



WARNINGS
OSTRZEŻENIA
UPOZORNĚNÍ
ADVARSLER
WARNHINWEISE
ADVERTENCIAS
HOIATUSED
AVERTISSEMENTS
FIGYELMEZTETÉSE
K AVVERTENZE
ĮSPĖJIMAI
BRĪDINĀJUMI
WAARSCHUWINGE
N ADVERTÊNCIAS
AVERTISMENTE
VAROVANIE
OPOZORILO
VARNING
ПОПЕРЕДЖЕНИЯ

1. Use as intended:

Use accessories such as tyres, plyometric boxes, ropes or straps only for their intended purpose. Incorrect use can lead to injury or damage to the equipment.

2. Select equipment for your level of fitness:

Choose accessories suited to your strength, endurance and experience, such as the appropriate weight of a power bag or the degree of difficulty of training bands.

3. Ensure stability:

Make sure accessories, such as plyometric boxes or handrails, are stable on a flat, non-slip surface before you start exercising.

4. Warm up before training:

Perform a warm-up before functional training to prepare your muscles and joints for intense movements.

5. Avoid sudden movements:

Perform exercises in a controlled manner, especially when using training ropes, bands or power bags, to prevent injury.

6. Regularly check the condition of your equipment:

Before each workout, inspect accessories for damage such as abrasions, cracks or loose parts. Damaged equipment should be replaced.

7. Exercise in a safe environment:

Make sure you have enough space around you to avoid collisions with other people or objects.

8. Use protective gloves:

If possible, use protective gloves, especially when working with ropes or tyres, to protect your hands from abrasions.

9. Avoid overloading the equipment:

Do not exceed the maximum weight or load recommended by the manufacturer for a piece of equipment, such as a plyometric box or bands.

10. Protect your surroundings:

When performing dynamic exercises, such as jumping or flipping a tyre, make sure your surroundings are clear of obstacles and people.

11. Exercise with a belay if necessary:

For exercises that require a lot of strength or balance, such as push-ups on handrails, consider exercising under the supervision of a trainer or partner.

12. Store equipment properly:

After your workout, store your accessories in a dry place away from moisture and sunlight to prevent damage.

13. Do not leave equipment unattended:

Workout accessories, especially larger ones such as tyres or boxes, should be stored in a place where they do not pose a danger to others.

14. Consult your doctor:

If you have health problems or doubts about the intensity of functional training, consult your doctor before you start exercising.

1. **Używaj zgodnie z przeznaczeniem:**
Stosuj akcesoria, takie jak opony, skrzynie plyometryczne, liny czy taśmy, wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem. Nieprawidłowe użycie może prowadzić do urazów lub uszkodzenia sprzętu.
2. **Dobierz sprzęt do swojego poziomu zaawansowania:**
Wybieraj akcesoria dostosowane do swojej siły, wytrzymałości i doświadczenia, np. odpowiednią wagę power бага lub stopień trudności taśm treningowych.
3. **Zapewnij stabilność:**
Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że akcesoria, takie jak skrzynie plyometryczne czy poręcze, są stabilnie ustawione na płaskiej, antypoślizgowej powierzchni.
4. **Rozgrzej się przed treningiem:**
Przed rozpoczęciem treningu funkcjonalnego wykonaj rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do intensywnych ruchów.
5. **Unikaj gwałtownych ruchów:**
Wykonuj ćwiczenia w sposób kontrolowany, szczególnie przy korzystaniu z lin treningowych, taśm lub power bagów, aby zapobiec urazom.
6. **Regularnie sprawdzaj stan sprzętu:**
Przed każdym treningiem skontroluj akcesoria pod kątem uszkodzeń, takich jak przetarcia, pęknięcia lub luzujące się elementy. Uszkodzony sprzęt należy wymienić.
7. **Ćwicz w bezpiecznym otoczeniu:**
Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca wokół siebie, aby uniknąć kolizji z innymi osobami lub przedmiotami.
8. **Używaj rękawic ochronnych:**
Jeśli to możliwe, stosuj rękawice ochronne, szczególnie podczas pracy z linami lub oponami, aby chronić dłonie przed otarciami.
9. **Unikaj przeciążania sprzętu:**
Nie przekraczaj maksymalnej wagi czy obciążenia zalecanego przez producenta dla danego sprzętu, np. skrzyni plyometrycznej czy taśm.
10. **Zabezpiecz otoczenie:**
Podczas ćwiczeń dynamicznych, takich jak przeskoki czy przerzucanie opony, upewnij się, że otoczenie jest wolne od przeszkód i osób.
11. **Ćwicz z asekuracją, jeśli to konieczne:**
W przypadku ćwiczeń wymagających dużej siły lub równowagi, takich jak pompki na poręczach, rozważ ćwiczenie pod nadzorem trenera lub partnera.
12. **Przechowuj sprzęt w odpowiedni sposób:**
Po zakończeniu treningu przechowuj akcesoria w suchym miejscu, z dala od wilgoci i światła słonecznego, aby zapobiec ich uszkodzeniu.
13. **Nie zostawiaj sprzętu bez nadzoru:**
Akcesoria treningowe, szczególnie te większe, jak opony czy skrzynie, powinny być przechowywane w miejscu, gdzie nie stanowią zagrożenia dla innych.
14. **Skonsultuj się z lekarzem:**
Jeśli masz problemy zdrowotne lub wątpliwości dotyczące intensywności treningu funkcjonalnego, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

1. Používejte v souladu s určením:

Používejte příslušenství, jako jsou pneumatiky, plyometrické boxy, lana nebo popruhy, pouze k určenému účelu. Nesprávné použití může vést ke zranění nebo poškození zařízení.

2. Vybírejte vybavení pro svou úroveň zdatnosti:

Vybírejte příslušenství odpovídající vaší síle, vytrvalosti a zkušenostem, například vhodnou hmotnost posilovacího pytle nebo stupeň obtížnosti tréninkových pásů.

3. Zajistěte si stabilitu:

Než začnete cvičit, ujistěte se, že příslušenství, jako jsou plyometrické bedny nebo madla, je stabilní na rovném, nekouzavém povrchu.

4. Před tréninkem se zahřejte:

Před funkčním tréninkem proveďte rozcvičku, abyste připravili svaly a klouby na intenzivní pohyby.

5. Vyvarujte se prudkých pohybů:

Cvičení provádějte kontrolovaně, zejména při použití tréninkových lan, gum nebo posilovacích pytlů, abyste předešli zranění.

6. Pravidelně kontrolujte stav svého vybavení:

Před každým tréninkem zkontrolujte příslušenství, zda není poškozené, například odřené, prasklé nebo uvolněné části. Poškozené vybavení by mělo být vyměněno.

7. Cvičte v bezpečném prostředí:

Ujistěte se, že máte kolem sebe dostatek prostoru, aby nedošlo ke kolizi s jinými osobami nebo předměty.

