.) Pritvirtinkite atlošą (Nr. 17) prie dviejų atlošo tvirtinimo juostelių (Nr. 8). Prisukite abi dalis keturiais M8 x 1 5/8 colio varžtais (#38) ir keturiomis Ø 5/8 colio poveržlėmis (#42).
- D.) Pritvirtinkite sėdynę (Nr. 16) prie atraminės kojos strypo (Nr. 45). Pritvirtinkite ją dviem M8 x 1 5/8" varžtais su veržliarakčiu (#38), dviem varžtais M8 x 5/8" šamyras (Nr. 39) ir dvi Ø 5/8" poveržlės (Nr. 42).
- E.) Pritvirtinkite sėdynę (Nr. 16) prie atraminės kojos strypo (Nr. 45). Pritvirtinkite ją dviem M8 x 1 5/8" varžtais su veržliarakčiu (#38), dviem varžtais M8 x 5/8" šamyras (Nr. 39) ir dvi Ø 5/8" poveržlės (Nr. 42).

5 ŽINGSNIS (žr. D5)

- A.) Prie kojų atramos (Nr. 10) pritvirtinkite du Ø 5/8" kištukus (Nr. 20). Prijunkite juos prie atraminio kojų strypo (#7) naudodami vieną M10 x 3 1/8" Allen varžtą (#36), dvi Ø" poveržles (#41) ir vieną M10 savisriegę veržlę (#44).
- B.) Į stulpeliuose padarytas skyles įstumkite tris strypelius (Nr. 13), kurie sudarys atramą kojoms. Uždėkite ant jų šešis porolono dangtelius (Nr. 27). Tada ant kiekvieno iš jų uždėkite po specialų dangtelį (#26).
- C.) Priekyje įdėkite olimpinę įvorę (#29). Ant įvorės uždėkite spaustuką (#30).
- D.) Pritvirtinkite maldos juostą (#18) prie maldos juostos rėmo (#11), prisukite ją dviem M8 x 5/8" veržliarakčiais (#39) ir dviem Ø 5/8" poveržlėmis (#42). Uždėkite maldos juostos rėmą ant kojų atramos. M10 fiksavimo rankenėle (#28) nustatykite maldos baro rėmą vienoje padėtyje.
- E.) Nepamirškite, kad pašalintumėte maldos juostą kartu su rėmeliu, kai jūs atliksite pratimus, skirtus kojoms.

DALYKŲ SARAŠAS

Ne.	Aprašymas	Kiekis
1	Atraminė sija	2
2	Galinis bazinis rėmas	1
3	Pagrindo rėmas	2
4	Lazdelė	2
5	Pagrindinis kėdės atlošas	1
6	Galinis stabilizatorius	1
7	Atraminė kojos juostelė	1
8	Atlošo tvirtinimo juosta	2
9	Parama	1
10	Kojų poilsis	1
11	Maldos juostos rėmelis	1
12	Palaikomoji trinkelė	2
13	Lazdelė	3
14	5 1/8" x 2" poveržlė	1
15	5" x 2" poveržlė	2
16	Sėdynė	1
17	Nugaros atrama	1
18	Maldaknygė	1
19	M18 Užrakto rankenėlė	2
20	Ø 5/8" kamštis	2
21	Ø 3" rankovė	2
22	Ø 2 3/8" įvorė	1
23	1" kvadratinis dangtelis	2
24	Ø 1" lizdas	2
25	Ø 2" lizdas	3
26	Putų volelio dangtelis	6
27	Putų volelis	6
28	M10 fiksavimo rankenėlė	1
29	Olimpinė rankovė	1
30	Spaustukas	1
31	M12 x 5" šešiakampis varžtas	1
32	M10 x 3 5/8" fiksavimo varžtas	4
33	M10 x 2" fiksavimo varžtas	7
34	M10 x 5" Allen varžtas	1
35	M10 x 3 5/8" Allen varžtas	3
36	M10 x 3 1/8" Allen varžtas	1
37	M10 x 2" Allen varžtas	1
38	M8 x 1 5/8" Allen varžtas	5
39	M8 x 5/8" Allen varžtas	4
40	Ø 1" poveržlė	2
41	Ø" Plunksna	22
42	Ø 5/8" poveržlė	9
43	M12 savaime užsisukančios veržlės	1
44	M10 savaime užsisukančios veržlės	16
45	Kronšteinas	1
46	Arbor	1
47	Dangtelis	1

TAIKYMO SRITIS

Treniruočių suolelis - tai prietaisas, skirtas pilvo raumenims mankštinti, rankų ir . Pratimų suoliukas LS3859

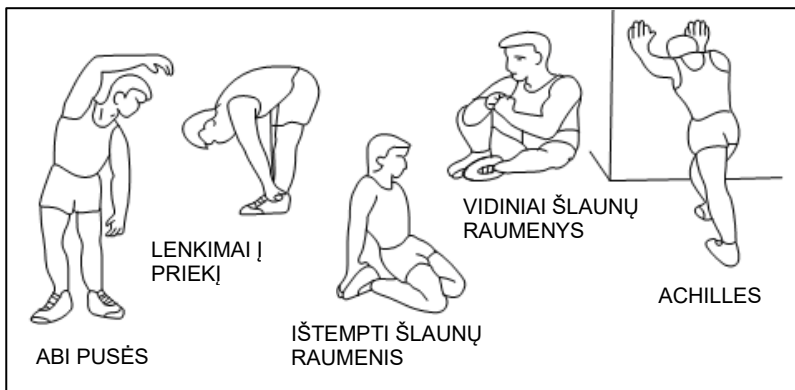
Tai H klasės prietaisas, skirtas naudoti tik namuose. Jis negali būti naudojamas kaip gydymo ar reabilitacijos įranga.

PRATYBŲ VADOVAS

Pratimų serija užtikrins, kad pagerinsite savo fizinę būklę, sustiprinsite raumenis ir kartu su dieta bei kalorijų apribojimu numesite svorio.

Apšilimas

Šis žingsnis padės pagreitinti kraujotaką, todėl galėsite veiksmingiau mankštinti raumenis. Tinkamai atliktas apšilimas sumažins traumų riziką. Patartina ištempti kūną taip, kaip parodyta toliau pateiktuose paveikslėliuose. Kiekvieną iš toliau išvardytų pratimų reikėtų atlikti ne trumpiau kaip 30 sekundžių. Netempkite per daug, jei jaučiate skausmą, nustokite tempti raumenis.

**Pratimai****Štangos spaudimas 1**

Atsigulkite ant suolo, nugara remkitės į atlošą, pėdas lygiai padėkite ant žemės. Pakelkite štangą ir spauskite ją virš galvos, sulenkdami rankas per alkūnes ir tiesdami.

Štangos spaudimas 2

Atsigulkite ant suolo, nugara remkitės į atlošą, pėdas padėkite ant viršutinės kojų atramos, kojos sulenktos per kelius. Pakelkite štangą ir suspauskite ją virš galvos sulenkdami rankas per alkūnes ir ištiesdami.

Stovimos štangos spaudimas

Atsistokite už suolo, sulenkite kojas per kelius, o štangą uždėkite ant pečių. Atlikite pritūpimus laikydami štangą, kaip parodyta nuotraukoje.

Kojų spaudimas į priekį

Atsisėskite ant suolo sėdynės, pakiškite kojas po apatinę kojų atramą. Pakelkite kojas ištiesdami jas per kelius. Į atramą galima įkelti plokšteles, kad štangos.

Kojų spaudimas atgal

Atsigulkite ant suolo sėdynės veidu žemyn ir pakiškite kojas po viršutinę atramą. Pakelkite kojas sulenkdami jas per kelius. Ant atramos galima užkelti štangos plokštes.

SVARĪGA INFORMĀCIJA PAR DROŠĪBU**PASĀKUMI**

Stenda sols ir izstrādāts, lai nodrošinātu optimālu drošību. Lietošanas laikā. Tomēr daži piesardzības pasākumi ir jāievēro vingrinājumu veikšanas brīdī. Pirms ierīces montāžas vai lietošanas noteikti izlasiet visu rokasgrāmatu. Jo īpaši pievērsiet uzmanību šādiem piesardzības pasākumiem :

1. **Uzglabājiet ierīci bērniem un mājdzīvniekiem nepieejamā vietā. NEATSTĀVOJIET bērnus bez uzraudzības vienā telpā ar ierīci.**
2. Vienlaicīgi ierīci drīkst izmantot tikai viens os abi.
3. Ja lietotājam rodas reibonis, slikta dūša, sāpes krūtīs vai citi simptomi, pārtrauciet treniņu un nekavējoties konsultējieties ar ārstu.
4. Novietojiet ierīci uz līdzenas virsmas. Neizmantojiet ierīci ūdens tuvumā vai ārpus telpām.
5. Nepieskarieties kustīgām daļām.
6. Nodarbību laikā vienmēr valkājiet piemērotu apģērbu. NENOLIEDZIET garas drēbes, kas varētu ieskrūvēties ierīces kustīgajās daļās. Mēs iesakām izmantot skriešanas vai aerobikas apavus.
7. Izmantojiet ierīci tikai paredzētajam mērķim, kā aprakstīts šajā rokasgrāmatā. NEizmantojiet piederumus vai piedevas, ko nav ieteicis ražotājs.
8. Nenovietojiet nekādus asus priekšmetus ap ierīci.
9. Cilvēki ar invaliditāti nedrīkst lietot ierīci bez apmācītas personas vai ārsta uzraudzības.
10. Pirms treniņa ar ierīci vienmēr veiciet stiepšanās vingrinājumus, lai pienācīgi iesildītu ķermeni un muskuļus.
11. Nekad nelietojiet ierīci, ja tā nedarbojas o ne pareizi.
12. Mācību laikā ieteicams nodrošināt novērotāju.
13. Šī ierīce ir izstrādāta un paredzēta lietošanai mājās un patērētājiem, nevis komerciālai lietošanai.
14. Maksimālais lietotāja svars ir: 135 kg.
15. Maksimālais svars stieņa balstiem: 270 kg.
16. Maksimālais svars kāju preseī: 45 kg.



LŪDZU, SAGLABĀJIET VAIRĀK NEKĀ 0,6 M BRĪVU TELPU NO ATTĒLĀ REDZAMĀS TRENIŅU VIETAS.

KONSERVĀCIJA:

1. Pirms ierīces lietošanas pārbaudiet un pievelciet visas detaļas.
2. Ierīci var tīrīt ar mitru drānu ar vieglu šķidro mazgāšanas līdzekli. NEIZMANTO lietot šķīdinātājus.

TEHNISKIE DATI:

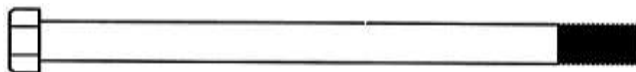
Neto svars - 40,50 kg
 Izmērs: 1640x1100x1650 mm
 Maksimālā produkta slodze: 270 kg
 Stieņa atbalstam: 135 kg.
 Kāju preseī: 45 kg.
 Maks. Lietotāja svars: 135 kg

PIEZĪME: PIRMS JEBKURU VINGRINĀJUMU UZSĀKŠANAS KONSULTĒJĒTIES AR SAVU ĀRSTU. TAS IR ĪPAŠI SVARĪGI CILVĒKIEM, KAS VECĀKI PAR 35 GADIEM, VAI CILVĒKIEM AR JAU ESOŠĀM VESELĪBAS PROBLĒMĀM. PIRMS TRENAŽIERU IZMANTOŠANAS IZLASIET VISUS NORĀDĪJUMUS. MĒS NEESAM ATBILDĪGI PAR TRAUMĀM VAI BOJĀJUMIEM, KAS RADUŠIES, LIETOJOT ŠO IZSTRĀDĀJUMU VAI SAISTĪBĀ AR TĀ LIETOŠANU .

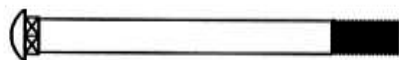
SAGLABĀJIET ŠO INSTRUKCIJU.

DALU KOMPLEKTS

Svarīgi: detaļas nav zīmētas faktiskajā mērogā. Lūdzu, izmēriet tās ar lineālu.



#31 M12x5" sešstūra skrūve (1 gab.)



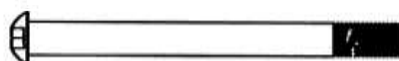
#32 M10x3 5/8" bloķēšanas skrūve (4 gab.)



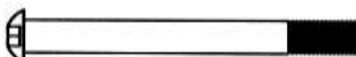
#33 M10x5" Bloķēšanas skrūve (1 gab.)



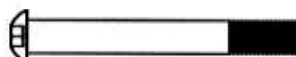
#34 M10x5 1/2" sešstūra skrūve (1 gab.)



#35 M10x3 5/8" sešstūra skrūve (3 gab.)



#36 M10x3 1/8" sešstūra skrūve (1 gab.)



#37 M10x2 1/2" sešstūra skrūve (1 gab.)



#38 M8x1 5/8" sešstūra skrūve (5 gab.)



#39 M8x 5/8" sešstūra skrūve (4 gab.)



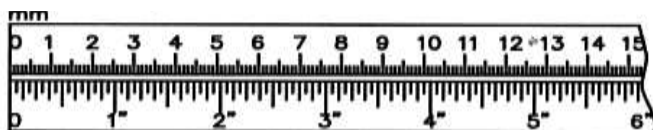
#40 Ø1" paplāksne (2 gab.)



#41 Ø3/4" paplāksne (22gab)



#44 M10 pašbloķējoša uzgriežne (16 gab.)



#30 skava (1 gab.)



#43 M12 pašbloķējoša uzgriežne (1 gab.)



#42 Ø5/8" paplāksne (9 gab.)



#20 Ø5/8" aizbāzņi (2 gab.)



UZSTĀDĪŠANAS ROKASGRĀMATA

Ierīces montāžai nepieciešamie instrumenti: divas regulējamās atslēgas un uzgriežņu atslēgas. **PIEZĪME:** Lai izvairītos no traumām, ieteicams, lai ierīci uzstādītu divi vai vairāk cilvēki.

1. KĀRTA (skatīt D1)

- A.) Pievienojiet vienu pamatnes rāmi (#3) aizmugurējam pamatnes rāmim (#2). Uzstādiet atbalsta stieni (#1) uz pamatnes rāmja un aizmugurējā pamatnes rāmja. Piestipriniet tos abus, pieskrūvējot apakšpusē ar divām M10 x 3 5/8" pilskrūvēm (#32), vienu 5 1/2" x 2" paplāksni (#15), divām Ø" paplāksnēm (#41) un diviem M10 pašbloķējošiem uzgriežņiem (#44). No sāniem piestipriniet divas M10 x 2" pilskrūves (#33), divas Ø" paplāksnes (#41) un divus M10 pašbloķējošos uzgriežņus (#44). **Riekti un skrūves vēl nav pievilktas.** Atkārtojiet to pašu procedūru, lai uzstādītu otru pusi.
- B.) **Pēc tam pareizi un stingri pievelciet visus uzgriežņus UN skrūves.**
- C.) Uzlieciet divus stienus (#4) uz atbalsta sijām. Ieskrūvējiet divas M18 kloķus (#19) dobajos caurumos, izmantojot tos vēlāmā augstuma iestatīšanai.

2. KĀRTA (skat. D2)

- A.) Piestipriniet galveno krēsla atzveltni (#5) pie aizmugurējā stabilizatora (#6). Piestipriniet to ar divām M10 x 2" pilskrūvēm (#33), vienu 5 1/8" x 2 3/4" paplāksni (#14), divām Ø" paplāksnēm (#41) un diviem M10 pašbloķējošiem uzgriežņiem (#44).
- B.) Piestipriniet abus pastiprinātāja spilventiņus (#12) galvenajai krēsla atzveltni, izmantojot trīs M10 x 3 5/8" allenskrūves (#35), sešas Ø" paplāksnes (#41) un trīs pašbloķējošos uzgriežņus (#44).