8. Používejte ochranné rukavice:

Pokud je to možné, používejte ochranné rukavice, zejména při práci s lany nebo pneumatikami, abyste si chránili ruce před odřeninami.

9. Vyvarujte se přetěžování zařízení:

Nepřekračujte maximální hmotnost nebo zátěž doporučenou výrobcem pro dané vybavení, například plyometrickou bednu nebo pásy.

10. Chraňte své okolí:

Při provádění dynamických cviků, jako jsou skoky nebo převrácení pneumatiky, se ujistěte, že je vaše okolí bez překážek a lidí.

11. V případě potřeby cvičte s úvazem:

U cviků, které vyžadují velkou sílu nebo rovnováhu, jako jsou kliky na madlech, zvažte cvičení pod dohledem trenéra nebo partnera.

12. Správně ukládejte vybavení:

Po cvičení uložte příslušenství na suché místo mimo dosah vlhkosti a slunečního záření, abyste zabránili jeho poškození.

13. Nenechávejte vybavení bez dozoru:

Cvičební pomůcky, zejména ty větší, jako jsou pneumatiky nebo boxy, by měly být uloženy na místě, kde nepředstavují nebezpečí pro ostatní.

14. Poradte se se svým lékařem:

Pokud máte zdravotní problémy nebo pochybnosti o intenzitě funkčního tréninku, poraďte se před zahájením cvičení se svým lékařem.

1. Brug som tiltænkt:

Brug kun tilbehør som f.eks. dæk, plyometriske bokse, reb eller stropper til det formål, de er beregnet til. Forkert brug kan føre til personskade eller beskadigelse af udstyret.

2. Vælg udstyr til dit fitnessniveau:

Vælg tilbehør, der passer til din styrke, udholdenhed og erfaring, f.eks. den passende vægt på en powerbag eller sværhedsgraden på træningselastikker.

3. Sørg for stabilitet:

Sørg for, at tilbehøret, f.eks. plyometriske bokse eller gelændere, står stabilt på et fladt, skridsikkert underlag, før du begynder at træne.

4. Varm op før træning:

Varm op før funktionel træning for at forberede dine muskler og led på intense bevægelser.

5. Undgå pludselige bevægelser:

Udfør øvelserne kontrolleret, især når du bruger træningsreb, bands eller powerbags, for at undgå skader.

6. Tjek regelmæssigt dit udstyrs tilstand:

Før hver træning skal du undersøge tilbehøret for skader som f.eks. slid, revner eller løse dele. Beskadiget udstyr bør udskiftes.

7. Træn i et sikkert miljø:

Sørg for, at du har plads nok omkring dig til at undgå kollisioner med andre mennesker eller genstande.

8. Brug beskyttelseshandsker:

Brug om muligt beskyttelseshandsker, især når du arbejder med reb eller dæk, for at beskytte dine hænder mod hudafskrabninger.

9. Undgå at overbelaste udstyret:

Overskrid ikke den maksimale vægt eller belastning, som producenten anbefaler for udstyret, f.eks. en plyometrisk boks eller bånd.

10. Beskyt dine omgivelser:

Når du udfører dynamiske øvelser som f.eks. at hoppe eller vende et dæk, skal du sørge for, at omgivelserne er fri for forhindringer og mennesker.

11. Træn med en sikring, hvis det er nødvendigt:

Ved øvelser, der kræver stor styrke eller balance, f.eks. armbøjninger på gelændere, bør du overveje at træne under opsyn af en træner eller partner.

12. Opbevar udstyret korrekt:

Efter din træning skal du opbevare dit tilbehør på et tørt sted væk fra fugt og sollys for at forhindre skader.

13. Efterlad ikke udstyr uden opsyn:

Træningstilbehør, især større tilbehør som dæk eller kasser, skal opbevares et sted, hvor de ikke udgør en fare for andre.

14. Kontakt din læge:

Hvis du har helbredsproblemer eller er i tvivl om intensiteten af funktionel træning, skal du konsultere din læge, før du begynder at træne.

1. Bestimmungsgemäße Verwendung:

Verwenden Sie Zubehör wie Reifen, plyometrische Boxen, Seile oder Gurte nur für den vorgesehenen Zweck. Eine unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen oder Schäden an der Ausrüstung führen.

2. Wählen Sie die Ausrüstung für Ihr Fitnessniveau aus:

Wählen Sie Zubehör, das Ihrer Kraft, Ausdauer und Erfahrung entspricht, z. B. das passende Gewicht eines Powerbags oder den Schwierigkeitsgrad von Trainingsbändern.

3. Sorgen Sie für Stabilität:

Vergewissern Sie sich, dass das Zubehör, wie z. B. plyometrische Boxen oder Handläufe, auf einer flachen, rutschfesten Oberfläche stabil steht, bevor Sie mit dem Training beginnen.

4. Wärmen Sie sich vor dem Training auf:

Führen Sie vor dem funktionellen Training ein Aufwärmtraining durch, um Ihre Muskeln und Gelenke auf die intensiven Bewegungen vorzubereiten.

5. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen:

Führen Sie die Übungen kontrolliert aus, insbesondere bei der Verwendung von Trainingsseilen, Bändern oder Powerbags, um Verletzungen zu vermeiden.

6. Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand Ihrer Ausrüstung:

Überprüfen Sie das Zubehör vor jedem Training auf Schäden wie Abschürfungen, Risse oder lose Teile. Beschädigte Geräte sollten ersetzt werden.

7. Trainieren Sie in einer sicheren Umgebung:

Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz um sich herum haben, um Zusammenstöße mit anderen Personen oder Gegenständen zu vermeiden.

8. Verwenden Sie Schutzhandschuhe:

Verwenden Sie nach Möglichkeit Schutzhandschuhe, insbesondere bei Arbeiten mit Seilen oder Reifen, um Ihre Hände vor Abschürfungen zu schützen.

9. Vermeiden Sie eine Überlastung der Ausrüstung:

Überschreiten Sie nicht das vom Hersteller empfohlene Maximalgewicht oder die Maximalbelastung für ein Gerät, wie z. B. eine plyometrische Box oder Bänder.

10. Schützen Sie Ihre Umgebung:

Vergewissern Sie sich bei dynamischen Übungen wie Sprüngen oder Reifendrehungen, dass die Umgebung frei von Hindernissen und Personen ist.

11. Üben Sie bei Bedarf mit einem Sicherungsgerät:

Bei Übungen, die viel Kraft oder Gleichgewicht erfordern, wie z. B. Liegestütze am Geländer, sollten Sie unter Aufsicht eines Trainers oder Partners üben.

12. Lagern Sie die Ausrüstung richtig:

Lagern Sie Ihr Zubehör nach dem Training an einem trockenen Ort, der vor Feuchtigkeit und Sonnenlicht geschützt ist, um Schäden zu vermeiden.

13. Lassen Sie die Geräte nicht unbeaufsichtigt:

Trainingszubehör, insbesondere größere Geräte wie Reifen oder Boxen, sollten an einem Ort aufbewahrt werden, an dem sie keine Gefahr für andere darstellen.

14. Konsultieren Sie Ihren Arzt:

Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder Zweifel an der Intensität des funktionellen Trainings haben, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

1. Utilícelos conforme a lo previsto:

Utilice los accesorios como neumáticos, cajas pliométricas, cuerdas o correas sólo para el uso previsto. Un uso incorrecto puede provocar lesiones o daños en el equipo.

2. Seleccione el equipo en función de su nivel de forma física:

Elija accesorios adecuados a su fuerza, resistencia y experiencia, como el peso apropiado de una bolsa de potencia o el grado de dificultad de las bandas de entrenamiento.

3. Garantizar la estabilidad:

Asegúrate de que los accesorios, como las cajas pliométricas o los pasamanos, son estables sobre una superficie plana y antideslizante antes de empezar a hacer ejercicio.

4 . Calentar antes de entrenar:

Realice un calentamiento antes del entrenamiento funcional para preparar sus músculos y articulaciones para movimientos intensos.

5. Evite los movimientos bruscos:

Realice los ejercicios de forma controlada, especialmente cuando utilice cuerdas de entrenamiento, bandas o bolsas de potencia, para evitar lesiones.

6. Compruebe regularmente el estado de su equipo:

Antes de cada entrenamiento, inspeccione los accesorios en busca de daños como abrasiones, grietas o piezas sueltas. Los equipos dañados deben sustituirse.

7. Ejercítese en un entorno seguro:

Asegúrate de tener suficiente espacio a tu alrededor para evitar colisiones con otras personas u objetos.

8. Utilice guantes de protección:

Si es posible, utilice guantes protectores, especialmente cuando trabaje con cuerdas o neumáticos, para proteger sus manos de abrasiones.

9. evite sobrecargar el equipo:

No exceda el peso máximo o la carga recomendada por el fabricante para el equipo, como una caja pliométrica o bandas.

10. Proteja su entorno:

Al realizar ejercicios dinámicos como saltar o voltear una rueda, asegúrese de que el entorno está libre de obstáculos y personas.

11. Ejercítese con un asegurador si es necesario:

Para ejercicios que requieran mucha fuerza o equilibrio, como flexiones sobre barandillas, considere la posibilidad de ejercitarse bajo la supervisión de un entrenador o compañero.

12. Guarde el equipo correctamente:

Después de su entrenamiento, guarde los accesorios en un lugar seco, lejos de la humedad y la luz solar para evitar daños.

13. No deje el equipo desatendido:

Los accesorios de entrenamiento, especialmente los más grandes como neumáticos o cajas, deben guardarse en un lugar donde no supongan un peligro para los demás.

14. Consulte a su médico:

Si tiene problemas de salud o dudas sobre la intensidad del entrenamiento funcional, consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio.

1. Kasutage ettenähtud viisil:

Kasutage tarvikuid, nagu rehvid, pliimeetrilised kastid, köied või rihmad, ainult nende ettenähtud otstarbel. Vale kasutamine võib põhjustada vigastusi või kahjustada varustust.

2. Valige varustust vastavalt oma treeningu tasemele:

Valige oma tugevusele, vastupidavusele ja kogemusele sobivad tarvikud, näiteks jõukoti sobiv kaal või treeningrihmade raskusaste.

3. Tagage stabiilsus:

Enne treeningu alustamist veenduge, et tarvikud, näiteks pliimeetrilised kastid või käsipuud on tasasel ja libisemisvastasel pinnal stabiilsed.

4. Soojendage end enne treeningut:

Enne funktsionaalset treeningut tehke soojendus, et valmistada lihased ja liigesed ette intensiivseteks liigutusteks.

5. Vältige järske liigutusi:

Vigastuste vältimiseks tehke harjutusi kontrollitud viisil, eriti kui kasutate treeningköisi, paelu või jõukotte.

6. Kontrollige regulaarselt oma varustuse seisukorda:

Enne iga treeningut kontrollige tarvikuid kahjustuste, näiteks kulumisjälgede, pragude või lahtiste osade suhtes. Kahjustatud varustus tuleks välja vahetada.

7. Treenige turvalises keskkonnas:

Veenduge, et teie ümber on piisavalt ruumi, et vältida kokkupõrkeid teiste inimeste või esemetega.

8. Kasutage kaitsekindaid:

Võimaluse korral kasutage kaitsekindaid, eriti köitega või rehvidega töötamisel, et kaitsta käsi hõõrdumise eest.

9. Vältige seadmete ülekoormamist:

Ärge ületage seadme, näiteks plüomeetrilise kasti või lindide tootja poolt soovitatud maksimaalset kaalu või koormust.

10. Kaitske oma ümbrust:

Dünaamiliste harjutuste, näiteks hüppamise või rehvi ümberpööramise ajal veenduge, et teie ümbrus on vaba takistustest ja inimestest.

11. Harjutage vajaduse korral julgestuse abil:

Harjutuste puhul, mis nõuavad palju jõudu või tasakaalu, näiteks tõuked käsipuudel, kaaluge treeneri või partneri järelevalve all harjutamist.

12. Hoiustage varustust korralikult:

Pärast treeningut hoidke tarvikuid kahjustuste vältimiseks kuivas kohas, eemal niiskusest ja päikesevalgusest.

13. Ärge jätke varustust järelevalveta:

Treeningtarvikuid, eriti suuremaid, nagu rehvid või kastid, tuleks hoida kohas, kus need ei kujuta endast ohtu teistele.

14. Konsulteerige oma arstiga:

Kui teil on terviseprobleeme või kahtlusi funktsionaalse treeningu intensiivsuse osas, pidage enne treeningu alustamist nõu oma arstiga.

1. Utilisation conforme à l'usage prévu:

Utilisez les accessoires tels que les pneus, les caissons pliométriques, les cordes ou les sangles uniquement dans le but pour lequel ils ont été conçus. Une utilisation incorrecte peut entraîner des blessures ou endommager l'équipement.

2 Sélectionnez l'équipement en fonction de votre niveau de forme physique:

Choisissez des accessoires adaptés à votre force, à votre endurance et à votre expérience, comme le poids approprié d'un sac de musculation ou le degré de difficulté des bandes d'entraînement.

3) Assurer la stabilité:

Assurez-vous que les accessoires, tels que les boîtes pliométriques ou les mains courantes, sont stables sur une surface plane et antidérapante avant de commencer l'exercice.

4. S'échauffer avant l'entraînement:

Effectuez un échauffement avant l'entraînement fonctionnel pour préparer vos muscles et vos articulations à des mouvements intenses.