3. KĀRTĪBA (skat. D3)

- A.) Savienojiet balsta kājas tapu (#7) ar galveno krēsla atzveltni (#5) un balstu (#45). No priekšpusēs nostipriniet tos ar vienu M10 x 2" pilskrūvi (#33), M10 x 2" dībeļa skrūvi (#37) (no aizmugures), divām Ø" paplāksnēm (#41), vienu M10 pašbloķējošu uzgriezni (#44) un kātu (#46).
- B.) Vienmērīgi izkārtojiet abus gabalus. Pēc tam uzstādiet balstu (Nr. 9) un iebīdīet to abās atzveltnes stiprinājuma sloksnēs (Nr. 8). Piestipriniet tās ar vienu M10 x 5" sešstūra skrūvi (#34), divām Ø" paplāksnēm (#41) un vienu M10 pašbloķējošu uzgriezni (#44).
- C.) Savienojiet abas balsta stiprinājuma sloksnes ar kronšteinu un pārējo konstrukciju, izmantojot vienu sešstūra skrūvi M12 x 5" (#31), divas Ø 1" paplāksnes (#41) un viens M12 gaisa kuģu uzgrieznis (#44) ar pašbloķējošu uzgriezni.
- D.) Pagaidām nevelciet uzgriežņus un skrūves. Vispirms pārlecinieties, vai stiprinājuma stieņi var griezties.
- E.) Uzlieciet atzveltnes turētāju uz atbalsta spilventiņiem (#12), lai atzveltni pārvietotu vēlāmajā pozīcijā.

STEP 4 (skat. D4)

- A.) Piestipriniet atzveltni (#17) divām atzveltnes stiprinājuma sloksnēm (#8). Pieskrūvējiet abas daļas kopā, izmantojot četras M8 x 1 5/8" sešskrūves (#38) un četras Ø 5/8" paplāksnes (#42).
- B.) Piestipriniet atzveltni (#17) divām atzveltnes stiprinājuma sloksnēm (#8). Pieskrūvējiet abas daļas kopā, izmantojot četras M8 x 1 5/8" sešstūra skrūves (#38) un četras Ø 5/8" paplāksnes (#42).
- C.) Piestipriniet atzveltni (#17) divām atzveltnes stiprinājuma sloksnēm (#8). Pieskrūvējiet abas daļas kopā, izmantojot četras M8 x 1 5/8" sešstūra skrūves (#38) un četras Ø 5/8" paplāksnes (#42).
- D.) Novietojiet sēdekli (#16) uz atbalsta kāju stieņa (#45). Piestipriniet to ar divām M8 x 1 5/8" sešskrūvēm (#38), divām skrūvēm. M8 x 5/8" sešstūris (#39 un divas Ø 5/8" paplāksnes (#42).
- E.) Novietojiet sēdekli (#16) uz atbalsta kāju stieņa (#45). Piestipriniet to ar divām M8 x 1 5/8" sešskrūvēm (#38), divām skrūvēm. M8 x 5/8" sešstūris (#39 un divas Ø 5/8" paplāksnes (#42).

5. PĒCIS (skat. D5)

- A.) Piestipriniet divus Ø 5/8" spraudņus (#20) pie kāju balsta (#10). Savienojiet tos ar atbalsta kāju stieni (#7), izmantojot vienu M10 x 3 1/8" sešstūra skrūvi (#36), divas Ø" paplāksnes (#41) un vienu M10 pašbloķējošu uzgriezni (#44).
- B.) Ievietojiet trīs stienus (Nr. 13) stabiņos izraktajos caurumos, kas veidos kāju balstu. Uzlieciet uz tiem sešus putu veltņa vāciņus (Nr. 27). Tad uzlieciet īpašu vāciņu (#26) uz katra no tiem.
- C.) Priekšpusē ievietojiet olimpisko uzmavu (#29). Uzlieciet uz uzmavas skavu (#30).
- D.) Piestipriniet lūgšanu stieni (#18) pie lūgšanu stieņa rāmja (#11), pieskrūvējiet to vietā, izmantojot divas M8 x 5/8" sešstūra skrūves (#39) un divas Ø 5/8" paplāksnes (#42). Uzlieciet lūgšanu stieņa rāmi uz kāju balsta. Izmantojiet M10 fiksācijas kloķi (#28), lai nostiprinātu lūgšanu stieņa rāmi vienā pozīcijā.
- E.) Atcerieties, lai noņemtu lūgšanu stieni kopā ar rāmi, kad jūs veicat vingrinājumus par kājām.

DALU SARAKSTS

Nē.	Apraksts	Daudzums
1	Atbalsta balķis	2
2	Aizmugurējais bāzes rāmis	1
3	Pamata rāmis	2
4	Stick	2
5	Krēsla galvenā atzveltne	1
6	Aizmugurējais stabilizators	1
7	Atbalsta kāju sloksne	1
8	Atzveltnes stiprinājuma stienis	2
9	Atbalsts	1
10	Kāju atpūta	1
11	Lūgšanu joslas rāmis	1
12	Atbalsta spilventiņš	2
13	Stick	3
14	5 1/8" x 2" paplāksne	1
15	5" x 2" paplāksne	2
16	Sēdeklis	1
17	Atbalsts mugurai	1
18	Lūgšanu grāmata	1
19	M18 Bloķēšanas poga	2
20	Ø 5/8" aizbāzni	2
21	Ø 3" uzmava	2
22	Ø 2 3/8" uzmava	1
23	1" kvadrātveida vāciņš	2
24	Ø 1" ligzda	2
25	Ø 2" ligzda	3
26	Putu veltna vāciņš	6
27	Putu veltnis	6
28	M10 Bloķēšanas poga	1
29	Olimpiskā piedurkne	1
30	Skava	1
31	M12 x 5" sešstūra skrūve	1
32	M10 x 3 5/8" bloķēšanas skrūve	4
33	M10 x 2" bloķēšanas skrūve	7
34	M10 x 5" sešstūra skrūve	1
35	M10 x 3 5/8" sešstūra skrūve	3
36	M10 x 3 1/8" sešstūra skrūve	1
37	M10 x 2" sešstūra skrūve	1
38	M8 x 1 5/8" sešstūra skrūve	5
39	M8 x 5/8" sešstūra skrūve	4
40	Ø 1" paplāksne	2
41	Ø" Paplāksne	22
42	Ø 5/8" Paplāksne	9
43	M12 pašbloķējoši uzgriežņi	1
44	M10 pašbloķējoši uzgriežņi	16
45	Kronšteins	1
46	Arbor	1
47	Cepure	1

PIEMĒROŠANAS JOMA

Treniņu sols ir ierīce, kas paredzēta, lai vingrinātu vēdera muskuļus un . Vingrošanas sols LS3859

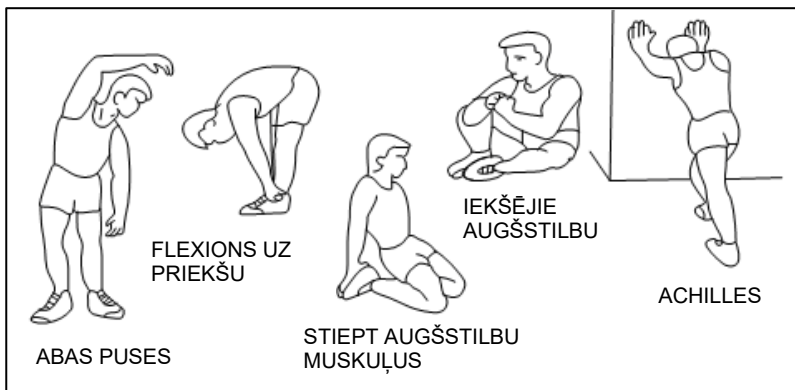
H klases ierīce ir paredzēta tikai lietošanai mājās. To nevar izmantot kā terapeitisku vai rehabilitācijas iekārtu.

VINGRINĀJUMU ROKASGRĀMATA

Vingrinājumu sērija nodrošinās, ka jūs uzlabosiet savu fizisko sagatavotību, veidosiet muskuļus un kopā ar diētu un kaloriju ierobežojumu zaudēsiet svaru.

Iesildīšanās

Šis solis palīdzēs paātrināt asinsriti, ļaujot efektīvāk vingrināt muskuļus. Pareizi veikta iesildīšanās samazinās traumu risku. Ieteicams izstiept ķermeni tā, kā parādīts tālāk dotajos attēlos. Katrs no turpmāk minētajiem vingrinājumiem jāveic vismaz 30 sekundes. Neizstiepieties pārāk ilgi, ja jūtat sāpes, pārtrauciet muskuļu stiepšanu.



Vingrinājumi

Stienprese 1

Nogulieties uz soliņa, muguru atbalstiet pret atzveltni, kājas līdzēni uz zemes. Paceliet svaru stieni un nospiediet to virs galvas, vienlaikus saliecot rokas elkoņos un iztaisnojot.

Stienprese 2

Nogulieties uz soliņa, muguru atbalstiet pret atzveltni, pēdas balstieties uz augšējā kāju balsta, kājas saliektas ceļgalos. Paceliet svaru stieni un nospiediet to virs galvas, saliecot rokas elkoņos un iztaisnojot.

Stāvus svaru stienpreses

Nostājiēties aiz sola, salieciē kājas ceļgalos, novietojē svaru stēni uz pleciem. Veiciē pietupienus, turoē svaru stēni, kā parādēts attēlā.

Kāju prese uz priekšu

Sēdiē uz soliņa sēdekļa, pabēdiē kājas zem apakšējā kāju balsta. Paceliē kājas, iztēisnojot tās ceļgalos. Uz kronšteina var novētiē plāksnes, lai stēni.

Kāju prese atpakaļ

Nogulētiē uz soliņa sēdekļa ar seju uz leju, pakāpiē kājas zem augšējā balsta. Paceliē kājas, saliecot tās ceļgalos. Balstu var noslogot ar svaru stēņa plāksnēm.

BELANGRIJKE INFORMATIE MET BETREKKING TOT BEVEILIGING**VOORZORGSMAATREGELEN**

De halterbank is ontworpen met het oog op optimale veiligheid. Tijdens het gebruik. Er moeten echter enkele voorzorgsmaatregelen worden genomen op het moment van de oefening. Zorg ervoor dat u de hele handleiding leest voordat u het apparaat in elkaar zet of gebruikt. Let in het bijzonder op de volgende voorzorgsmaatregelen :

1. Houd het apparaat uit de buurt van kinderen en huisdieren. Laat kinderen NIET zonder toezicht in dezelfde ruimte als het apparaat.
2. Slechts één van beiden mag de machine tegelijkertijd gebruiken.
3. Als de gebruiker duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere symptomen ervaart, stop dan met trainen EN RAADPLEEG EEN MEDICIJN ZOALS mogelijk.
4. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Gebruik het apparaat NIET in de buurt van water of buitenshuis.
5. Raak geen bewegende onderdelen aan.
6. Draag altijd geschikte kleding tijdens het trainen. Draag GEEN lange kleding die in de bewegende delen van het apparaat kan komen. We raden aan om hardloopschoenen of aerobicsschoenen te gebruiken.
7. Gebruik het apparaat alleen waarvoor het bedoeld is, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN accessoires of additieven die niet worden aanbevolen door de fabrikant.
8. Plaats geen scherpe voorwerpen rond het apparaat.
9. Mensen met een handicap mogen het apparaat niet gebruiken zonder toezicht van een getraind persoon of arts.
10. Voordat je op het apparaat gaat trainen, moet je altijd een aantal rekoefeningen doen om je lichaam en spieren goed op te warmen.
11. Gebruik het apparaat nooit als het niet goed werkt.
12. Een waarnemer wordt aanbevolen tijdens de oefening.
13. Dit apparaat is ontworpen en bedoeld voor gebruik thuis en door consumenten, niet voor commercieel gebruik.
14. Het maximale gewicht van de gebruiker is: 135 kg.
15. Maximaal gewicht voor haltersteunen: 270 kg.
16. Maximaal gewicht voor leg press: 45 kg.



HOUD MEER DAN 0,6 M AFSTAND VAN DE TRAININGSRUIMTE OP DE FOTO.

CONSERVATIE:

1. Controleer en draai alle onderdelen vast voordat u het apparaat gebruikt.
2. Het apparaat kan worden gereinigd met een vochtige doek met een mild vloeibaar reinigingsmiddel. GEEN oplosmiddelen gebruiken.

TECHNISCHE GEGEVENS:

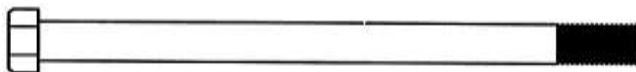
Nettogewicht - 40,50 kg
 Afmetingen: 1640x1100x1650mm
 Maximale productbelasting: 270 kg
 Voor haltersteun: 135 kg
 Voor leg press: 45 kg
 Max. Gewicht gebruiker: 135kg

LET OP: RAADPLEEG UW ARTS VOORDAT U BEGINT MET SPORTEN. DIT IS VOORAL BELANGRIJK VOOR MENSEN OUDER DAN 35 JAAR OF IEMAND MET REEDS BESTAANDE GEZONDHEIDSPROBLEMEN. LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U FITNESSAPPARATUUR GEBRUIKT. WIJ ZIJN NIET VERANTWOORDELIJK VOOR LETSEL OF SCHADE OPGELOPEN DOOR OF MET HET GEBRUIK VAN DIT PRODUCT.

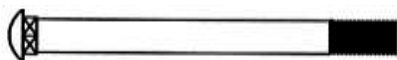
BEWAAR DEZE INSTRUCTIE.

SET VAN ONDERDELEN

BELANGRIJK: De onderdelen zijn niet op schaal getekend. Meet ze zelf op met een liniaal.



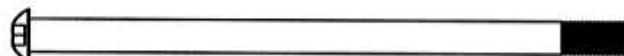
#31 M12x5" zeskantbout (1 stuk)



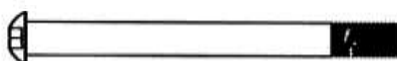
#32 M10x3 5/8" Borgschroef (4st)



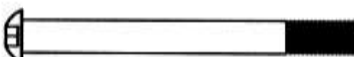
#33 M10x5" Borgschroef (1pc)



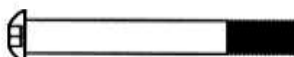
#34 M10x5 1/2" inbusbout (1 stuk)



#35 M10x3 5/8" inbusbout (3st)



#36 M10x3 1/8" inbusbout (1 stuk)



#37 M10x2 1/2" inbusbout (1 stuk)



#38 M8x1 5/8" inbusbout (5st)



#39 M8x 5/8" inbusbout (4st)



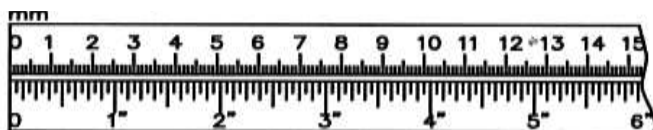
Sluitring #40 Ø1" (2st)



Sluitring #41 Ø3/4" (22st)



#44 M10 zelfborgende moer (16st)



#30 Klem (1pc)



#43 M12 zelfborgende moer (1 stuk)



Sluitring #42 Ø5/8" (9st)



#20 Ø5/8" Stop (2st)



INSTALLATIEHANDLEIDING

Gereedschap dat nodig is om het apparaat te monteren: twee verstelbare sleutels en inbussleutels. OPMERKING: Om letsel te voorkomen, raden we aan dat het apparaat door twee of meer personen wordt geïnstalleerd.

STAP 1 (Zie D1)

- A.) Verbind één basisframe (#3) met het achterste basisframe (#2). Installeer de steunbalk (#1) op het basisframe en het achterste basisframe. Bevestig ze allebei door ze aan de onderkant vast te schroeven met twee M10 x 3 5/8" slotbouten (#32), een 5 1/2" x 2" ring (#15), twee Ø" ringen (#41) en twee M10 zelfborgende moeren (#44). Bevestig aan de zijkant twee M10 x 2" slotbouten (#33), twee Ø" ringen (#41) en twee M10 zelfborgende moeren (#44). **Draai de bouten en moeren nog niet vast.** Herhaal dezelfde procedure voor het monteren van de andere kant.
- B.) **Draai vervolgens alle moeren EN bouten goed en stevig vast.**
- C.) Schuif twee stangen (#4) op de steunbalken. Schroef twee M18 knoppen (#19) in de holle gaten en gebruik ze om de gewenste hoogte in te stellen.

STAP 2 (Zie D2)

- A.) Bevestig de rugleuning van de hoofdstoel (#5) aan de achterste stabilisator (#6). Zet hem vast met twee M10 x 2" slotbouten (#33), een sluitring van 5 1/8" x 2 3/4" (#14), twee Ø" ringen (#41) en twee M10 zelfborgende moeren (#44).
- B.) Bevestig de twee verhogingskussens (#12) aan de rugleuning van de hoofdstoel met drie M10 x 3 5/8" inbusbouten (#35), zes Ø" ringen (#41) en drie zelfborgende moeren (#44).