5. Évitez les mouvements brusques:

Effectuez les exercices de manière contrôlée, en particulier lorsque vous utilisez des cordes d'entraînement, des bandes ou des sacs de musculation, afin d'éviter les blessures.

6. vérifiez régulièrement l'état de votre équipement:

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez que les accessoires ne sont pas endommagés (abrasions, fissures ou pièces desserrées). Les équipements endommagés doivent être remplacés.

7. faites de l'exercice dans un environnement sûr:

Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de vous pour éviter les collisions avec d'autres personnes ou objets.

8. Utilisez des gants de protection:

Si possible, utilisez des gants de protection, en particulier lorsque vous travaillez avec des cordes ou des pneus, afin de protéger vos mains contre les abrasions.

9. Éviter de surcharger l'équipement:

Ne dépassez pas le poids ou la charge maximale recommandée par le fabricant pour une pièce d'équipement, telle qu'une boîte plyométrique ou des bandes.

10. Protégez votre environnement:

Lorsque vous effectuez des exercices dynamiques, tels que sauter ou retourner un pneu, assurez-vous que votre environnement est dégagé de tout obstacle et de toute personne.

11. Faites l'exercice avec un assureur si nécessaire:

Pour les exercices qui demandent beaucoup de force ou d'équilibre, comme les pompes sur les mains courantes, envisagez de vous exercer sous la supervision d'un entraîneur ou d'un partenaire.

12. Rangez correctement votre équipement:

Après votre entraînement, rangez vos accessoires dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et de la lumière du soleil, pour éviter qu'ils ne s'abîment.

13. Ne laissez pas l'équipement sans surveillance:

Les accessoires d'entraînement, en particulier les plus volumineux tels que les pneus ou les boîtes, doivent être rangés dans un endroit où ils ne constituent pas un danger pour les autres.

14. Consultez votre médecin:

Si vous avez des problèmes de santé ou des doutes sur l'intensité de l'entraînement fonctionnel, consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.

1. Rendeltetészerű használat:

Az olyan tartozékokat, mint a gumibroncsok, plyometrikus dobozok, kötelek vagy hevederek csak rendeltetésüknek megfelelően használja. A helytelen használat sérüléshez vagy a felszerelés károsodásához vezethet.

2. Válassza ki az edzettségi szintjének megfelelő felszerelést:

Válasszon az erőnlétének, állóképességének és tapasztalatának megfelelő tartozékokat, például a power bag megfelelő súlyát vagy az edzőszalagok nehézségi fokát.

3. Biztosítsa a stabilitást:

Győződjön meg arról, hogy a tartozékok, például a pliometrikus dobozok vagy a kapaszkodók stabilak egy sima, csúszásmentes felületen, mielőtt elkezdené az edzést.

4. Edzés előtt melegítsen be:

Funkcionális edzés előtt végezzen bemelegítést, hogy felkészítse izmait és ízületeit az intenzív mozgásokra.

5. Kerülje a hirtelen mozdulatokat:

A sérülések elkerülése érdekében végezze a gyakorlatokat ellenőrzött módon, különösen, ha edzőköteleket, szalagokat vagy erőszakokat használ.

6. Rendszeresen ellenőrizze a felszerelés állapotát:

Minden edzés előtt ellenőrizze a tartozékokat, hogy nincsenek-e sérülések, például kopások, repedések vagy laza alkatrészek. A sérült felszerelést ki kell cserélni.

7. Gyakoroljon biztonságos környezetben:

Győződjön meg róla, hogy elegendő hely van körülötte, hogy elkerülje az ütközést más emberekkel vagy tárgyakkal.

8. Használjon védőkesztyűt:

Ha lehetséges, használjon védőkesztyűt, különösen a kötelekkel vagy gumibroncsokkal való munka során, hogy megvédje kezét a kopásoktól.

9. Kerülje a felszerelés túlterhelését:

Ne lépje túl a gyártó által a felszereléshez, például a plyometrikus dobozhoz vagy a szalagokhoz ajánlott maximális súlyt vagy terhelést.

10. Védje a környezetét:

Dinamikus gyakorlatok, például ugrás vagy kerékdobálás közben győződjön meg arról, hogy a környezete mentes az akadályoktól és az emberektől.

11. Szükség esetén gyakoroljon biztosítókötéllel:

A nagy erőt vagy egyensúlyt igénylő gyakorlatoknál, például a korláton való fekvőtámaszoknál fontolja meg, hogy edző vagy partner felügyelete mellett gyakoroljon.

12. Tárolja megfelelően a felszerelést:

Az edzés után a tartozékokat száraz, nedvességtől és napfénytől védett helyen tárolja, hogy megelőzze a sérüléseket.

13. Ne hagyja felügyelet nélkül a felszerelést:

Az edzéshez használt tartozékokat, különösen a nagyobb méretűeket, például a gumibroncsokat vagy a dobozokat, olyan helyen kell tárolni, ahol nem jelentenek veszélyt másokra.

14. Forduljon orvosához:

Ha egészségügyi problémái vannak, vagy kétségei vannak a funkcionális edzés intenzitásával kapcsolatban, konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdené az edzést.

1. Utilizzare come previsto:

Utilizzare accessori come pneumatici, box pliometrici, corde o cinghie solo per lo scopo previsto. Un uso scorretto può causare lesioni o danni all'attrezzatura.

2. Scegliere l'attrezzatura per il proprio livello di forma fisica:

Scegliete gli accessori adatti alla vostra forza, resistenza ed esperienza, come ad esempio il peso appropriato di un power bag o il grado di difficoltà delle fasce di allenamento.

3. Garantire la stabilità:

Assicurarsi che gli accessori, come i box pliometrici o i corrimano, siano stabili su una superficie piana e antiscivolo prima di iniziare l'allenamento.

4. Riscaldarsi prima dell'allenamento:

Eseguite un riscaldamento prima dell'allenamento funzionale per preparare i muscoli e le articolazioni a movimenti intensi.

5. Evitare movimenti bruschi:

Eseguire gli esercizi in modo controllato, soprattutto quando si usano corde da allenamento, bande o power bag, per evitare lesioni.

6. Controllare regolarmente le condizioni dell'attrezzatura:

Prima di ogni allenamento, controllare che gli accessori non presentino danni come abrasioni, crepe o parti allentate. Le attrezzature danneggiate devono essere sostituite.

7. Esercitarsi in un ambiente sicuro:

Assicuratevi di avere abbastanza spazio intorno a voi per evitare collisioni con altre persone o oggetti.

8. Utilizzare guanti protettivi:

Se possibile, utilizzare guanti protettivi, soprattutto quando si lavora con corde o pneumatici, per proteggere le mani dalle abrasioni.

9. Evitare di sovraccaricare l'attrezzatura:

Non superare il peso o il carico massimo raccomandato dal produttore per un'attrezzatura, come un box pliometrico o delle fasce.

10. Proteggere l'ambiente circostante:

Quando si eseguono esercizi dinamici come i salti o le capovolte, assicurarsi che l'ambiente circostante sia libero da ostacoli e persone.

11. Se necessario, eseguire gli esercizi con una sosta:

Per gli esercizi che richiedono molta forza o equilibrio, come le flessioni sui corrimano, considerare di esercitarsi sotto la supervisione di un allenatore o di un partner.

12. Conservare correttamente l'attrezzatura:

Dopo l'allenamento, riporre gli accessori in un luogo asciutto e al riparo dall'umidità e dalla luce solare per evitare danni.

13. Non lasciare l'attrezzatura incustodita:

Gli accessori per l'allenamento, soprattutto quelli più grandi come pneumatici o scatole, devono essere riposti in un luogo in cui non costituiscano un pericolo per gli altri.

14. Consultare il medico:

Se avete problemi di salute o dubbi sull'intensità dell'allenamento funzionale, consultate il vostro medico prima di iniziare l'allenamento.

1. Naudokite pagal paskirtį:

Naudokite priedus, pvz., padangas, plyometrines dėžes, virves ar diržus, tik pagal paskirtį. Netinkamai naudojant, galima susižeisti arba sugadinti įrangą.

2. Pasirinkite įrangą pagal savo fizinio pasirengimo lygį:

Pasirinkite priedus, atitinkančius jūsų jėgas, ištvermę ir patirtį, pavyzdžiui, tinkamą jėgos maišo svorį arba treniruočių juostų sudėtingumo laipsnį.

3. Užtikrinkite stabilumą:

Prieš pradėdami treniruotis įsitikinkite, kad priedai, pavyzdžiui, plyometrinės dėžės ar turėklai, yra stabilūs ant lygaus, neslystančio paviršiaus.

4. Prieš treniruotę apšilkite:

Prieš funkcinę treniruotę atlikite apšilimą, kad raumenis ir sąnarius paruoštumėte intensyviems judesiams.

5. Venkite staigių judesių:

Kad išvengtumėte traumų, pratimus atlikite kontroliuojamai, ypač kai naudojate treniruočių virves, juostas ar jėgos maišus.

6. Reguliariai tikrinkite savo įrangos būklę:

Prieš kiekvieną treniruotę apžiūrėkite, ar priedai nėra pažeisti, pavyzdžiui, įbrėžimų, įtrūkimų ar atsilaisvinusių dalių. Pažeistą įrangą reikėtų pakeisti.

7. Treniruokitės saugioje aplinkoje:

Įsitikinkite, kad aplink jus yra pakankamai erdvės, kad išvengtumėte susidūrimų su kitais žmonėmis ar daiktais.

8. Naudokite apsaugines pirštines:

Jei įmanoma, naudokite apsaugines pirštines, ypač dirbdami su lynais ar padangomis, kad apsaugotumėte rankas nuo įbrėžimų.

9. Venkite per didelės įrangos apkrovos:

Neviršykite gamintojo rekomenduojamo didžiausio įrangos, pavyzdžiui, plyometrinės dėžės ar juostų, svorio ar apkrovos.

10. Saugokite savo aplinką:

Atlikdami dinامينius pratimus, pavyzdžiui, šuolius ar padangos apvertimą, įsitikinkite, kad aplinkoje nėra kliūčių ir žmonių.

11. Jei reikia, mankštinkitės su įtvaru:

Atlikdami pratimus, kuriems reikia daug jėgos ar pusiausvyros, pavyzdžiui, atsispaudimus ant turėklų, apsvarstykite galimybę mankštintis prižiūrint treneriui ar partneriui.

12. Tinkamai laikykite įrangą:

Po treniruotės laikykite reikmenis sausoje, nuo drėgmės ir saulės spindulių apsaugotoje vietoje, kad jų nesugadintumėte.

13. Nepalikite įrangos be priežiūros:

Treniruočių reikmenis, ypač didesnius, pavyzdžiui, padangas ar dėžes, laikykite tokioje vietoje, kad jie nekeltų pavojaus kitiems.

14. Pasikonsultuokite su gydytoju:

Jei turite sveikatos problemų arba abejojate dėl funkcinių treniruočių intensyvumo, prieš pradėdami sportuoti pasikonsultuokite su gydytoju.

1. Lietošana paredzētajā veidā:

Izmantojiet piederumus, piemēram, rīpas, plyometric kastes, virves vai siksnas, tikai tiem paredzētajam mērķim. Nepareiza lietošana var izraisīt traumas vai aprīkojuma bojājumus.

2. Izvēlieties aprīkojumu atbilstoši savam sagatavotības līmenim:

Izvēlieties jūsu spēkam, izturībai un pieredzei atbilstošus piederumus, piemēram, piemērotu svaru spēka maisam vai treniņu lentu grūtības pakāpi.

3. Nodrošiniet stabilitāti:

Pirms sākat vingrinājumus, pārliecinieties, ka piederumi, piemēram, plyometric kastes vai rokturi, ir stabili uz līdzenas, neslīdošas virsmas.

4. Pirms treniņa iesildieties:

Pirms funkcionālā treniņa veiciet iesildīšanos, lai sagatavotu muskuļus un locītavas intensīvām kustībām.

5. Izvairieties no pēkšņām kustībām:

Veiciet vingrinājumus kontrolēti, īpaši, ja izmantojat treniņu virves, lentes vai spēka maisus, lai izvairītos no traumām.

6. Regulāri pārbaudiet sava aprīkojuma stāvokli:

Pirms katra treniņa pārbaudiet piederumus, vai tie nav bojāti, piemēram, nobrāzumi, plaisas vai vaļīgas detaļas. Bojāts aprīkojums ir jānomaina.

7. Vingrojiet drošā vidē:

Pārliecinieties, ka ap jums ir pietiekami daudz vietas, lai izvairītos no sadursmēm ar citiem cilvēkiem vai priekšmetiem.

8. Izmantojiet aizsargcimdus:

Ja iespējams, izmantojiet aizsargcimdus, īpaši strādājot ar virvēm vai rīpām, lai pasargātu rokas no nobrāzumiem.

9. Izvairieties no aprīkojuma pārslodzes:

Nepārslogojiet aprīkojumu, piemēram, plyometric box vai lentes, nepārsniedzot ražotāja ieteikto maksimālo svaru vai slodzi.

10. Aizsargājiet savu apkārtni:

Veicot dinamiskus vingrinājumus, piemēram, lēcienus vai rīpas apgriešanu, pārliecinieties, ka apkārtnē nav šķēršļu un cilvēku.