STAP 3 (Zie D3)

- A.) Verbind de steunpootpen (#7) met de rugleuning (#5) en steun (#45) van de hoofdstoel. Bevestig ze vanaf de voorkant met een M10 x 2" slotbout (#33), M10 x 2" inbusbout (#37) (vanaf de achterkant), twee Ø" ringen (#41), een M10 zelfborgende moer (#44) en de stang (#46).
- B.) Plaats de twee stukken gelijkmatig. Installeer vervolgens de steun (#9) en duw deze in de twee bevestigingsstrips van de rugleuning (#8). Zet ze vast met een M10 x 5" inbusbout (#34), twee Ø" ringen (#41) en een M10 zelfborgende moer (#44).
- C.) Verbind de twee steunstrips met de beugel en de rest van de structuur met één M12 x 5" (#31) zeskantbout, twee M12 x 5" (#31) zeskantbouten en twee M12 x 5" (#31) zeskantbouten.
- D.) Draai de bouten en moeren nog niet vast. Controleer eerst of de bevestigingsstangen kunnen draaien.
- E.) Plaats de bevestigingsstang van de rugleuning op de steunkussens (#12) om de rugleuning in de gewenste stand te zetten.

STAP 4 (Zie D4)

- A.) Bevestig de rugleuning (#17) aan de twee bevestigingsstrips voor de rugleuning (#8). Schroef de twee stukken aan elkaar met vier inbusschroeven M8 x 1 5/8" (#38) en vier sluitringen Ø 5/8" (#42).
- B.) Bevestig de rugleuning (#17) aan de twee bevestigingsstrips voor de rugleuning (#8). Schroef de twee stukken aan elkaar met vier inbusschroeven M8 x 1 5/8" (#38) en vier sluitringen Ø 5/8" (#42).
- C.) Bevestig de rugleuning (#17) aan de twee bevestigingsstrips voor de rugleuning (#8). Schroef de twee stukken aan elkaar met vier inbusschroeven M8 x 1 5/8" (#38) en vier sluitringen Ø 5/8" (#42).
- D.) Plaats de zitting (#16) op de steunpootstang (#45). Zet het vast met twee M8 x 1 5/8" inbusschroeven (#38), twee schroeven M8 x 5/8" inbus (#39) en twee sluitringen Ø 5/8" (#42).
- E.) Plaats de zitting (#16) op de steunpootstang (#45). Zet het vast met twee M8 x 1 5/8" inbusschroeven (#38), twee schroeven M8 x 5/8" inbus (#39) en twee sluitringen Ø 5/8" (#42).

STAP 5 (Zie D5)

- A.) Bevestig twee Ø 5/8" pluggen (#20) aan de beensteun (#10). Verbind ze met de steunpootstang (#7) met een M10 x 3 1/8" inbusbout (#36), twee Ø" ringen (#41) en een M10 zelfborgende moer (#44).
- B.) Schuif de drie staven (#13) in de uitgeholde gaten in de staanders, die een beensteun zullen vormen.
- C.) Doe er zes schuimrolkapjes (#27) op. Doe dan een speciale dop (#26) op elk van hen.
- D.) Plaats de olympische huls (#29) aan de voorkant. Plaats de klem (#30) op de hoes.
- E.) Bevestig de gebedsstang (#18) aan het frame van de gebedsstang (#11), schroef het vast met twee M8 x 5/8" inbusschroeven (#39) en twee Ø 5/8" ringen (#42). Plaats het frame van de bidstang op de beensteun. Gebruik de M10 vergrendelknop (#28) om het frame van de gebedsstang in één positie te zetten.
- E.) Denk eraan om 1 te verwijderen gebedsstaf samen met frame wanneer je uitvoert benen oefeningen voor.

LIJST VAN ONDERDELEN

Nee.	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Draagbalk	2
2	Achterste basisframe	1
3	Basisframe	2
4	Stick	2
5	De hoofdruigleuning van de stoel	1
6	Achterstabilisator	1
7	Ondersteunende beenstrip	1
8	Vasthoudbeugel rugleuning	2
9	Ondersteuning	1
10	Beensteun	1
11	Frame van de gebedsbalk	1
12	Onderlegger	2
13	Stick	3
14	5 1/8" x 2" Sluitring	1
15	5" x 2" Sluitring	2
16	Stoel	1
17	Ondersteuning voor de rug	1
18	Gebedenboek	1
19	M18 Vergrendelknop	2
20	Ø 5/8" Stop	2
21	Ø 3" Mof	2
22	Ø 2 3/8" Mof	1
23	1" Vierkante kap	2
24	Ø 1" stopcontact	2
25	Ø 2" stopcontact	3
26	Schuimrolkap	6
27	Schuimroller	6
28	M10 Vergrendelknop	1
29	Olympische mouw	1
30	Klem	1
31	Zeskantbout M12 x 5	1
32	M10 x 3 5/8" borgschroef	4
33	M10 x 2" borgschroef	7
34	M10 x 5" inbusbout	1
35	M10 x 3 5/8" inbusbout	3
36	M10 x 3 1/8" inbusbout	1
37	M10 x 2" inbusbout	1
38	M8 x 1 5/8" inbusbout	5
39	M8 x 5/8" inbusbout	4
40	Ø 1" Sluitring	2
41	Ø" Sluitring	22
42	Ø 5/8" Sluitring	9
43	M12 zelfborgende moeren	1
44	M10 zelfborgende moeren	16
45	Beugel	1
46	Arbor	1
47	Cap	1

TOEPASSINGSDOMEIN

De trainingsbank is een apparaat dat is ontworpen om de buikspieren van de armen en . Oefenbank LS3859

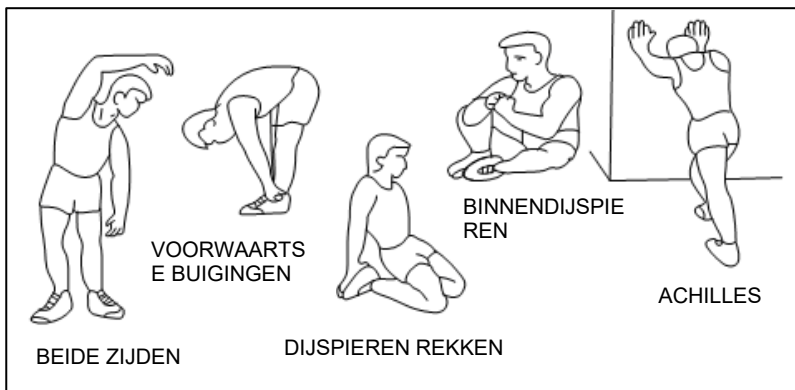
Is een klasse H apparaat dat alleen bedoeld is voor thuisgebruik. Het kan niet worden gebruikt als therapeutisch of revalidatieapparaat.

HANDLEIDING VOOR OEFENINGEN

Een reeks oefeningen zorgt ervoor dat je je conditie verbetert, je spieren opbouwt en, in combinatie met een dieet en calorierestictie, gewicht verliest.

Opwarming

Deze stap helpt de bloedsomloop te versnellen, waardoor je je spieren effectiever kunt trainen. Een goed uitgevoerde warming-up vermindert het risico op blessures. Het is aan te raden om het lichaam te strekken zoals aangegeven in de onderstaande figuren. Elk van de volgende dingen moet je minstens 30 seconden doen. Rek niet te veel, als je pijn voelt stop dan met het rekken van je spieren.



Oefeningen

Op stang drukken 1

Ga op het bankje liggen, je rug tegen de rugleuning, voeten plat op de grond. Til de halterstang op en druk hem boven je hoofd terwijl je je armen buigt bij de ellebogen en weer strekt.

Op stang drukken 2

Ga op de bank liggen, rug tegen de rugleuning, voeten rusten op de bovenste beensteun, benen gebogen bij de knieën. Til de halterstang op en knijp het boven je hoofd door je armen bij je ellebogen te buigen en recht te houden.

Staande barbell presses

Ga achter een bankje staan, buig je benen bij je knieën en laat de barbell op je schouders rusten. Voer squats uit terwijl je de barbell vasthoudt zoals op de foto.

Voorwaartse beenpers

Ga op de bank zitten, schuif de benen onder de onderste beensteun. Til je benen op door ze bij de knieën te strekken. De beugel kan worden belast met platen om halters.

Achterwaartse beenpers

Ga met je gezicht naar beneden op de bank liggen en schuif je benen onder de bovenste steun. Til je benen op door ze bij de knieën te buigen. De beugel kan worden belast met halterplaten.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE SEGURANÇA**PRECAUÇÕES**

O banco com barra foi concebido para garantir uma segurança óptima. Durante a utilização. No entanto, devem ser tomadas algumas precauções no momento do exercício. Não se esqueça de ler o manual na íntegra antes de montar ou utilizar o aparelho. Em particular, preste atenção às seguintes precauções :

1. Manter a máquina afastada de crianças e animais domésticos. **NÃO** deixar crianças sem vigilância na mesma divisão que a máquina.
2. Apenas um ou ambos devem utilizar a máquina de cada vez.
3. Se o utilizador sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou outros sintomas, pare o treino E CONSULTE UM MÉDICO O MAIS RAPIDAMENTE POSSÍVEL.
4. Colocar a máquina numa superfície plana. **NÃO** utilizar a máquina perto de água ou ao ar livre.
5. Não tocar nas peças móveis.
6. Use sempre vestuário adequado quando estiver a fazer exercício. **NÃO** use roupas compridas que possam enroscar-se nas peças móveis do aparelho. Sugerimos a utilização de ténis de corrida ou aeróbicos.
7. Utilizar o aparelho apenas para o fim a que se destina, tal como descrito neste manual. **NÃO** utilizar acessórios ou aditivos não recomendados pelo fabricante.
8. Não coloque objectos afiados à volta do aparelho.
9. As pessoas com deficiência não devem utilizar o dispositivo sem a supervisão de uma pessoa com formação ou de um médico.
10. Antes de treinar no aparelho, faça sempre uma série de exercícios de alongamento para aquecer corretamente o corpo e os músculos.
11. Nunca utilize o aparelho se não estiver a funcionar corretamente.
12. Recomenda-se a presença de um observador durante o exercício.
13. Este aparelho foi concebido e destina-se a ser utilizado em casa e pelo consumidor, não para fins comerciais.
14. O peso máximo do utilizador é: 135 kg.
15. Peso máximo para suportes de barra: 270 kg.
16. Peso máximo para o leg press: 45 kg.



MANTER UM ESPAÇO LIVRE DE MAIS DE 0,6 M EM RELAÇÃO AO ESPAÇO DE FORMAÇÃO INDICADO NA FOTOGRAFIA

CONSERVAÇÃO:

1. Verificar e apertar todas as peças antes de utilizar o aparelho.
2. O aparelho pode ser limpo com um pano húmido com um detergente líquido suave. **NÃO** utilizar solventes.

DADOS TÉCNICOS:

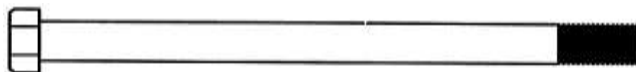
Peso líquido - 40,50 kg
 Tamanho: 1640x1100x1650mm
 Carga máxima do produto: 270 kg
 Para suporte de barra: 135 kg
 Para o leg press: 45 kg
 Peso máximo. Peso do utilizador: 135 kg

NOTA: ANTES DE INICIAR QUALQUER EXERCÍCIO, CONSULTE O SEU MÉDICO. ISTO É ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PESSOAS COM MAIS DE 35 ANOS DE IDADE OU COM PROBLEMAS DE SAÚDE PRÉ-EXISTENTES. LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR QUALQUER EQUIPAMENTO DE FITNESS. NÃO NOS RESPONSABILIZAMOS POR LESÕES OU DANOS CAUSADOS PELA UTILIZAÇÃO DESTE PRODUTO.

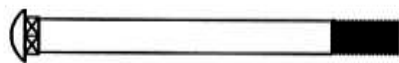
GUARDAR ESTA INSTRUÇÃO.

CONJUNTO DE PEÇAS

IMPORTANTE: As peças não estão desenhadas à escala real. Por favor, meça-as você mesmo com uma régua.



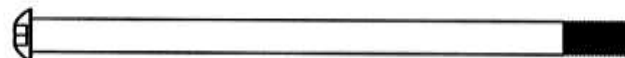
Parafuso sextavado #31 M12x5" (1 unidade)



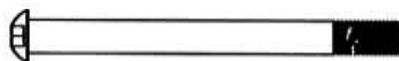
Parafuso de bloqueio #32 M10x3 5/8" (4pcs)



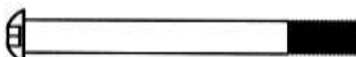
#33 M10x5" Parafuso de bloqueio (1 unidade)



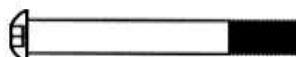
Parafuso Allen #34 M10x5 1/2" (1 unidade)



#35 Parafuso Allen M10x3 5/8" (3pcs)



Parafuso Allen #36 M10x3 1/8" (1 unidade)



Parafuso Allen #37 M10x2 1/2" (1 unidade)



Parafuso Allen #38 M8x1 5/8" (5pcs)



Parafuso Allen #39 M8x 5/8" (4pcs)



Anilha #40 Ø1" (2pcs)



Anilha #41 Ø3/4" (22pcs)



#44 Porca autoblocante M10 (16pcs)



Braçadeira #30 (1pc)



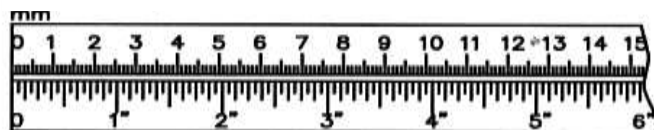
Porca autoblocante #43 M12 (1pc)



Anilha #42 Ø5/8" (9pcs)



Tampão #20 Ø5/8" (2pcs)





MANUAL DE INSTALAÇÃO

Ferramentas necessárias para a montagem do aparelho: duas chaves de boca ajustáveis e chaves allen. **NOTA:** Para evitar ferimentos, recomendamos que a instalação seja efectuada por duas ou mais pessoas.

PASSO 1 (Ver D1)

- A.) Ligue uma estrutura de base (#3) à estrutura de base traseira (#2). Instale a barra de suporte (#1) na estrutura de base e na estrutura de base traseira. Fixe ambos aparafusando na parte inferior com dois parafusos de castelo M10 x 3 5/8" (#32), uma anilha de 5 1/2" x 2" (#15), duas anilhas de Ø" (#41) e duas porcas de bloqueio automático M10 (#44). No lado, fixe dois parafusos de castelo M10 x 2" (#33), duas anilhas de Ø" (#41) e duas porcas de bloqueio automático M10 (#44). **Não aperte ainda as porcas e os parafusos.** Repita o mesmo procedimento para montar o outro lado.
- B.) **Em seguida, aperte correta e firmemente todas as porcas e parafusos.**
- C.) Deslize duas hastes (#4) para as vigas de suporte. Aparafuse dois botões M18 (#19) nos orifícios ociosos, utilizando-os para definir a altura pretendida.

ETAPA 2 (Ver D2)

- A.) Fixe o encosto da cadeira principal (#5) ao estabilizador traseiro (#6). Fixe-o com dois parafusos de castelo M10 x 2" (#33), uma anilha de 5 1/8" x 2 3/4" (#14), duas anilhas de Ø" (#41) e duas porcas autoblocantes M10 (#44).
- B.) Fixe as duas almofadas elevadoras (#12) às costas da cadeira principal utilizando três parafusos allen M10 x 3 5/8" (#35), seis anilhas Ø" (#41) e três porcas autoblocantes (#44).

ETAPA 3 (Ver D3)

- A.) Ligue o pino da perna de apoio (#7) às costas da cadeira principal (#5) e ao apoio (#45). A partir da frente, fixe-os com um parafuso de castelo M10 x 2" (#33), um parafuso de cabeça cilíndrica M10 x 2" (#37) (a partir da parte de trás), duas anilhas Ø" (#41), uma porca autoblocante M10 (#44) e a haste (#46).
- B.) Disponha as duas peças de forma homogênea. Em seguida, instale o suporte (#9) e empurre-o para as duas tiras de retenção do encosto (#8). Fixe-os com um parafuso de cabeça cilíndrica M10 x 5" (#34), duas anilhas de Ø" (#41) e uma porca autoblocante M10 (#44).
- C.) Unir as duas tiras de suporte com o suporte e o resto da estrutura utilizando um parafuso sextavado M12 x 5" (#31), dois Anilhas de Ø 1" (#41) e uma porca de bloqueio automático M12 Aircraft Nut (#44).
- D.) Não aperte ainda as porcas e os parafusos. Primeiro, certifique-se de que as barras de fixação podem rodar.
- E.) Coloque a barra de suporte do encosto nas almofadas de apoio (#12) para deslocar o encosto para a posição pretendida.