11. Vajadzības gadījumā vingrojumus veiciet ar piekares palīdzību:

Vingrinājumiem, kas prasa lielu spēku vai līdzsvaru, piemēram, atspiešanās uz margām, apsveriet iespēju vingrināties trenera vai partnera uzraudzībā.

12. Pareizi uzglabājiet aprīkojumu:

Pēc treniņa uzglabājiet piederumus sausā vietā, prom no mitruma un saules gaismas, lai novērstu bojājumus.

13. Neatstājiet aprīkojumu bez uzraudzības:

Treniņu piederumi, īpaši lielāki, piemēram, rīpas vai kastes, jāglabā vietā, kur tie nerada draudus citiem.

14. Konsultējieties ar savu ārstu:

Ja jums ir veselības problēmas vai šaubas par funkcionālo treniņu intensitāti, pirms treniņu uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu.

1. Gebruik zoals bedoeld:

Gebruik accessoires zoals banden, plyometrische boxen, touwen of riemen alleen voor het beoogde doel. Verkeerd gebruik kan leiden tot letsel of schade aan de uitrusting.

2. Kies apparatuur voor uw fitnessniveau:

Kies accessoires die passen bij je kracht, uithoudingsvermogen en ervaring, zoals het juiste gewicht van een power bag of de moeilijkheidsgraad van trainingsbanden.

3. Zorg voor stabiliteit:

Zorg ervoor dat accessoires, zoals plyometrische boxen of handrails, stabiel staan op een vlakke, slipvrije ondergrond voordat je begint met trainen.

4 Doe een warming-up voor de training:

Voer een warming-up uit vóór functionele training om je spieren en gewrichten voor te bereiden op intense bewegingen.

5. Vermijd plotselinge bewegingen:

Voer oefeningen gecontroleerd uit, vooral bij het gebruik van trainingstouwen, banden of power bags, om blessures te voorkomen.

6. Controleer regelmatig de staat van uw apparatuur:

Inspecteer voor elke training de accessoires op beschadigingen zoals schuurplekken, scheuren of losse onderdelen. Beschadigde apparatuur moet worden vervangen.

7. Train in een veilige omgeving:

Zorg dat je genoeg ruimte om je heen hebt om botsingen met andere mensen of voorwerpen te voorkomen.

8. gebruik beschermende handschoenen:

Gebruik indien mogelijk beschermende handschoenen, vooral bij het werken met touwen of banden, om je handen te beschermen tegen schaafwonden.

9. Vermijd overbelasting van de uitrusting:

Overschrijd niet het maximale gewicht of de maximale belasting die door de fabrikant wordt aanbevolen voor een apparaat, zoals een plyometrische box of banden.

10. Bescherm uw omgeving:

Wanneer je dynamische oefeningen uitvoert, zoals springen of een band omgooien, zorg er dan voor dat je omgeving vrij is van obstakels en mensen.

11. Oefen indien nodig met een gordel:

Overweeg voor oefeningen die veel kracht of evenwicht vereisen, zoals push-ups op leuningen, om onder toezicht van een trainer of partner te oefenen.

12. Berg apparatuur op de juiste manier op:

Berg uw accessoires na uw training op een droge plaats op, uit de buurt van vocht en zonlicht, om schade te voorkomen.

13. Laat apparatuur niet onbeheerd achter:

Trainingsaccessoires, vooral grotere zoals banden of dozen, moeten worden opgeborgen op een plek waar ze geen gevaar vormen voor anderen.

14. Raadpleeg uw arts:

Als je gezondheidsproblemen hebt of twijfelt over de intensiteit van functionele training, raadpleeg dan je arts voordat je begint met trainen.

1. Utilizar de acordo com o fim a que se destina:

Utilize acessórios como pneus, caixas pliométricas, cordas ou correias apenas para o fim a que se destinam. Uma utilização incorrecta pode provocar lesões ou danos no equipamento.

2. Selecionar o equipamento para o seu nível de fitness:

Escolha os acessórios adequados à sua força, resistência e experiência, por exemplo, o peso adequado de um saco de força ou o grau de dificuldade das bandas de treino.

3. Garantir a estabilidade:

Certifique-se de que os acessórios, como as caixas pliométricas ou os corrimões, estão estáveis numa superfície plana e antiderrapante antes de começar a fazer exercício.

4 Aquecer antes do treino:

Efectue um aquecimento antes do treino funcional para preparar os músculos e as articulações para movimentos intensos.

5. Evitar movimentos bruscos:

Realize os exercícios de forma controlada, especialmente quando utilizar cordas de treino, bandas ou sacos de força, para evitar lesões.

6. Verifique regularmente o estado do seu equipamento:

Antes de cada treino, inspeccione os acessórios para detetar danos, como abrasões, fissuras ou peças soltas. O equipamento danificado deve ser substituído.

7. Fazer exercício num ambiente seguro:

Certifique-se de que tem espaço suficiente à sua volta para evitar colisões com outras pessoas ou objectos.

8. Utilizar luvas de proteção:

Se possível, utilize luvas de proteção, especialmente quando trabalhar com cordas ou pneus, para proteger as suas mãos de abrasões.

9. Evitar sobrecarregar o equipamento:

Não exceder o peso ou a carga máxima recomendada pelo fabricante para o equipamento, como uma caixa pliométrica ou bandas.

10. Proteger o ambiente que o rodeia:

Ao realizar exercícios dinâmicos, como saltar ou virar um pneu, certifique-se de que o ambiente em redor está livre de obstáculos e pessoas.

11. Exercitar-se com um cinto de segurança, se necessário:

Para exercícios que exijam muita força ou equilíbrio, como flexões em corrimões, considere a possibilidade de os praticar sob a supervisão de um treinador ou parceiro.

12. Guarde o equipamento corretamente:

Após o treino, guarde os acessórios num local seco, longe da humidade e da luz solar, para evitar danos.

13. Não deixar o equipamento sem vigilância:

Os acessórios de treino, especialmente os maiores, como pneus ou caixas, devem ser guardados num local onde não constituam um perigo para os outros.

14. Consulte o seu médico:

Se tem problemas de saúde ou dúvidas sobre a intensidade do treino funcional, consulte o seu médico antes de começar a fazer exercício.

1. Utilizați conform destinației:

Utilizați accesoriile precum anvelopele, cutiile pliometrice, frânghiile sau curelele numai în scopul pentru care au fost concepute. Utilizarea incorectă poate duce la rănirea sau deteriorarea echipamentului.

2. Selectați echipamentul pentru nivelul dvs. de pregătire fizică:

Alegeți accesorii adecvate forței, rezistenței și experienței dumneavoastră, cum ar fi greutatea adecvată a unui sac de forță sau gradul de dificultate al benzilor de antrenament.

3. Asigurați stabilitatea:

Asigurați-vă că accesoriile, cum ar fi cutiile pliometrice sau balustradele, sunt stabile pe o suprafață plană, antiderapantă, înainte de a începe exercițiul.

4. Încălziți-vă înainte de antrenament:

Efectuați o încălzire înainte de antrenamentul funcțional pentru a vă pregăti mușchii și articulațiile pentru mișcări intense.

5. Evitați mișcările bruște:

Efectuați exercițiile într-un mod controlat, în special atunci când folosiți corzi de antrenament, benzi sau saci de forță, pentru a preveni rănile.

6. Verificați în mod regulat starea echipamentului dumneavoastră:

Înainte de fiecare antrenament, inspectați accesoriile pentru a depista eventuale deteriorări, cum ar fi abraziuni, crăpături sau piese slăbite. Echipamentul deteriorat trebuie înlocuit.

7. Faceți exerciții într-un mediu sigur:

Asigurați-vă că aveți suficient spațiu în jurul dumneavoastră pentru a evita ciocnirile cu alte persoane sau obiecte.

8. Folosiți mănuși de protecție:

Dacă este posibil, utilizați mănuși de protecție, în special atunci când lucrați cu frânghii sau anvelope, pentru a vă proteja mâinile de abraziuni.

9. Evitați supraîncărcarea echipamentului:

Nu depășiți greutatea sau sarcina maximă recomandată de producător pentru echipament, cum ar fi o cutie pliometrică sau benzi.

10. Protejați-vă împrejurimile:

Atunci când efectuați exerciții dinamice, cum ar fi săritura sau răsturnarea unei anvelope, asigurați-vă că împrejurimile sunt libere de obstacole și persoane.

11. Exercițați-vă cu o asigurare, dacă este necesar:

Pentru exercițiile care necesită multă forță sau echilibru, cum ar fi flotările pe balustradă, luați în considerare efectuarea exercițiilor sub supravegherea unui antrenor sau a unui partener.

12. Depozitați echipamentul în mod corespunzător:

După antrenament, depozitați accesoriile într-un loc uscat, departe de umezeală și de lumina soarelui, pentru a preveni deteriorarea.

13. Nu lăsați echipamentul nesupravegheat:

Accesoriile de antrenament, în special cele mai mari, cum ar fi anvelopele sau cutiile, trebuie depozitate într-un loc în care nu reprezintă un pericol pentru ceilalți.

14. Consultați medicul dumneavoastră:

Dacă aveți probleme de sănătate sau îndoieli cu privire la intensitatea antrenamentului funcțional, consultați-vă medicul înainte de a începe să vă antrenați.

1. Používajte podľa určenia:

Používajte príslušenstvo, ako sú pneumatiky, plyometrické boxy, laná alebo popruhy, len na určený účel. Nesprávne používanie môže viesť k zraneniu alebo poškodeniu zariadenia.

2. Vyberte si vybavenie pre svoju úroveň zdatnosti:

Vyberte si príslušenstvo zodpovedajúce vašej sile, vytrvalosti a skúsenostiam, napríklad vhodnú hmotnosť silového vreca alebo stupeň náročnosti tréningových pásov.

3. Zabezpečte si stabilitu:

Pred začatím cvičenia sa uistite, že príslušenstvo, ako sú plyometrické boxy alebo madlá, je stabilné na rovnom, nekĺzavom povrchu.

4. Pred tréningom sa zahrejte:

Pred funkčným tréningom vykonajte rozcvičku, aby ste svaly a kĺby pripravili na intenzívne pohyby.

5. Vyhýbajte sa prudkým pohybom:

Cvičenia vykonávajte kontrolovaným spôsobom, najmä pri používaní tréningových lán, pásov alebo silových vakov, aby ste predišli zraneniam.

6. Pravidelne kontrolujte stav svojho vybavenia:

Pred každým tréningom skontrolujte príslušenstvo, či nie je poškodené, napríklad odreniny, praskliny alebo uvoľnené časti. Poškodené vybavenie by sa malo vymeniť.

7. Cvičte v bezpečnom prostredí:

Uistite sa, že máte okolo seba dostatok priestoru, aby ste sa vyhli kolíziám s inými ľuďmi alebo predmetmi.

8. Používajte ochranné rukavice:

Ak je to možné, používajte ochranné rukavice, najmä pri práci s lanami alebo pneumatikami, aby ste si chránili ruky pred odreninami.

9. Vyhnite sa preťažovaniu zariadenia:

Neprekračujte maximálnu hmotnosť alebo záťaž odporúčanú výrobcom pre dané zariadenie, napríklad plyometrický box alebo pásy.

10. Chráňte svoje okolie:

Pri vykonávaní dynamických cvičení, ako sú skoky alebo prevracanie pneumatiky, sa uistite, že vo vašom okolí nie sú žiadne prekážky a ľudia.

11. V prípade potreby cvičte s istením:

Pri cvikoch, ktoré si vyžadujú veľkú silu alebo rovnováhu, ako sú napríklad kliky na zábradlí, zvážte cvičenie pod dohľadom trénera alebo partnera.

12. Správne ukladajte vybavenie:

Po cvičení uložte príslušenstvo na suché miesto mimo dosahu vlhkosti a slnečného žiarenia, aby ste zabránili jeho poškodeniu.

13. Nenechávajte vybavenie bez dozoru:

Tréningové príslušenstvo, najmä väčšie, ako sú pneumatiky alebo boxy, by malo byť uložené na mieste, kde nepredstavuje nebezpečenstvo pre ostatných.

14. Poradte sa so svojím lekárom:

Ak máte zdravotné problémy alebo pochybnosti o intenzite funkčného tréningu, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom.

1. Uporabljajte po predvidenem namenu:

Uporabljajte pripomočke, kot so pnevmatike, pliometrične škatle, vrvi ali trakovi, samo za predvideni namen. Nepravilna uporaba lahko privede do poškodb ali poškodb opreme.

2. Izberite opremo glede na svojo raven telesne pripravljenosti:

Izberite opremo, ki ustreza vaši moči, vzdržljivosti in izkušnjam, na primer ustrezno težo vreče za moč ali težavnostno stopnjo trakov za vadbo.

3. Poskrbite za stabilnost:

Pred začetkom vadbe se prepričajte, da so pripomočki, kot so pliometrične škatle ali ročaji, stabilni na ravni, ne drseči površini.

4. Pred vadbo se ogrejte:

Pred funkcionalno vadbo opravite ogrevanje, da mišice in sklepe pripravite na intenzivno gibanje.

5. Izogibajte se nenadnim gibom:

Vaje izvajajte nadzorovano, zlasti pri uporabi vadbenih vrvi, trakov ali vreč za moč, da preprečite poškodbe.

6. Redno preverjajte stanje svoje opreme:

Pred vsako vadbo preverite opremo, ali ni poškodovana, kot so odrgnine, razpoke ali ohlapni deli. Poškodovano opremo je treba zamenjati.