ETAPA 4 (Ver D4)

- A.) Fixe o encosto (#17) às duas tiras de fixação do encosto (#8). Aparafuse as duas peças utilizando quatro parafusos allen M8 x 1 5/8" (#38) e quatro anilhas Ø 5/8" (#42).
- B.) Fixe o encosto (#17) às duas tiras de retenção do encosto (#8). Aparafuse as duas peças utilizando quatro parafusos allen M8 x 1 5/8" (#38) e quatro anilhas Ø 5/8" (#42).
- C.) Fixe o encosto (#17) às duas tiras de retenção do encosto (#8). Aparafuse as duas peças utilizando quatro parafusos allen M8 x 1 5/8" (#38) e quatro anilhas Ø 5/8" (#42).
- D.) Colocar o assento (#16) na barra da perna de apoio (#45). Fixe-o com dois parafusos de cabeça cilíndrica M8 x 1 5/8" (#38), dois parafusos Allen M8 x 5/8" (#39) e duas anilhas Ø 5/8" (#42).
- E.) Colocar o assento (#16) na barra da perna de apoio (#45). Fixe-o com dois parafusos de cabeça cilíndrica M8 x 1 5/8" (#38), dois parafusos Allen M8 x 5/8" (#39) e duas anilhas Ø 5/8" (#42).

ETAPA 5 (Ver D5)

- A.) Fixe duas fichas de Ø 5/8" (#20) ao apoio de pernas (#10). Ligue-os à barra da perna de apoio (n.º 7) utilizando um parafuso Allen M10 x 3 1/8" (n.º 36), duas anilhas Ø" (n.º 41) e uma porca autoblocante M10 (n.º 44).
- B.) Introduza as três hastes (#13) nos orifícios escavados nos postes, que formarão um apoio para as pernas. Coloque seis tampas de rolo de espuma (#27). Depois, coloque uma tampa especial (#26) em cada um deles.
- C.) Na parte da frente, insira a manga olímpica (#29). Coloque a braçadeira (#30) na manga.
- D.) Fixe a barra de oração (#18) à estrutura da barra de oração (#11), aparafuse-a no sítio utilizando dois parafusos Allen M8 x 5/8" (#39) e duas anilhas Ø 5/8" (#42). Coloque a estrutura da barra de oração no apoio para as pernas. Utilize o botão de bloqueio M10 (#28) para colocar a estrutura da barra de oração numa posição.
- E.) Lembre-se para remover barra de oração juntamente com quadro quando você executar exercícios para pernas.

LISTA DE PEÇAS

Não.	Descrição	Quantidade
1	Viga de suporte	2
2	Estrutura de base traseira	1
3	Estrutura de base	2
4	Pau	2
5	O encosto principal da cadeira	1
6	Estabilizador traseiro	1
7	Tira de perna de apoio	1
8	Barra de fixação do encosto	2
9	Apoio	1
10	Apoio de pernas	1
11	Moldura da barra de oração	1
12	Almofada de apoio	2
13	Pau	3
14	5 1/8" x 2" Arruela	1
15	5" x 2" Arruela	2
16	Assento	1
17	Apoio para as costas	1
18	Livro de orações	1
19	M18 Botão de bloqueio	2
20	Tampão Ø 5/8	2
21	Manga de Ø 3	2
22	Ø 2 3/8" Manga	1
23	Tampa quadrada de 1	2
24	Tomada de Ø 1	2
25	Tomada de Ø 2	3
26	Capa para rolo de espuma	6
27	Rolo de espuma	6
28	Botão de bloqueio M10	1
29	Manga olímpica	1
30	Braçadeira	1
31	Parafuso sextavado M12 x 5	1
32	Parafuso de bloqueio M10 x 3 5/8	4
33	Parafuso de bloqueio M10 x 2	7
34	Parafuso Allen M10 x 5	1
35	Parafuso Allen M10 x 3 5/8	3
36	Parafuso Allen M10 x 3 1/8	1
37	Parafuso Allen M10 x 2	1
38	Parafuso Allen M8 x 1 5/8	5
39	Parafuso Allen M8 x 5/8	4
40	Anilha de Ø 1	2
41	Ø" Anilha	22
42	Arruela Ø 5/8	9
43	Porcas autoblocantes M12	1
44	Porcas autoblocantes M10	16
45	Suporte	1
46	Árvore	1
47	Tampa	1

DOMÍNIO DE APLICAÇÃO

O banco de exercícios é um aparelho concebido para exercitar os músculos abdominais dos braços e . Banco de exercícios LS3859

É um dispositivo de classe H destinado apenas a utilização doméstica. Não pode ser utilizado como equipamento terapêutico ou de reabilitação.

MANUAL DE EXERCÍCIOS

Uma série de exercícios permite-lhe melhorar a sua condição física, desenvolver os seus músculos e, associada a uma dieta e restrição calórica, perder peso.

Aquecimento

Este passo ajudará a acelerar a circulação sanguínea, permitindo-lhe exercitar os seus músculos de forma mais eficaz. Um aquecimento corretamente executado reduzirá o risco de lesões. É aconselhável esticar o corpo como se mostra nas figuras abaixo. Cada um dos alongamentos seguintes deve ser efectuado durante, pelo menos, 30 segundos. Não estique demasiado, se sentir dor pare de esticar os músculos.



Exercícios

Pressionamento com barra 1

Deite-se no banco, com as costas encostadas ao encosto e os pés apoiados no chão. Levante a barra e faça pressão sobre a cabeça, dobrando os braços na altura dos cotovelos e endireitando-os.

Pressionamento com barra 2

Deite-se no banco, com as costas encostadas ao encosto, os pés apoiados no apoio superior das pernas, as pernas dobradas na altura dos joelhos. Levante a barra e aperte-a acima da cabeça, dobrando os braços nos cotovelos e endireitando-os.

Pressões com barra em pé

Coloque-se atrás de um banco, dobre as pernas na altura dos joelhos, apoie a barra nos ombros. Faça agachamentos segurando a barra, como mostra a foto.

Leg press para a frente

Sentar-se no banco, passar as pernas por baixo do apoio inferior das pernas. Levantar as pernas, esticando-as na altura dos joelhos. O suporte pode ser carregado com placas para halteres.

Leg press para trás

Deite-se no banco com a face voltada para baixo e passe as pernas por baixo do apoio superior. Levantar as pernas, dobrando-as na altura dos joelhos. O suporte pode ser carregado com placas de barra.

INFORMATII IMPORTANTE PRIVIND SECURITATE**PRECAUTII**

Banca cu haltere este proiectată cu siguranță optimă. În timpul utilizării. Cu toate acestea, trebuie luate unele măsuri de precauție la momentul exercițiului. Asigurați-vă că citiți întregul manual înainte de a asambla sau de a utiliza aparatul. În special, acordați atenție următoarelor precauții :

1. Țineți aparatul departe de copii și de animalele de companie. NU lăsați copiii nesupravegheați în aceeași cameră cu aparatul.
2. Numai unul sau ambii ar trebui să utilizeze aparatul în același timp.
3. Dacă utilizatorul are amețeli, greață, dureri în piept sau alte simptome, opriți antrenamentul și consultați imediat un medic.
4. Așezați aparatul pe o suprafață plană. NU utilizați aparatul în apropierea apei sau în aer liber.
5. Nu atingeți piesele în mișcare.
6. Purtați întotdeauna îmbrăcăminte adecvată atunci când faceți exerciții fizice. NU purtați haine lungi care s-ar putea înșuruba în părțile mobile ale dispozitivului. Vă sugerăm să utilizați pantofi de alergare sau aerobic.
7. Utilizați dispozitivul numai în scopul pentru care a fost conceput , așa cum este descris în acest manual. NU utilizați accesorii sau aditivi care nu sunt recomandați de producător.
8. Nu plasați obiecte ascuțite în jurul dispozitivului.
9. Persoanele cu handicap nu trebuie să utilizeze dispozitivul fără supravegherea unei persoane instruite sau a unui medic.
10. Înainte de a vă antrena pe dispozitiv, efectuați întotdeauna un set de exerciții de întindere pentru a vă încălzi corespunzător corpul și mușchii.
11. Nu utilizați niciodată dispozitivul dacă acesta nu funcționează corect.
12. Se recomandă prezența unui observator în timpul exercițiului.
13. Acest dispozitiv este proiectat și destinat uzului casnic și de consum, nu pentru uz comercial.
14. Greutatea maximă a utilizatorului este: 135 kg.
15. Greutate maximă pentru suporturile pentru haltere: 270 kg.
16. Greutate maximă pentru presa pentru picioare: 45 kg.



VĂ RUGĂM SĂ PĂSTRAȚI UN SPAȚIU LIBER DE MAI MULT DE 0,6 M FAȚĂ DE SPAȚIUL DE ANTRENAMENT PREZENTAT ÎN FOTOGRAFIE

CONSERVARE:

1. Verificați și strângeți toate piesele înainte de a utiliza dispozitivul.
2. Dispozitivul poate fi curățat cu o cârpă umedă cu un detergent lichid ușor . NU utilizați solvenți.

DATE TEHNICE:

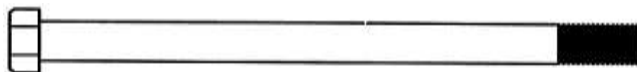
Greutate netă - 40,50 kg
 Dimensiune: 1640x1100x1650mm
 Sarcina maximă a produsului: 270 kg
 Pentru susținerea halterelor: 135 kg
 Pentru presa pentru picioare: 45 kg
 Max. Greutatea utilizatorului: 135kg

NOTĂ: ÎNAINTE DE A ÎNCEPE ORICE EXERCITIU , CONSULTAȚI MEDICUL DUMNEAVOASTRĂ. ACEST LUCRU ESTE DEOSEBIT DE IMPORTANT PENTRU PERSOANELE DE PESTE 35 DE ANI SAU PENTRU PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE PREEXISTENTE. CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT DE FITNESS. NU SUNTEM RESPONSABIL PENTRU RĂNILE SAU DAUNELE PROVOCATE DE SAU CU UTILIZAREA ACESTUI PRODUS .

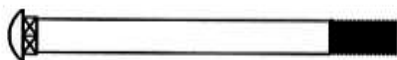
PĂSTRAȚI ACEASTĂ INSTRUCȚIUNE.

SET DE PIESE

IMPORTANT: Piese nu sunt desenate la scară reală. Vă rugăm să le măsurați singuri cu o riglă.



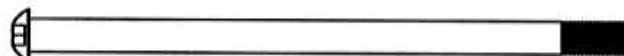
#31 M12x5" șurub hexagonal (1 buc)



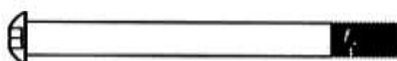
#32 M10x3 5/8" Șurub de blocare (4 bucăți)



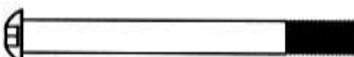
#33 M10x5" Șurub de blocare (1 buc)



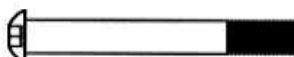
#34 M10x5 1/2" șurub Allen (1 buc)



#35 M10x3 5/8" șurub Allen (3 bucăți)



#36 M10x3 1/8" șurub Allen (1 buc)



#37 M10x2 1/2" șurub Allen (1 buc)



#38 M8x1 5/8" șurub Allen (5 bucăți)



#39 M8x 5/8" șurub Allen (4 bucăți)



Șaibă #40 Ø1" (2 bucăți)



Șaibă #41 Ø3/4" (22 buc)



#44 M10 Piuliță autoblocantă (16 bucăți)



Clemă #30 (1 buc)



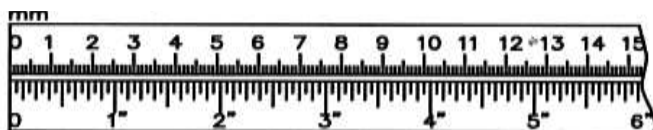
#43 M12 Piuliță autoblocantă (1 buc)



Șaibă #42 Ø5/8" (9 bucăți)



Stopper #20 Ø5/8" (2 buc.)





MANUAL DE INSTALARE

Unelte necesare pentru asamblarea dispozitivului: două chei reglabile și chei Allen. NOTĂ: Pentru a evita rănirea, recomandăm instalarea de către două sau mai multe persoane.

PASUL 1 (A se vedea D1)

- A.) Conectați un cadru de bază (#3) la cadrul de bază din spate (#2). Instalați bara de susținere (#1) pe cadrul de bază și pe cadrul de bază din spate. Atașați-le pe ambele prin înșurubarea pe partea inferioară cu două șuruburi castel M10 x 3 5/8" (#32), o șaibă 5 1/2" x 2" (#15), două șaibe Ø" (#41) și două piulițe cu autoblocare M10 #44). Pe lateral, atașați două șuruburi castel M10 x 2" (#33), două șaibe Ø" (#41) și două piulițe cu autoblocare M10 (#44). **Nu strângeți încă piulițele și șuruburile.** Repetați aceeași procedură pentru montarea celeilalte părți.
- B.) **Apoi strângeți corect și ferm toate piulițele și șuruburile.**
- C.) Glisați două tije (#4) pe grinzile de susținere. Înșurubați două butoane M18 (#19) în găurile goale, folosindu-le pentru a seta înălțimea dorită.

PASUL 2 (A se vedea D2)

- A.) Atașați spătarul scaunului principal (#5) la stabilizatorul din spate (#6). Fixați-l cu două șuruburi M10 x 2" (#33), o șaibă 5 1/8" x 2 3/4" (#14), două șaibe Ø" (#41) și două piulițe autoblocante M10 #44).
- B.) Atașați cele două tamponuri de susținere (#12) la spătarul scaunului principal folosind trei șuruburi Allen M10 x 3 5/8" (#35), șase șaibe Ø" (#41) și trei piulițe cu autoblocare (#44).

PASUL 3 (A se vedea D3)

- A.) Conectați știftul piciorului de susținere (#7) la spătarul scaunului principal (#5) și la suport (#45). Din față, fixați-le cu un șurub M10 x 2" (#33), un șurub Allen M10 x 2" (#37) (din spate), două șaibe Ø" (#41), o piuliță autoblocantă M10 (#44) și tija (#46).
- B.) Aranjați cele două piese în mod egal. Apoi instalați suportul (#9) și împingeți-l în cele două benzi de fixare a spătarului (#8). Fixați-le cu un șurub Allen M10 x 5" (#34), două șaibe Ø" (#41) și o piuliță autoblocantă M10 (#44).
- C.) Îmbinați cele două benzi de susținere cu suportul și restul structurii folosind un șurub hexagonal M12 x 5" (#31), două șaibe Ø 1" (# 41) și o piuliță M12 Aircraft Nut (# 44) cu autoblocare.
- D.) Nu strângeți încă piulițele și șuruburile. Mai întâi, asigurați-vă că barele de fixare se pot roti.
- E.) Așezați bara de fixare a spătarului pe plăcuțele de sprijin (#12) pentru a deplasa spătarul în poziția dorită.

PASUL 4 (A se vedea D4)

- A.) Atașați spătarul (#17) la cele două benzi de fixare a spătarului (#8). Înșurubați cele două piese folosind patru șuruburi Allen M8 x 1 5/8" (#38) și patru șaibe Ø 5/8" (#42).
- B.) Atașați spătarul (#17) la cele două benzi de fixare a spătarului (#8). Înșurubați cele două piese folosind patru șuruburi Allen M8 x 1 5/8" (#38) și patru șaibe Ø 5/8" (#42).
- C.) Atașați spătarul (#17) la cele două benzi de fixare a spătarului (#8). Înșurubați cele două piese folosind patru șuruburi Allen M8 x 1 5/8" (#38) și patru șaibe Ø 5/8" (#42).
- D.) Așezați scaunul (#16) pe bara piciorului de susținere (#45). Fixați-l cu două șuruburi Allen M8 x 1 5/8" (#38), două șuruburi M8 x 5/8" Allen (# 39 și două șaibe Ø 5/8" (# 42).
- E.) Așezați scaunul (#16) pe bara piciorului de susținere (#45). Fixați-l cu două șuruburi Allen M8 x 1 5/8" (#38), două șuruburi M8 x 5/8" Allen (#39 și două șaibe Ø 5/8" (#42).

PASUL 5 (A se vedea D5)

- A.) Atașați două dopuri Ø 5/8" (#20) la suportul pentru picioare (#10). Conectați-le la bara piciorului de sprijin (#7) folosind un șurub Allen M10 x 3 1/8" (#36), două șaibe Ø" (#41) și o piuliță cu autoblocare M10 (#44).
- B.) Introduceți cele trei tije (#13) în găurile scobite în stâlpi, care vor forma un suport pentru picioare. Puneți șase capace pentru role de spumă (#27) pe ele. Apoi puneți un capac special (#26) pe fiecare dintre ele.
- C.) În partea din față, introduceți manșonul olimpic (#29). Puneți clema (#30) pe manșon.
- D.) Atașați bara de rugăciune (#18) la cadrul barei de rugăciune (#11), înșurubați-o folosind două șuruburi Allen M8 x 5/8" (#39) și două șaibe Ø 5/8" (#42). Puneți cadrul barei de rugăciune pe suportul pentru picioare. Utilizați butonul de blocare M10 (#28) pentru a fixa cadrul barei de rugăciune într-o poziție.
- E.) Amintiți-vă pentru a elimina bara de rugăciune împreună cu cadrul atunci când vă efectua exerciții pentru picioare.

LISTA DE PIESE

Nu.	Descriere	Cantitate
1	Grindă de susținere	2
2	Cadru de bază spate	1
3	Cadru de bază	2
4	Stick	2
5	Spătarul principal al scaunului	1
6	Stabilizator spate	1
7	Bandă cu picior de susținere	1
8	Bara de fixare a spătarului	2
9	Sprijin	1
10	Restul picioarelor	1
11	Cadrul barei de rugăciune	1
12	Pad de susținere	2
13	Stick	3
14	Șaibă 5 1/8" x 2"	1
15	Șaibă 5" x 2"	2
16	Scaun	1
17	Suport pentru spate	1
18	Carte de rugăciuni	1
19	M18 Buton de blocare	2
20	Ø 5/8" Dop	2
21	Ø 3" Manșon	2
22	Ø 2 3/8" Manșon	1
23	1" Capac pătrat	2
24	Ștuț Ø 1"	2
25	Ștuț Ø 2"	3
26	Capac pentru role de spumă	6
27	Role de spumă	6
28	M10 Buton de blocare	1
29	Manșon olimpic	1
30	Clemă	1
31	M12 x 5" Șurub hexagonal	1
32	Șurub de blocare M10 x 3 5/8"	4
33	Șurub de blocare M10 x 2"	7
34	Șurub Allen M10 x 5"	1
35	Șurub Allen M10 x 3 5/8"	3
36	Șurub Allen M10 x 3 1/8"	1
37	Șurub Allen M10 x 2"	1
38	Șurub Allen M8 x 1 5/8"	5
39	Șurub Allen M8 x 5/8"	4
40	Ø 1" Șaibă	2
41	Ø" Șaibă	22
42	Ø 5/8" Șaibă	9
43	M12 Piulițe autoblocante	1
44	M10 Piulițe autoblocante	16
45	Suport	1
46	Arbor	1
47	Capac	1

DOMENIUL DE APLICARE

Banca de exerciții este un dispozitiv conceput pentru a exercita mușchii abdominali ai brațelor și . Bancă de exerciții LS3859

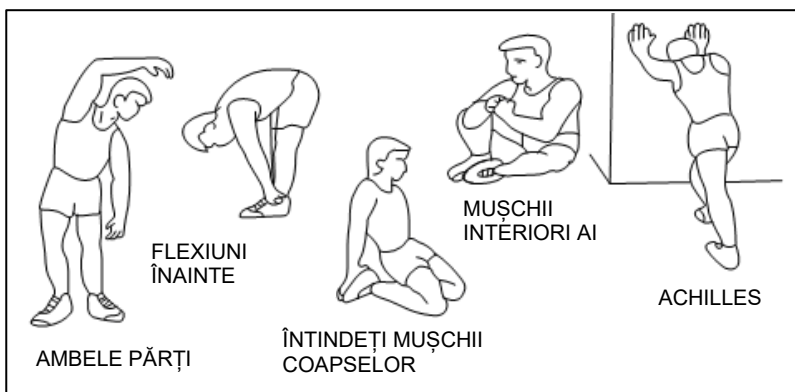
Este un dispozitiv de clasă H destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Nu poate fi utilizat ca echipament terapeutic sau de reabilitare.

MANUAL DE EXERCITII

O serie de exerciții vă va asigura că vă îmbunătățiți condiția fizică, vă construiți mușchii și, combinat cu dieta și restricția calorică, veți pierde în greutate.

Încălzire

Acest pas va ajuta la accelerarea circulației sângelui, permițându-vă să vă antrenați mușchii mai eficient. O încălzire executată corect va reduce riscul de accidentare. Este recomandabil să vă întindeți corpul așa cum se arată în figurile de mai jos. Fiecare dintre următoarele ar trebui să fie făcută timp de cel puțin 30 de secunde. Nu vă întindeți prea mult, dacă simțiți durere, opriți întinderea mușchilor.



Exerciții

Presă cu bară 1

Întindeți-vă pe bancă, cu spatele sprijinit de spătar, cu picioarele sprijinite pe sol. Ridicați haltera și apăsați-o deasupra capului în timp ce îndoțiți brațele la nivelul coatelor și le îndreptați.

Presă cu bară 2

Întindeți-vă pe bancă, cu spatele sprijinit de spătar, picioarele sprijinite pe suportul superior pentru picioare, picioarele îndoite la nivelul genunchilor. Ridicați haltera și strângeți-l deasupra capului îndoind brațele la nivelul coatelor și îndreptându-le.

Prese cu barbell în picioare

Stați în spatele unei bănci, îndoțiți picioarele la nivelul genunchilor, sprijiniți haltera pe umeri. Efectuați ghemuituri în timp ce țineți haltera, așa cum se arată în fotografie.

Presă pentru picioare înainte

Așezați-vă pe banchetă, glisați picioarele sub suportul inferior pentru picioare. Ridicați picioarele întinzându-le la nivelul genunchilor. Suportul poate fi încărcat cu plăci pentru gantere.

Presă pentru picioare în spate

Întindeți-vă pe banchetă cu fața în jos, glisați-vă picioarele sub suportul superior. Ridicați picioarele îndoindu-le la nivelul genunchilor. Suportul poate fi încărcat cu plăci de haltere.

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOST'**PREKÁŽKY**

Lavica s činkou je navrhnutá s ohľadom na optimálnu bezpečnosť. Počas používania. V m okamihu cvičenia je však potrebné dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pred zostavením alebo prevádzkou zariadenia si určite prečítajte celý návod na obsluhu. Venujte pozornosť najmä nasledujúcim bezpečnostným opatreniam :

1. Stroj uchovávajte mimo dosahu detí a domácich zvierat. Nenechávajte deti bez dozoru v rovnakej miestnosti so strojom.
2. Zariadenie by mal naraz používať len jeden z nich.
3. Ak používateľ pocíti závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné príznaky, prestaňte trénovať a čo najskôr sa poraďte s lekárom.
4. Zariadenie umiestnite na rovný povrch. Stroj NEPOUŽÍVAJTE v blízkosti vody alebo vo vonkajšom prostredí.
5. Nedotýkajte sa pohyblivých častí.
6. Pri cvičení vždy noste vhodné oblečenie. NENOSTE dlhé oblečenie, ktoré by sa mohlo zaskrutkovať do pohyblivých častí zariadenia. Odporúčame používať bežeckú alebo aeróbnú obuv.
7. Zariadenie používajte len na určený účel , ako je popísané ano v tejto príručke. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo alebo doplnky, ktoré nie sú odporúčané výrobcom.
8. V okolí zariadenia neumiestňujte žiadne ostré predmety.
9. Osoby so zdravotným postihnutím by nemali zariadenie používať bez dohľadu vyškolenej osoby alebo lekára.
10. Pred tréningom na zariadení vždy vykonajte súbor strečingových cvičení, aby ste riadne zahriali svoje telo a svaly.
11. Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
12. Počas cvičenia sa odporúča prítomnosť pozorovateľa.
13. Toto zariadenie je navrhnuté a určené na domáce a spotrebiteľské použitie, nie na komerčné použitie.
14. Maximálna hmotnosť používateľa je: 135 kg.
15. Maximálna hmotnosť podpier na činky: 270 kg.
16. Maximálna hmotnosť pre leg press: 45 kg.



DODRŽUJTE VOĽNÝ PRIESTOR VIAC AKO 0,6 M OD TRÉNINGOVÉHO PRIESTORU ZOBRAZENÉHO NA FOTOGRAFII

KONZERVÁCIA:

1. Pred použitím zariadenia skontrolujte a utiahnite všetky časti.
2. Zariadenie možno čistiť vlhkou handričkou s jemným tekutým čistiacim prostriedkom. NEPOUŽÍVAJTE rozpúšťadlá.

TECHNICKÉ ÚDAJE:

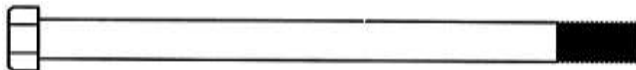
Čistá hmotnosť - 40,50 kg
 Veľkosť: 1640x1100x1650 mm
 Maximálne zaťaženie výrobku: 270 kg
 Na podporu činky: 135 kg.
 Pre leg press: 45 kg.
 Max. Hmotnosť používateľa: 135 kg

POZNÁMKA: PRED ZAČATÍM AKÉHOKOL'VEK CVIČENIA SA PORAĎTE SO SVOJÍM LEKÁROM. JE TO DÔLEŽITÉ NAJMA PRE ĽUDÍ NAD 35 ROKOV ALEBO PRE OSOBY S UŽ EXISTUJÚCIMI ZDRAVOTNÝMI PROBLÉMAMI . PRED POUŽITÍM AKÉHOKOL'VEK FITNES ZARIADENIA SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. NENESIEME ZODPOVEDNOSŤ ZA ZRANENIA ALEBO ŠKODY SPÔSOBENÉ POUŽÍVANÍM TOHTO VÝROBKU ALEBO V SÚVISLOSTI S NÍM.

ZACHOVAŤ TENTO POKYN.

SADA DIELOV

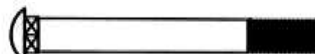
DÔLEŽITÉ: Diely nie sú nakreslené v skutočnej mierke. Premerajte si ich pomocou pravítka.



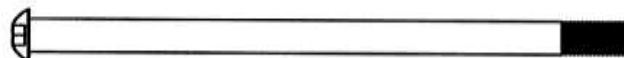
Šesťhranná skrutka #31 M12x5" (1ks)



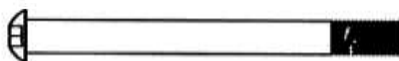
Zámková skrutka #32 M10x3 5/8" (4ks)



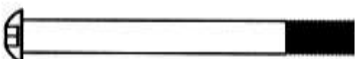
#33 M10x5" Zaistovacia skrutka (1ks)



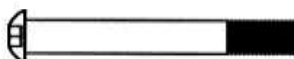
#34 M10x5 1/2" imbusová skrutka (1ks)



#35 M10x3 5/8" imbusová skrutka (3ks)



#36 M10x3 1/8" imbusová skrutka (1ks)



#37 M10x2 1/2" imbusová skrutka (1ks)



#38 M8x1 5/8" imbusová skrutka (5ks)



#39 M8x 5/8" imbusová skrutka (4ks)



Podložka #40 Ø1" (2ks)



Podložka #41 Ø3/4" (22ks)



#44 M10 samosvorná matica (16ks)



Svorka #30 (1ks)



Samojistná matica #43 M12 (1ks)



Podložka #42 Ø5/8" (9ks)



Zátka #20 Ø5/8" (2ks)





INŠTALAČNÁ PRÍRUČKA

Nástroje potrebné na montáž zariadenia: dva nastaviteľné kľúče a imbusové kľúče. **POZNÁMKA:** Aby sa predišlo zraneniu, odporúčame, aby montáž vykonávali dve alebo viac osôb.

KROK 1 (pozri D1)

- A.) Pripojte jeden základný rám (č. 3) k zadnému základnému rámu (č. 2). Na základný rám a zadný základný rám nainštalujte podpornú tyč (č. 1). Pripevnite ich oba skrutkami na spodnej strane pomocou dvoch zámkových skrutiek M10 x 3 5/8" (#32), jednej podložky 5 1/2" x 2" (#15), dvoch podložiek Ø" (#41) a dvoch samojistiacich matíc M10 #44). Na bočnú stranu pripevnite dve zámkové skrutky M10 x 2" (#33), dve podložky Ø" (#41) a dve samojistiace matice M10 (#44). **Matice a skrutky zatiaľ nedotahujte.** Rovnaký postup zopakujte aj pri montáži druhej strany.
- B.) **Potom riadne a pevne utiahnite všetky matice A skrutky.**
- C.) Na nosné trámy nasuňte dve tyče (č. 4). Do dutých otvorov naskrutkujte dva gombíky M18 (#19) a pomocou nich nastavte požadovanú výšku.

KROK 2 (pozri D2)

- A.) Pripevnite hlavné operadlo stoličky (č. 5) k zadnému stabilizátoru (č. 6). Pripevnite ho pomocou dvoch zámkových skrutiek M10 x 2" (#33), jednej podložky 5 1/8" x 2 3/4" (#14), dvoch podložiek Ø" (#41) a dvoch samojistiacich matíc M10 #44).
- B.) Pripevnite dve posilňovacie podložky (č. 12) k hlavnému operadlu stoličky pomocou troch imbusových skrutiek M10 x 3 5/8" (č. 35), šiestich podložiek Ø" (č. 41) a troch samojistiacich matíc (č. 44).

KROK 3 (pozri D3)

- A.) Pripojte kolík podpernej nohy (č. 7) k hlavnému operadlu stoličky (č. 5) a podpere (č. 45). Spredu ich upevnite pomocou jednej zámkovej skrutky M10 x 2" (#33), imbusovej skrutky M10 x 2" (#37) (zozadu), dvoch podložiek Ø" (#41), jednej samojistnej matice M10 (#44) a drieku (#46).
- B.) Oba diely rovnomerne rozložte. Potom nainštalujte podperu (č. 9) a zatlačte ju do dvoch pridržiavacích pásov operadla (č. 8). Pripevnite ich pomocou jednej imbusovej skrutky M10 x 5" (č. 34), dvoch podložiek Ø" (č. 41) a jednej samojistnej matice M10 (č. 44).
- C.) Spojte dva podperné držiace pásy s konzolou a zvyškom konštrukcie pomocou jednej šesťhrannej skrutky M12 x 5" (č. 31), dvoch Podložky Ø 1" (č. 41) a jedna samojistiaca matica M12 Aircraft Nut (č. 44).
- D.) **Matice a skrutky zatiaľ nedotahujte.** Najprv sa uistite, že sa pridržiavacie tyče môžu otáčať.
- E.) Umiestnite pridržiavaciu tyč opierky chrbta na podpery (č. 12) a posuňte opierku chrbta do požadovanej polohy.

KROK 4 (pozri D4)

- A.) Pripevnite operadlo (č. 17) k dvom pridržiavacím pásom operadla (č. 8). Oba kusy priskrutkujte pomocou štyroch imbusových skrutiek M8 x 1 5/8" (#38) a štyroch podložiek Ø 5/8" (#42).
- B.) Pripevnite operadlo (č. 17) k dvom upevňovacím pásom operadla (č. 8). Oba kusy priskrutkujte k sebe pomocou štyroch imbusových skrutiek M8 x 1 5/8" (#38) a štyroch podložiek Ø 5/8" (#42).
- C.) Pripevnite operadlo (č. 17) k dvom upevňovacím pásom operadla (č. 8). Oba kusy priskrutkujte k sebe pomocou štyroch imbusových skrutiek M8 x 1 5/8" (#38) a štyroch podložiek Ø 5/8" (#42).
- D.) Umiestnite sedadlo (č. 16) na tyč opornej nohy (č. 45). Pripevnite ho dvoma imbusovými skrutkami M8 x 1 5/8" (#38), dvoma skrutkami M8 x 5/8" imbus (#39 a dve podložky Ø 5/8" (#42).
- E.) Umiestnite sedadlo (č. 16) na tyč opornej nohy (č. 45). Pripevnite ho dvoma imbusovými skrutkami M8 x 1 5/8" (#38), dvoma skrutkami M8 x 5/8" imbus (#39 a dve podložky Ø 5/8" (#42).

KROK 5 (pozri D5)

- A.) K opierke nôh (č. 10) pripevnite dve zátky Ø 5/8" (č. 20). Pripojte ich k podpernej tyči na nohy (#7) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 x 3 1/8" (#36), dvoch podložiek Ø" (#41) a jednej samojistiacej matice M10 (#44).
- B.) Do otvorov vyhlbených v stĺpkoch zasunite tri tyče (č. 13), ktoré budú tvoriť opierku nôh. Nasadte na ne šesť penových valčekov (č. 27). Potom na každý z nich nasadte špeciálnu čiapočku (č. 26).
- C.) Vpredu vložte olympijský rukáv (č. 29). Na objímku nasadte svorku (č. 30).
- D.) Pripevnite modlitebnú tyč (#18) k rámu modlitebnej tyče (#11), priskrutkujte ju pomocou dvoch imbusových skrutiek M8 x 5/8" (#39) a dvoch podložiek Ø 5/8" (#42). Rám modlitebnej tyče nasadte na opierku nôh. Pomocou aretačného kľúča M10 (#28) nastavte rám modlitebnej tyče do jednej polohy.
- E.) **Nezabudnite na odstrániť modlitebnú tyč spolu s rámom , keď budete vykonávať cvičenia pre nohy.**

ZOZNAM DIELOV

Nie.	Popis	Množstvo
1	Nosný trám	2
2	Zadný základný rám	1
3	Základný rám	2
4	Stick	2
5	Hlavné operadlo stoličky	1
6	Zadný stabilizátor	1
7	Podporný pásik na nohu	1
8	Upevňovacia tyč operadla	2
9	Podpora	1
10	Odpočinok nôh	1
11	Rám modlitebnej lišty	1
12	Podporná podložka	2
13	Stick	3
14	5 1/8" x 2" podložka	1
15	Podložka 5" x 2"	2
16	Sídlo	1
17	Podpora chrbta	1
18	Modlitebná kniha	1
19	M18 Uzamykací gombík	2
20	Ø 5/8" zátku	2
21	Ø 3" puzdro	2
22	Ø 2 3/8" Puzdro	1
23	1" štvorcový uzáver	2
24	Ø 1" zásuvka	2
25	Ø 2" zásuvka	3
26	Čiapka penového valčeka	6
27	Penový valec	6
28	Uzamykací gombík M10	1
29	Olympijský rukáv	1
30	Svorka	1
31	Šesťhranná skrutka M12 x 5"	1
32	Zaistovacia skrutka M10 x 3 5/8"	4
33	Zaistovacia skrutka M10 x 2"	7
34	Skrutka M10 x 5"	1
35	Skrutka M10 x 3 5/8"	3
36	Skrutka M10 x 3 1/8"	1
37	M10 x 2" imbusová skrutka	1
38	Skrutka M8 x 1 5/8"	5
39	Skrutka M8 x 5/8"	4
40	Podložka Ø 1"	2
41	Ø" Podložka	22
42	Podložka Ø 5/8"	9
43	Samojistné matice M12	1
44	Samojistiacie matice M10	16
45	Držiak	1
46	Arbor	1
47	Čiapka	1

OBLASŤ POUŽITIA

Posilňovacia lavica je zariadenie určené na precvičovanie brušných svalov rúk a . Lavica na cvičenie LS3859

Je zariadenie triedy H určené len na domáce použitie. Nemôže sa používať ako terapeutické alebo rehabilitačné zariadenie.

MANUÁL NA CVIČENIE

Séria cvičení vám zabezpečí zlepšenie kondície, vybudovanie svalov a v kombinácii s diétou a obmedzením kalórií aj zníženie hmotnosti.

Rozcvička

Tento krok pomôže zrýchliť krvný obeh, čo vám umožní efektívnejšie precvičiť svaly. Správne vykonaná rozcvička znižuje riziko zranenia. Odporúča sa natiahnuť telo tak, ako je to znázornené na obrázkoch nižšie. Každý z nasledujúcich úkonov by sa mal vykonávať aspoň 30 sekúnd. Nenaťahujte sa príliš, ak pocítite bolesť, prestaňte svaly natáhať.

**Cvičenia****Tlač s činkou 1**

Ľahnite si na lavičku, chrbtom sa oprite o operadlo, nohy položte na zem. Zdvihnite činku a vytlačte ju nad hlavu, pričom ruky ohnite v lakťoch a narovnajete.

Tlač s činkou 2

Ľahnite si na lavičku, chrbtom sa oprite o operadlo, chodidlá položte na hornú opierku nôh, nohy pokrčte v kolenách. Zdvihnite činku a stlačte ju nad hlavou tak, že pokrčíte ruky v lakťoch a narovnáte ich.

Stojanové tlaky s činkou

Postavte sa za lavičku, pokrčte nohy v kolenách, činku si položte na plecia. Vykonávajte drepy, pričom činku držte tak, ako je znázornené na fotografii.

Predný lis na nohy

Posaďte sa na sedadlo lavice, nohy zasuňte pod spodnú opierku nôh. Zdvihnite nohy tak, že ich narovnáte v kolenách. Držiak môžete zaťažiť doskami na činky.

Spätný lis na nohy

Ľahnite si na sedadlo lavice tvárou nadol a nohy zasuňte pod hornú opierku. Zdvihnite nohy pokrčením v kolenách. Držiak môžete zaťažiť taniermi s činkami.

POMEMBNE INFORMACIJE V ZVEZI Z VARNOST**PRIPOROČILA**

Klop z uteži je zasnovana za optimalno varnost. Med uporabo. Vendar pa je treba nekatere previdnostne ukrepe upoštevati že v trenutku vadbe. Pred sestavljanjem ali uporabo naprave obvezno preberite celoten priročnik. Zlasti bodite pozorni na naslednje previdnostne ukrepe :

1. Napravo hranite stran od otrok in hišnih ljubljencev. Otrok NE puščajte brez nadzora v istem prostoru kot stroj.
2. Napravo lahko hkrati uporabljata le ena ali obe osebi.
3. Če se pri uporabniku pojavi omotica, slabost, bolečine v prsih ali drugi simptomi, prenehajte z vadbo in se čim prej posvetujte z zdravnikom.
4. Napravo postavite na ravno površino. Naprave NE uporabljajte v bližini vode ali na prostem.
5. Ne dotikajte se gibljivih delov.
6. Med vadbo vedno nosite primerna oblačila. NE nosite dolgih oblačil, ki bi se lahko zataknila v gibljive dele naprave. Predlagamo, da uporabite čevlje za tek ali aerobiko.
7. Napravo uporabljajte samo za predvideni namen , kot je opisano ano v tem priročniku. NE uporabljajte dodatkov ali dodatkov, ki jih proizvajalec ne priporoča.
8. Okoli naprave ne postavljajte ostrih predmetov.
9. Invalidi naprave ne smejo uporabljati brez nadzora usposobljene osebe ali zdravnika.
10. Pred vadbo na napravi vedno izvedite niz razteznih vaj, da se telo in mišice ustrezno ogrejejo.
11. Naprave nikoli ne uporabljajte, če ne deluje pravilno.
12. Med izvajanjem vaje je priporočljivo imeti opazovalca.
13. Ta naprava je zasnovana in namenjena za domačo in potrošniško uporabo ter ne za komercialno uporabo.
14. Največja teža uporabnika je: 135 kg.
15. Največja teža za nosilce za palice: 270 kg.
16. Največja teža za stiskanje nog: 45 kg.



PROSIMO, DA OD VADBENEGA PROSTORA, PRIKAZANEGA NA FOTOGRAFIJI, PUSTITE VEČ KOT 0,6 M PROSTEGA PROSTORA.

OHRANJANJE:

1. Pred uporabo naprave preverite in zategnite vse dele.
2. Napravo lahko očistite z vlažno krpo z blagim tekočim detergentom. NE uporabljajte topil.

TEHNIČNI PODATKI:

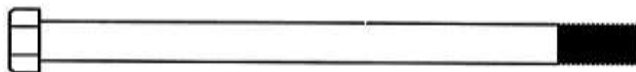
Neto teža - 40,50 kg
 Velikost: 1640x1100x1650 mm
 Največja obremenitev izdelka: Največja obremenitev: 270 kg
 Za oporo na palici: 135 kg.
 Za stiskanje nog: 45 kg.
 Max. Teža uporabnika: 135 kg

OPOMBA: PRED ZAČETKOM VADBE SE POSVETUJTE S SVOJIM ZDRAVNIKOM. TO JE ŠE POSEBEJ POMEMBNO ZA OSEBE, STAREJŠE OD 35 LET, ALI OSEBE Z ŽE OBSTOJEČIMI ZDRAVSTVENIMI TEŽAVAMI . PRED UPORABO FITNES OPREME PREBERITE VSA NAVODILA . NE ODGOVARJAMO ZA POŠKODBE ALI ŠKODO, KI BI NASTALA PRI UPORABI TEGA IZDELKA ALI Z NJEGOVO UPORABO .

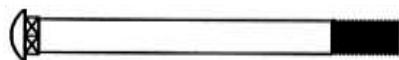
OHRANITE TO NAVODILO.

SET DELOV

POMEMBNO: Deli niso narisani v dejanskem merilu. Izmerite jih z ravnilom.



#31 M12x5" šestiložni vijak (1 kos)



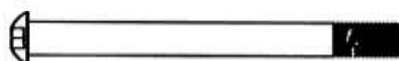
#32 M10x3 5/8" Lock vijak (4 kosi)



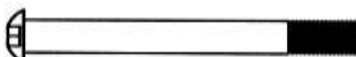
#33 M10x5" Blokirni vijak (1 kos)



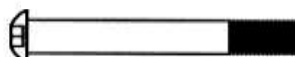
#34 M10x5 1/2" imbus vijak (1 kos)



#35 M10x3 5/8" imbus vijak (3 kosi)



#36 M10x3 1/8" imbus vijak (1 kos)



#37 M10x2 1/2" imbus vijak (1 kos)



#38 M8x1 5/8" imbus vijak (5 kosov)



#39 M8x 5/8" imbus vijak (4 kosi)



Podloga #40 Ø1" (2 kosa)



Podloga #41 Ø3/4" (22 kosov)



#44 M10 Samorezalna matica (16 kosov)



Sponka #30 (1 kos)



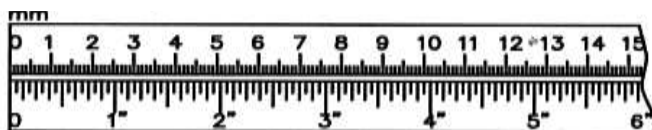
#43 M12 Samorezalna matica (1 kos)



Podloga #42 Ø5/8" (9 kosov)



Zamašek #20 Ø5/8" (2 kosa)



**PRIROČNIK ZA NAMESTITEV**

Orodje, potrebno za sestavljanje naprave: dva nastavljiva ključa in ključ z imbusom. OPOMBA: Da bi se izognili poškodbam, priporočamo, da napravo namestita dve ali več oseb.

KORAK 1 (glejte D1)

- A.) En osnovni okvir (#3) priključite na zadnji osnovni okvir (#2). Na osnovni okvir in zadnji osnovni okvir namestite podporno palico (#1). Oba pritrdite tako, da ju na spodnji strani privijete z dvema vijakoma M10 x 3 5/8" (#32), eno podložko 5 1/2" x 2" (#15), dvema podložkama Ø" (#41) in dvema samoreznimi maticami M10 #44). Na strani pritrdite dva vijaka M10 x 2" (#33), dve podložki Ø" (#41) in dve samorezilni matici M10 (#44). **Matic in vijakov še ne zategujte.** Enak postopek ponovite za namestitev druge strani.
- B.) **Nato pravilno in trdno zategnite vse matice IN vijake.**
- C.) Dve palici (št. 4) namestite na nosilna nosilca. V votli luknji privijte dva gumba M18 (#19) in z njima nastavite željeno višino.

KORAK 2 (glejte D2)

- A.) Glavno naslonjalo stola (#5) pritrdite na zadnji stabilizator (#6). Pritrdite ga z dvema vijakoma M10 x 2" (#33), eno podložko 5 1/8" x 2 3/4" (#14), dvema podložkama Ø" (#41) in dvema samozapornima maticama M10 #44).
- B.) Pritrdite obe podporni blazinici (#12) na glavno naslonjalo stola s tremi vijaki M10 x 3 5/8" (#35), šestimi podložkami Ø" (#41) in tremi samoreznimi maticami (#44).

KORAK 3 (glejte D3)

- A.) Priključite zatič podporne noge (#7) na hrbet glavnega stola (#5) in podporo (#45). Od spredaj ju pritrdite z enim vijakom M10 x 2" (#33), vijakom M10 x 2" (#37) (od zadaj), dvema podložkama Ø" (#41), eno samozaporno matico M10 (#44) in stebлом (#46).
- B.) Oba dela enakomerno razporedite. Nato namestite oporo (#9) in jo potisnite v dva pritrdilna trakova naslonjala (#8). Pritrdite ju z enim vijakom M10 x 5" (#34), dvema podložkama Ø" (#41) in eno samozaporno matico M10 (#44).
- C.) Združite oba podporna trakova z nosilcem in preostalo konstrukcijo z enim vijakom M12 x 5" (#31), dvema Ø 1" podložki (#41) in ena samozaporna matica M12 Aircraft Nut (#44).
- D.) Matic in vijakov še ne zategujte. Najprej se prepričajte, da se držala lahko vrtijo.
- E.) Držalo naslona položite na oporne blazinice (#12) in naslonjalo premaknite v željeni položaj.

KORAK 4 (glejte D4)

- A.) Naslonjalo (#17) pritrdite na dva pritrdilna trakova naslonjala (#8). Oba dela privijte skupaj s štirimi vijaki M8 x 1 5/8" (#38) in štirimi podložkami Ø 5/8" (#42).
- B.) Naslonjalo (#17) pritrdite na dva pritrdilna trakova naslonjala (#8). Oba dela privijte skupaj s štirimi vijaki M8 x 1 5/8" (#38) in štirimi podložkami Ø 5/8" (#42).
- C.) Naslonjalo (#17) pritrdite na dva pritrdilna trakova naslonjala (#8). Oba dela privijte skupaj s štirimi vijaki M8 x 1 5/8" (#38) in štirimi podložkami Ø 5/8" (#42).
- D.) Sedež (#16) namestite na nosilno palico (#45). Pritrdite ga z dvema vijakoma M8 x 1 5/8" (#38), dvema vijakoma M8 x 5/8" (#39) in dve podložki Ø 5/8" (#42).
- E.) Sedež (#16) namestite na nosilno palico (#45). Pritrdite ga z dvema vijakoma M8 x 1 5/8" (#38), dvema vijakoma M8 x 5/8" (#39) in dve podložki Ø 5/8" (#42).

KORAK 5 (glejte D5)

- A.) Na naslon za noge (#10) pritrdite dva čepa Ø 5/8" (#20). Z enim vijakom M10 x 3 1/8" (#36), dvema podložkama Ø" (#41) in eno samozaporno matico M10 (#44) ju povežite z oporno palico za noge (#7).
- B.) Tri palice (št. 13) potisnite v luknje, izdolbene v stebrih, ki bodo tvorile oporo za noge. Nanje namestite šest pokrovčkov za valjčke (št. 27). Nato na vsakega od njih namestite poseben pokrovček (#26).
- C.) Spredaj vstavite olimpijski rovak (#29). Na tulec namestite objemko (#30).
- D.) Molitveno palico (#18) pritrdite na okvir molitvene palice (#11) in jo privijte z dvema vijakoma M8 x 5/8" (#39) in dvema podložkama Ø 5/8" (#42). Okvir molitvene palice postavite na naslon za noge. Z zaklepnim gumbom M10 (#28) nastavite okvir molitvene palice v en položaj.
- E.) Ne pozabite, da odstranite molitveno palico skupaj z okvirjem, ko boste izvajali vaje za noge.

SEZNAM DELOV

Ne.	Opis	Količina
1	Podporni nosilec	2
2	Zadnji osnovni okvir	1
3	Osnovni okvir	2
4	Stick	2
5	Glavno naslonjalo stola	1
6	Zadnji stabilizator	1
7	Podporni trak za noge	1
8	Pritrdilna palica za naslonjalo	2
9	Podpora	1
10	Počitek za noge	1
11	Okvir molitvene palice	1
12	Podporna blazinica	2
13	Stick	3
14	5 1/8" x 2" podložka	1
15	5" x 2" podložka	2
16	Sedež	1
17	Podpora za hrbet	1
18	Molitvenik	1
19	M18 Zaklepni gumb	2
20	Ø 5/8" zamašek	2
21	Ø 3" rokav	2
22	Ø 2 3/8" rokav	1
23	1" kvadratni pokrovček	2
24	Ø 1" vtičnica	2
25	Ø 2" vtičnica	3
26	Pokrovček za penasti valjček	6
27	Penasti valjček	6
28	M10 Zaklepni gumb	1
29	Olimpijski rokav	1
30	Sponka	1
31	Vijak s šestilom M12 x 5"	1
32	Lock vijak M10 x 3 5/8"	4
33	Lock vijak M10 x 2"	7
34	Vijak M10 x 5"	1
35	Vijak M10 x 3 5/8"	3
36	Vijak M10 x 3 1/8"	1
37	Vijak M10 x 2"	1
38	Vijak M8 x 1 5/8"	5
39	Vijak M8 x 5/8"	4
40	Ø 1" podložka	2
41	Ø" Podloga	22
42	Ø 5/8" podložka	9
43	M12 Samorezalne matice	1
44	M10 Samorezalne matice	16
45	Nosilec	1
46	Arbor	1
47	Kapica	1

PODROČJE UPORABE

Vadbena klop je naprava, namenjena vadbi trebušnih mišic rok in . Vadbena klop LS3859

Je naprava razreda H, namenjena samo za domačo uporabo. Ne more se uporabljati kot terapevtska ali rehabilitacijska oprema.

PRIROČNIK ZA VADBO

Z vrsto vaj boste izboljšali svojo telesno pripravljenost, zgradili mišice in v kombinaciji z dieto in omejitvijo kalorij shujšali.

Ogrevanje

S tem korakom boste pospešili krvni obtok in učinkoviteje vadili mišice. Pravilno izvedeno ogrevanje bo zmanjšalo tveganje za poškodbe. Priporočljivo je raztezanje telesa, kot je prikazano na spodnjih slikah. Vsako od naslednjih vaj je treba izvajati vsaj 30 sekund. Ne raztezajte se preveč, če začutite bolečino, prenehajte z raztezanjem mišic.

**Vaje****Stiskanje uteži 1**

Ulezite se na klop, hrbet naslonite na naslonjalo, stopala naj bodo plosko na tleh. Dvignite utež in jo potisnite nad glavo, pri tem pa upognite roke v komolcih in jih poravnajte.

Stiskanje uteži 2

Ulezite se na klop, hrbet naslonite na naslonjalo, stopala položite na zgornjo oporo za noge, noge pokrčite v kolenih. Dvignite utež in stisnite ga nad glavo, tako da upognete roke v komolcih in jih poravnate.

Stoječi pritiski z utežmi

Postavite se za klop, pokrčite noge v kolenih, na ramena položite drog. Izvajajte počepe, medtem ko držite palico, kot je prikazano na fotografiji.

Pritisnite noge naprej

Usedite se na sedežno klop, noge potisnite pod spodnjo oporo za noge. Dvignite noge tako, da jih poravnate v kolenih. Nosilec lahko obremenite s ploščami za palice.

Pritisnite noge nazaj

Ulezite se na sedežno klop z obrazom navzdol in noge potisnite pod zgornjo oporo. Dvignite noge tako, da jih pokrčite v kolenih. Nosilec lahko obremenite s ploščami za uteži.

VIKTIG INFORMATION ANGÅENDE SÄKERHET**FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER**

Skivstångsbänken är konstruerad för optimal säkerhet. Under användning. Vissa försiktighetsåtgärder bör dock vidtas vid träningsögonblicket. Läs igenom hela bruksanvisningen innan du monterar eller använder enheten. Var särskilt uppmärksam på följande försiktighetsåtgärder :

1. Håll maskinen borta från barn och husdjur. Lämna INTE barn utan uppsikt i samma rum som maskinen.
2. Endast en eller båda bör använda maskinen åt gången.
3. Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra symtom ska träningen avbrytas och läkare kontaktas snarast.
4. Placera maskinen på en plan yta. Använd INTE maskinen i närheten av vatten eller utomhus.
5. Rör inte vid rörliga delar.
6. Bär alltid lämpliga kläder när du tränar. Bär INTE långa kläder som kan skruvas in i de rörliga delarna på enheten. Vi föreslår att du använder löparskor eller aerobicskor.
7. Använd endast apparaten för dess avsedda ändamål, enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd INTE tillbehör eller tillsatser som inte rekommenderas av tillverkaren.
8. Placera inga vassa föremål runt enheten.
9. Personer med funktionsnedsättning bör inte använda enheten utan övervakning av en utbildad person eller läkare.
10. Innan du börjar träna med apparaten ska du alltid utföra en rad stretchövningar för att värma upp kroppen och musklerna ordentligt.
11. Använd aldrig apparaten om den inte fungerar som den ska.
12. Det rekommenderas att en observatör medföljer under övningen.
13. Denna enhet är konstruerad och avsedd för hem- och konsumentbruk, inte för kommersiellt bruk.
14. Den maximala vikten för användaren är: 135 kg.
15. Maximal vikt för skivstångsstöd: 270 kg.
16. Maximal vikt för benpress: 45 kg.



HÅLL ETT FRITT UTRYMME PÅ MER ÄN 0,6 M FRÅN DET TRÄNINGSUTRYMME SOM VISAS PÅ BILDEN

KONSERVATION:

1. Kontrollera och dra åt alla delar innan du använder enheten.
2. Enheten kan rengöras med en fuktig trasa med ett mildt flytande rengöringsmedel . Använd INTE lösningsmedel.

TEKNISKA DATA:

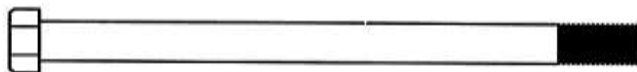
Nettovikt - 40,50 kg
 Storlek: 1640x1100x1650mm
 Maximal produktbelastning: 270 kg
 För stöd av skivstång: 135 kg
 För benpress: 45 kg
 Max. Användarvikt: 135 kg

OBS: RÅDFRÅGA DIN LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR NÅGON TRÄNING. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER ÖVER 35 ÅR ELLER FÖR PERSONER MED REDAN EXISTERANDE HÄLSOPROBLEM. LÄS ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER NÅGON FITNESSUTRUSTNING. VI ÄR INTE ANSVARIGA FÖR SKADOR SOM UPPSTÅR GENOM ELLER I SAMBAND MED ANVÄNDNING AV DENNA PRODUKT.

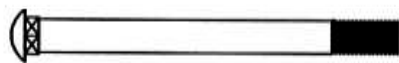
SPARA DENNA INSTRUKTION.

SET AV DELAR

VIKTIGT: Delarna är inte ritade i verklig skala. Vänligen mät dem själv med en linjal.



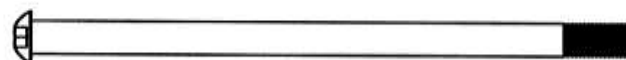
#31 M12x5" sexkantsbult (1 st)



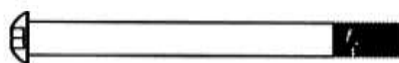
#32 M10x3 5/8" låsskruv (4 st)



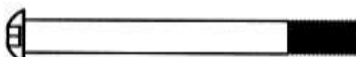
#33 M10x5" Låsskruv (1 st)



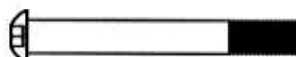
#34 M10x5 1/2" insetskruv (1 st)



#35 M10x3 5/8" insetskruv (3 st)



#36 M10x3 1/8" insetskruv (1 st)



#37 M10x2 1/2" insetskruv (1 st)



#38 M8x1 5/8" insetskruv (5 st)



#39 M8x 5/8" insetskruv (4 st)



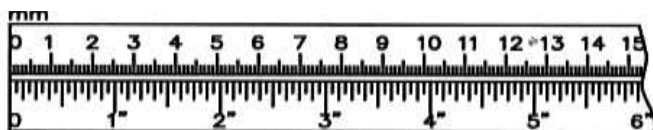
#40 Ø1" bricka (2 st)



#41 Ø3/4" bricka (22 st)



#44 M10 Självlåsand nutter (16 st)



Klämma #30 (1 st)



#43 M12 självlåsand nutter (1 st)



#42 Ø5/8" bricka (9 st)



#20 Ø5/8" propp (2 st)



INSTALLATIONSHANDBOK

Verktyg som krävs för att montera enheten: två justerbara skiftnycklar och insexnycklar. OBS: För att undvika personskador rekommenderar vi att två eller flera personer utför monteringen.

STEG 1 (Se D1)

- A.) Anslut en basram (#3) till den bakre basramen (#2). Montera stödstången (#1) på basramen och den bakre basramen. Fäst båda genom att skruva fast dem på undersidan med två M10 x 3 5/8" slottsbultar (#32), en 5 1/2" x 2" bricka (#15), två Ø" brickor (#41) och två M10 självslåsande muttrar (#44). På sidan fästs två M10 x 2" slottsbultar (#33), två Ø"-brickor (#41) och två M10 självslåsande muttrar (#44). **Dra inte åt muttrarna och bultarna ännu.** Upprepa samma procedur för att montera den andra sidan.
- B.) **Dra sedan åt alla muttrar och bultar ordentligt och fast.**
- C.) Skjut in två stänger (#4) på stödbalkarna. Skruva in två M18-knoppar (#19) i de ihåliga hålen och använd dem för att ställa in önskad höjd.

STEG 2 (se D2)

- A.) Fäst huvudstolens ryggstöd (#5) på den bakre stabilisatorn (#6). Fäst det med två M10 x 2" slottsbultar (#33), en 5 1/8" x 2 3/4" bricka (#14), två Ø" brickor (#41) och två M10 självslåsande muttrar (#44).
- B.) Fäst de två boosterdynorna (#12) på stolens huvudrygg med tre M10 x 3 5/8" insexbultar (#35), sex Ø" brickor (#41) och tre självslåsande muttrar (#44).

STEG 3 (se D3)

- A.) Anslut stödbenets stift (#7) till huvudstolens rygg (#5) och stöd (#45). Fäst dem framifrån med en M10 x 2" slottsbult (#33), en M10 x2" insexbult (#37) (bakifrån), två Ø" brickor (#41), en M10 självslåsande mutter (#44) och skaftet (#46).
- B.) Placera de två delarna jämnt. Montera sedan stödet (#9) och tryck in det i de två ryggstödsfästena (#8). Fäst dem med en M10 x 5" insexbult (#34), två Ø" brickor (#41) och en M10 självslåsande mutter (#44).
- C.) Fäst ihop de två stödhållarlisterna med fästet och resten av konstruktionen med en M12 x 5" (#31) sexkantbult, två 1" brickor (#41) och en M12 Aircraft Nut (#44) självslåsande mutter.
- D.) Dra inte åt muttrar och bultar ännu. Kontrollera först att nedhållningsstängerna kan rotera.
- E.) Placera ryggstödet hållstång på stödplattorna (#12) för att flytta ryggstödet till önskat läge.

STEG 4 (se D4)

- A.) Fäst ryggstödet (#17) på de två ryggstödshållarna (#8). Skruva ihop de två delarna med hjälp av fyra M8 x 1 5/8" insexskruvar (#38) och fyra Ø 5/8" brickor (#42).
- B.) Sätt fast ryggstödet (#17) på de två ryggstödshållarna (#8). Skruva ihop de två delarna med hjälp av fyra M8 x 1 5/8" insexskruvar (#38) och fyra Ø 5/8" brickor (#42).
- C.) Sätt fast ryggstödet (#17) på de två ryggstödshållarna (#8). Skruva ihop de två delarna med hjälp av fyra M8 x 1 5/8" insexskruvar (#38) och fyra Ø 5/8" brickor (#42).
- D.) Placera sitsen (#16) på stödbensstången (#45). Fäst den med två M8 x 1 5/8" insexskruvar (#38), två skruvar M8 x 5/8" insexkant (#39) och två Ø 5/8" brickor (#42).
- E.) Placera sitsen (#16) på stödbensstången (#45). Fäst den med två M8 x 1 5/8" insexskruvar (#38), två skruvar M8 x 5/8" insexkant (#39) och två Ø 5/8" brickor (#42).

STEG 5 (se D5)

- A.) Fäst två Ø 5/8"-pluggar (#20) på benstödet (#10). Anslut dem till stödbensstången (#7) med en M10 x 3 1/8" insexbult (#36), två Ø" brickor (#41) och en M10 självslåsande mutter (#44).
- B.) Skjut in de tre stavarna (#13) i de urholkade hålen i stolarna, som kommer att bilda ett benstöd. Sätt sex foam roller-lock (#27) på dem. Sätt sedan en speciell keps (#26) på var och en av dem.
- C.) Sätt i den olympiska hylsan (#29) på framsidan. Sätt klämman (#30) på hylsan.
- D.) Sätt fast bönebalken (#18) på bönebalkens ram (#11), skruva fast den med två M8 x 5/8" insexskruvar (#39) och två Ø 5/8" brickor (#42). Placera bönestängens ram på benstödet. Använd M10-låsknappen (#28) för att ställa in bönestängens ram i ett läge.
- E.) Kom ihåg att ta bort böneutrop tillsammans med ram när du utför övningar för ben.

FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Nej, det gör jag inte.	Beskrivning	Kvantitet
1	Stödbalk	2
2	Bakre basram	1
3	Basram	2
4	Stick	2
5	Stolens huvudsakliga ryggstöd	1
6	Bakre stabilisator	1
7	Stödjande benlist	1
8	Stång för fasthållning av ryggstöd	2
9	Stöd	1
10	Benstöd	1
11	Bönefältets ram	1
12	Stödjande dyna	2
13	Stick	3
14	5 1/8" x 2" bricka	1
15	5" x 2" bricka	2
16	Sittplats	1
17	Stöd för ryggen	1
18	Bönbok	1
19	M18 Låsknopp	2
20	Ø 5/8" Stoppare	2
21	Ø 3" Hylsa	2
22	Ø 2 3/8" Hylsa	1
23	1" fyrkantigt lock	2
24	Ø 1" hylsa	2
25	Ø 2" hylsa	3
26	Hätta för skumrulle	6
27	Skumrulle	6
28	M10 Låsknopp	1
29	Olympisk ärm	1
30	Klämma	1
31	M12 x 5" sexkantsbult	1
32	M10 x 3 5/8" låsskruv	4
33	M10 x 2" låsskruv	7
34	M10 x 5" insexskruv	1
35	M10 x 3 5/8" insexskruv	3
36	M10 x 3 1/8" insexskruv	1
37	M10 x 2" insexskruv	1
38	M8 x 1 5/8" insexskruv	5
39	M8 x 5/8" insexskruv	4
40	Ø 1" bricka	2
41	Ø" Bricka	22
42	Ø 5/8" Bricka	9
43	M12 Självlåsand muttrar	1
44	M10 Självlåsand muttrar	16
45	Fäste	1
46	Arbor	1
47	Kåpa	1

TILLÄMPNINGSOMRÅDE

Träningsbänken är en anordning som är utformad för att träna magmusklerna i armarna och . Träningsbänk LS3859

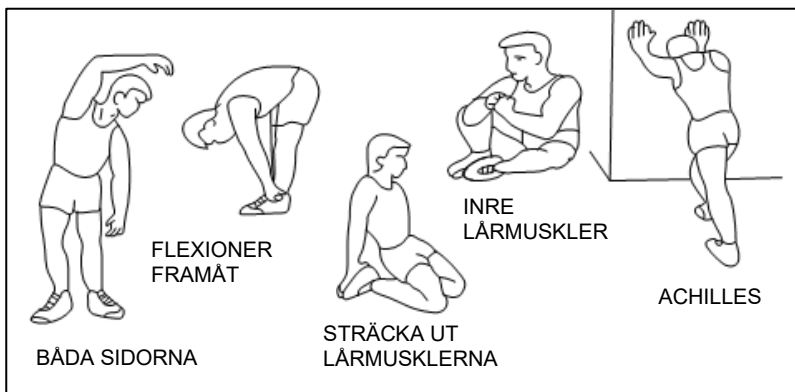
Är en klass H-enhet som endast är avsedd för hemmabruk. Den kan inte användas som terapeutisk utrustning eller rehabiliteringsutrustning.

TRÄNINGSHANDBOK

En serie övningar kommer att se till att du förbättrar din kondition, bygger dina muskler och i kombination med kost och kalori restriktion kommer du att gå ner i vikt.

Uppvärmning

Detta steg hjälper till att påskynda blodcirkulationen, vilket gör att du kan träna dina muskler mer effektivt. En korrekt utförd uppvärmning minskar risken för skador. Det är lämpligt att stretcha kroppen enligt figurerna nedan. Var och en av följande bör göras i minst 30 sekunder. Sträck inte ut för mycket, om du känner smärta ska du sluta sträcka ut musklerna.



Övningar

Skivstångspress 1

Lägg dig ner på bänken med ryggen mot ryggstödet och fötterna plant på marken. Lyft skivstången och pressa den över huvudet samtidigt som du böjer armarna vid armbågarna och rätar ut dem.

Skivstångspress 2

Lägg dig på bänken med ryggen mot ryggstödet, fötterna vilande på det övre benstödet och benen böjda i knäna. Lyft upp skivstången och Pressa den över huvudet genom att böja armarna i armbågarna och rätta ut dem.

Stående skivstångspressar

Stå bakom en bänk, böj benen vid knäna, vila skivstången på axlarna. Utför knäböj medan du håller skivstången som visas på bilden.

Framåtriktad benpress

Sitt på sittbänken och för in benen under det nedre benstödet. Lyft benen genom att sträcka ut dem vid knäna. Konsolen kan laddas med plattor för att skivstänger.

Bakåtriktad benpress

Lägg dig på bänken med ansiktet nedåt och för in benen under det övre stödet. Lyft benen genom att böja dem vid knäna. Fästet kan laddas med skivstångsplattor.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО. БЕЗПЕКА**ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ**

Лавка для штанги спроектована з оптимальною безпекою. Під час використання. Однак слід дотримуватися деяких запобіжних заходів під час виконання вправ. Обов'язково прочитайте всю інструкцію перед тим, як збирати або експлуатувати пристрій. Зокрема, зверніть увагу на наступні запобіжні заходи:

1. Тримайте машину подалі від дітей і домашніх тварин. Не залишайте дітей без нагляду в одному приміщенні з машиною.
2. Тільки один або обидва можуть користуватися машиною одночасно.
3. Якщо користувач відчуває запаморочення, нудоту, біль у грудях або інші симптоми, припиніть тренування і якомога швидше зверніться до лікаря.
4. Встановіть машину на рівній поверхні. НЕ використовуйте машину поблизу води або на відкритому повітрі.
5. Не торкайтеся рухомих частин.
6. Завжди одягайте відповідний одяг під час тренувань. НЕ носіть довгий одяг, який може потрапити в рухомі частини тренажера. Ми рекомендуємо використовувати бігове або аеробне взуття.
7. Використовуйте пристрій лише за призначенням, як описано в цьому посібнику. НЕ використовуйте аксесуари або добавки, не рекомендовані виробником.
8. Не кладіть гострі предмети біля пристрою.
9. Люди з обмеженими можливостями не повинні користуватися пристроєм без нагляду кваліфікованої особи або лікаря.
10. Перед тренуванням на пристрої завжди виконуйте комплекс вправ на розтяжку, щоб як слід розігріти тіло і м'язи.
11. Ніколи не використовуйте пристрій, якщо він не працює належним чином.
12. Під час виконання вправи рекомендується присутність спостерігача.
13. Цей пристрій розроблено і призначено для домашнього та побутового використання, а не для комерційного використання.
14. Максимальна вага користувача: 135 кг.
15. Максимальна вага для опор для штанги: 270 кг.
16. Максимальна вага для жиму ногами: 45 кг.



БУДЬ ЛАСКА, ДОТРИМУЙТЕСЬ ВІЛЬНОГО ПРОСТОРУ БІЛЬШЕ 0,6 М ВІД ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОСТОРУ, ПОКАЗАНОГО НА ФОТО

КОНСЕРВАЦІЯ:

1. Перед використанням пристрою перевірте та затягніть усі деталі.
2. Пристрій можна чистити вологою ганчіркою з м'яким рідким миючим засобом. НЕ використовуйте розчинники.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ:

Вага нетто - 40,50 кг

Розмір: 1640x1100x1650мм

Максимальне навантаження на продукт:

270 кг

Для підтримки штанги: 135 кг

Для жиму ногами: 45 кг

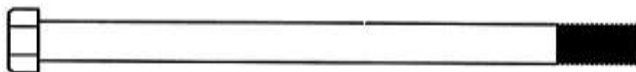
Максимально. Вага користувача: 135 кг

ПРИМІТКА: ПЕРЕД ПОЧАТКОМ БУДЬ-ЯКИХ ВПРАВ ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЯ З ЛІКАРЕМ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 РОКІВ АБО ТИХ, ХТО ВЖЕ МАЄ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ БУДЬ-ЯКОГО ФІТНЕС-ОБЛАДНАННЯ. МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТРАВМИ АБО ПОШКОДЖЕННЯ, ОТРИМАНІ ПІД ЧАС ВИКОРИСТАННЯ ЦЬОГО ПРОДУКТУ.

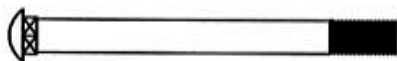
ЗБЕРІГАЙТЕ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ.

СКЛАД ЧАСТИН

ВАЖЛИВО: Деталі намальовані не в реальному масштабі. Будь ласка, виміряйте їх самостійно за допомогою лінійки.



#31 Болт з шестигранною головкою M12x5" (1шт)



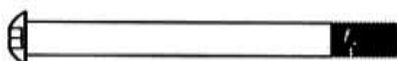
#32 Стопорний гвинт M10x3 5/8" (4 шт)



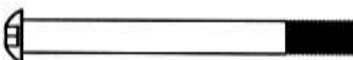
#33 M10x5" Стопорний гвинт (1шт)



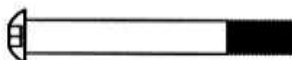
#34 M10x5 1/2" шестигранний гвинт (1шт)



#35 M10x3 5/8" шестигранний гвинт (3шт)



#36 Гвинт M10x3 1/8" з внутрішнім шестигранником (1шт)



#37 M10x2 1/2" шестигранний гвинт (1шт)



#38 M8x1 5/8" шестигранний гвинт (5шт)



#39 Гвинт M8x 5/8" з внутрішнім шестигранником (4 шт)



#Шайба №40 Ø1" (2шт)



#41 Шайба Ø3/4" (22шт)



#44 M10 Гайка-фіксатор (16шт)



#30 Затискач (1шт)



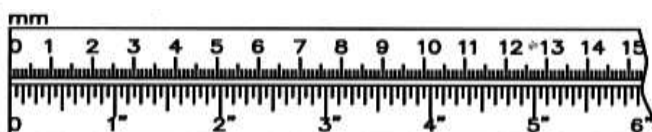
#43 M12 Самозатягувальна гайка (1шт)



#42 Шайба Ø5/8" (9шт)



#Заглушка №20 Ø5/8" (2шт)





ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

Інструменти, необхідні для монтажу пристрою: два розвідні та шестигранні ключі. ПРИМІТКА: Щоб уникнути травм, ми рекомендуємо проводити монтаж удвох або більше осіб.

КРОК 1 (див. D1)

- A.) З'єднайте одну базову раму (#3) із задньою базовою рамою (#2). Встановіть опорну планку (#1) на базову раму та задню базову раму. Закріпіть обидві рами з нижньої сторони двома болтами M10 x 3 5/8" (#32), однією шайбою 5 1/2" x 2" (#15), двома шайбами Ø" (#41) та двома самоконтрячими гайками M10 (#44). Збоку прикріпіть два замкові болти M10 x 2" (#33), дві Ø" шайби (#41) і дві самоконтрящиеся гайки M10 (#44). **Не затягуйте гайки та болти.** Повторіть ту саму процедуру для монтажу другої сторони.
- B.) **Потім правильно і міцно затягніть всі гайки і болти.**
- C.) Насуньте два стрижні (#4) на опорні балки. Вкрутіть дві ручки M18 (#19) в порожнисті отвори, використовуючи їх для встановлення потрібної висоти.

КРОК 2 (див. D2)

- A.) Прикріпіть основну спинку стільця (#5) до заднього стабілізатора (#6). Закріпіть її двома болтами M10 x 2" (#33), однією шайбою 5 1/8" x 2 3/4" (#14), двома шайбами Ø" (#41) та двома самоконтрящимися гайками M10 (#44).
- B.) Прикріпіть дві підсилювальні накладки (#12) до основної спинки стільця за допомогою трьох шестиграних болтів M10 x 3 5/8" (#35), шести Ø" шайб (#41) і трьох самоконтрячих гайок (#44).

КРОК 3 (див. D3)

- A.) З'єднайте штифт опорної ніжки (#7) зі спинкою стільця (#5) та опорою (#45). Закріпіть їх спереду одним замковим болтом M10 x 2" (#33), шестиграним болтом M10 x 2" (#37) (ззаду), двома Ø" шайбами (#41), однією самоконтрячою гайкою M10 (#44) і штоком (#46).
- B.) Розташуйте обидві частини рівномірно. Потім встановіть опору (#9) і вставте її в дві утримуючі планки спинки (#8). Закріпіть їх одним шестиграним болтом M10 x 5" (#34), двома Ø" шайбами (#41) та однією самоконтрячою гайкою M10 (#44).
- C.) З'єднайте дві опорні утримуючі планки з кронштейном і рештою конструкції за допомогою одного шестигранного болта M12 x 5" (#31), двох Ø 1" шайб (#41) і одна самостопорна гайка M12 Aircraft Nut (#44).
- D.) Не затягуйте гайки та болти. Спочатку переконайтеся, що притисні планки можуть обертатися.
- E.) Помістіть утримуючу планку спинки на опорні подушки (#12), щоб перемістити спинку в потрібне положення.

КРОК 4 (див. D4)

- A.) Прикріпіть спинку (#17) до двох планок кріплення спинки (#8). Прикрутіть обидві частини разом за допомогою чотирьох шестиграних гвинтів M8 x 1 5/8" (#38) і чотирьох шайб Ø 5/8" (#42).
- B.) Прикріпіть спинку (#17) до двох фіксуючих планок спинки (#8). Прикрутіть обидві частини разом за допомогою чотирьох шестиграних гвинтів M8 x 1 5/8" (#38) і чотирьох шайб Ø 5/8" (#42).
- C.) Прикріпіть спинку (#17) до двох фіксуючих планок спинки (#8). Прикрутіть обидві частини разом за допомогою чотирьох шестиграних гвинтів M8 x 1 5/8" (#38) і чотирьох шайб Ø 5/8" (#42).
- D.) Встановіть сидіння (#16) на планку опорної ніжки (#45). Закріпіть його двома шестиграними гвинтами M8 x 1 5/8" (#38), двома гвинтами M8 x 5/8" шестигранник (#39) і дві шайби Ø 5/8" (#42).
- E.) Встановіть сидіння (#16) на планку опорної ніжки (#45). Закріпіть його двома шестиграними гвинтами M8 x 1 5/8" (#38), двома гвинтами M8 x 5/8" шестигранник (#39) і дві шайби Ø 5/8" (#42).

КРОК 5 (див. D5)

- A.) Приєднайте дві заглушки Ø 5/8" (#20) до опори для ніг (#10). З'єднайте їх з опорою для ніг (#7) за допомогою одного шестигранного болта M10 x 3 1/8" (#36), двох Ø" шайб (#41) і однієї самоконтрящейся гайки M10 (#44).
- B.) Вставте три стрижні (#13) в отвори, видовбані в стійках, які утворюють підставку для ніг. Одягніть на них шість пінопластових ковпачків для валиків (#27). Потім надягніть на кожну з них спеціальний ковпачок (#26).
- C.) Спереду вставте олімпійський рукав (#29). Надягніть затискач (#30) на рукав.
- D.) Прикріпіть молитовник (#18) до рами молитовника (#11), прикрутіть його за допомогою двох шестиграних гвинтів M8 x 5/8" (#39) і двох шайб Ø 5/8" (#42). Покладіть раму молитовника на підставку для ніг. Використовуйте стопорну ручку M10 (#28), щоб встановити раму молитовника в одному положенні.
- E.) Не забувайте зняти молитовну планку разом зрамкою, коли ви виконуєте вправи для ніг.

ПЕРЕЛІК ЧАСТИН

Ні.	Опис	Кількість
1	Несуча балка	2
2	Задня базова рама	1
3	Базова рама	2
4	Паличка	2
5	Основна спинка стільця	1
6	Задній стабілізатор	1
7	Опорна планка для ніг	1
8	Фіксатор спинки	2
9	Підтримка	1
10	Підставка для ніг	1
11	Рама молитовної стійки	1
12	Опорна подушка	2
13	Паличка	3
14	Шайба 5 1/8" x 2"	1
15	Шайба 5" x 2"	2
16	Сідай.	1
17	Підтримка спини	1
18	Молитовник	1
19	M18 Фіксує ручка	2
20	Ø 5/8" Заглушка	2
21	Ø 3" Рукав	2
22	Ø 2 3/8" Рукав	1
23	1" Квадратний ковпачок	2
24	Гніздо Ø 1"	2
25	Ø 2" гніздо	3
26	Ковпачок поролонового валика	6
27	Поролоновий валик	6
28	M10 Фіксаторна ручка	1
29	Олімпійський рукав	1
30	Затискач.	1
31	Болт з шестигранною головкою M12 x 5"	1
32	M10 x 3 5/8" Стопорний гвинт	4
33	Стопорний гвинт M10 x 2"	7
34	Шестигранний гвинт M10 x 5"	1
35	M10 x 3 5/8" шестигранний гвинт	3
36	M10 x 3 1/8" шестигранний гвинт	1
37	Шестигранний гвинт M10 x 2"	1
38	Шестигранний гвинт M8 x 1 5/8"	5
39	Шестигранний гвинт M8 x 5/8"	4
40	Ø 1" Шайба	2
41	Ø" Шайба	22
42	Ø 5/8" Шайба	9
43	M12 Самоконтрячі гайки	1
44	M10 Самоконтрячі гайки	16
45	Кронштейн	1
46	Альтанка	1
47	Шапка	1

СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ

Тренажер являє собою пристрій, призначений для тренування м'язів черевного преса, рук і.. Лава для тренувань LS3859

Це пристрій класу Н, призначений лише для домашнього використання. Його не можна використовувати як терапевтичне або реабілітаційне обладнання.

ПОСІБНИК ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ

Серія вправ забезпечить вам покращення фізичної форми, зміцнення м'язів, а в поєднанні з дієтою та обмеженням калорій - схуднення.

Розминка

Цей крок допоможе прискорити кровообіг, що дозволить вам ефективніше тренувати м'язи. Правильно виконана розминка знизить ризик отримання травм. Рекомендується розтягувати тіло, як показано на малюнках нижче. Кожну з наведених нижче вправ слід виконувати щонайменше 30 секунд. Не розтягуйтеся занадто сильно, якщо відчуваєте біль, припиніть розтягувати м'язи.

**Вправи****Жим штанги 1**

Ляжте на лаву, спиною до спинки, ноги рівно на підлозі. Підніміть штангу і натисніть на неї над головою, одночасно згинаючи руки в ліктях і випрямляючи.

Жим штанги 2

Ляжте на лаву, спиною до спинки, стопи спираються на підставку для верхньої частини ніг, ноги зігнуті в колінах. Підніміть штангу і стисніть його над головою, зігнувши руки в ліктях і випрямивши.

Жим штанги стоя

Встаньте за лавкою, зігніть ноги в колінах, штангу покладіть на плечі. Виконуйте присідання, тримаючи штангу, як показано на фото.

Жим ногами вперед

Сядьте на сидіння лави, просуньте ноги під опору для гомілок. Підніміть ноги, випрямивши їх у колінах. Кронштейн можна навантажити пластинами для штанги.

Жим ногами назад

Ляжте на сидіння лавки обличчям вниз, просуньте ноги під верхню опору. Підніміть ноги, зігнувши їх у колінах. Кронштейн можна навантажити пластинами зі штангою.

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, gummidele, 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 Garanciavállaló 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 garanciavállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

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

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

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

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

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

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

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

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

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

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

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

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

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

GARANTIJAS KARTE

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

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

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

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

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

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

GARANTIEKAART

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

GARANTIEVOORWAARDEN:

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

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

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

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

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

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

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

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

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

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

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

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

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

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

ZÁRUČNÁ KARTA

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

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

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

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

GARANCIJSKA KARTICA

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

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prevzema, 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