7. Vadite v varnem okolju:

Prepričajte se, da imate okoli sebe dovolj prostora, da se izognete trkom z drugimi ljudmi ali predmeti.

8. Uporabljajte zaščitne rokavice:

Če je mogoče, uporabljajte zaščitne rokavice, zlasti pri delu z vrvmi ali pnevmatikami, da zaščitite roke pred odrgninami.

9. Izogibajte se preobremenitvi opreme:

Ne prekoračite največje teže ali obremenitve, ki jo priporoča proizvajalec za del opreme, kot so pliometrična škatla ali trakovi.

10. Zaščitite svojo okolico:

Pri izvajanju dinamičnih vaj, kot so skoki ali obračanje pnevmatike, poskrbite, da v vaši okolici ne bo ovir in ljudi.

11. Če je potrebno, izvajajte vaje s privezom:

Pri vajah, ki zahtevajo veliko moči ali ravnotežja, kot so počepi na ročajih, razmislite o vadbi pod nadzorom trenerja ali partnerja.

12. Opremo pravilno shranjujte:

Po končani vadbi opremo shranite na suhem mestu, stran od vlage in sončne svetlobe, da preprečite poškodbe.

13. Ne puščajte opreme brez nadzora: V primeru, da se vam oprema ne pripeti, jo lahko uporabljate le za vadbo, ki jo izvajate:

Vadbene pripomočke, zlasti večje, kot so pnevmatike ali škatle, hranite na mestu, kjer ne predstavljajo nevarnosti za druge.

14. Posvetujte se s svojim zdravnikom:

Če imate zdravstvene težave ali dvomite o intenzivnosti funkcionalne vadbe, se pred začetkom vadbe posvetujte z zdravnikom.

1. Använd som avsett:

Använd tillbehör som däck, plyometriska boxar, rep eller remmar endast för avsett ändamål. Felaktig användning kan leda till personskador eller skador på utrustningen.

2. Välj utrustning för din konditionsnivå:

Välj tillbehör som passar din styrka, uthållighet och erfarenhet, t.ex. lämplig vikt på en powerbag eller svårighetsgrad på träningsband.

3. Säkerställ stabilitet:

Se till att tillbehören, t.ex. plyometriska boxar eller ledstänger, står stabilt på ett plant och halkfritt underlag innan du börjar träna.

4. Värm upp före träningen:

Värm upp innan du börjar med funktionell träning för att förbereda muskler och leder för intensiva rörelser.

5. Undvik plötsliga rörelser:

Utför övningarna på ett kontrollerat sätt, särskilt när du använder träningsrep, band eller power bags, för att förhindra skador.

6. Kontrollera regelbundet skicket på din utrustning:

Före varje träningspass ska du kontrollera om tillbehören har skador, t.ex. nötning, sprickor eller lösa delar. Skadad utrustning bör bytas ut.

7. Träna i en säker miljö:

Se till att du har tillräckligt med utrymme omkring dig för att undvika kollisioner med andra människor eller föremål.

8. Använd skyddshandskar:

Använd om möjligt skyddshandskar, särskilt när du arbetar med rep eller däck, för att skydda händerna från skav.

9. Undvik att överbelasta utrustningen:

Överskrid inte den maximala vikt eller belastning som rekommenderas av tillverkaren för en viss utrustning, t.ex. en plyometrisk box eller band.

10. Skydda din omgivning:

När du utför dynamiska övningar, t.ex. hoppar eller vänder ett däck, se till att omgivningen är fri från hinder och människor.

11. Träna med säkring om det behövs:

För övningar som kräver mycket styrka eller balans, t.ex. armhävningar på räcken, bör du överväga att träna under överinseende av en tränare eller partner.

12. Förvara utrustningen på rätt sätt:

Efter träningen ska du förvara tillbehören torrt och skyddat från fukt och solljus för att förhindra skador.

13. Lämna inte utrustningen oövervakad:

Träningsutrustning, särskilt större tillbehör som däck eller lådor, ska förvaras på en plats där de inte utgör någon fara för andra.

14. Rådgör med din läkare:

Om du har hälsoproblem eller är osäker på hur intensiv den funktionella träningen ska vara, bör du rådfråga din läkare innan du börjar träna.

1. Використовуйте за призначенням:

Використовуйте аксесуари, такі як шини, пліометричні коробки, мотузки або ремені тільки за призначенням. Неправильне використання може призвести до травм або пошкодження обладнання.

2. Обирайте тренажер відповідно до свого рівня фізичної підготовки:

Обирайте аксесуари відповідно до вашої сили, витривалості та досвіду, наприклад, відповідну вагу силового мішка або ступінь складності тренувальних стрічок.

3. Забезпечте стабільність:

Перед початком тренування переконайтеся, що аксесуари, такі як пліометричні коробки або поручні, стійко стоять на рівній, неслизькій поверхні.

4. Розігрівайтеся перед тренуванням:

Виконайте розминку перед функціональним тренуванням, щоб підготувати м'язи та суглоби до інтенсивних рухів.

5. уникайте різких рухів:

Виконуйте вправи контролювано, особливо при використанні тренувальних канатів, стрічок або силових мішків, щоб запобігти травмам.

6. регулярно перевіряйте стан вашого обладнання:

Перед кожним тренуванням оглядайте аксесуари на наявність пошкоджень, таких як потертості, тріщини або незакріплені деталі. Пошкоджене обладнання слід замінити.

7. займайтеся в безпечному середовищі:

Переконайтеся, що навколо вас достатньо місця, щоб уникнути зіткнень з іншими людьми або предметами.

8. використовуйте захисні рукавички:

Якщо можливо, використовуйте захисні рукавички, особливо при роботі з канатами або шинами, щоб захистити руки від саден.

9. уникайте перевантаження обладнання:

Не перевищуйте максимальну вагу або навантаження, рекомендовані виробником для обладнання, наприклад, пліометричної коробки або стрічок.

10. захищайте своє оточення:

Виконуючи динамічні вправи, такі як стрибки або перекидання шини, переконайтеся, що навколо вас немає перешкод і людей.

11. за необхідності виконуйте вправи зі страховкою:

При виконанні вправ, які вимагають багато сили або рівноваги, наприклад, віджимання на поручнях, розгляньте можливість виконання вправ під наглядом тренера або партнера.

12 Зберігайте спорядження належним чином:

Після тренування зберігайте аксесуари в сухому місці, подалі від вологи та сонячних променів, щоб запобігти їх пошкодженню.

13. не залишайте обладнання без нагляду:

Аксесуари для тренувань, особливо великі, такі як шини або коробки, слід зберігати в місці, де вони не становлять небезпеки для оточуючих.

14. Проконсультуйтеся з лікарем:

Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям або сумніви щодо інтенсивності функціонального тренування, проконсультуйтеся з лікарем перед початком занять.

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

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

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

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

KARTA GWARANCYJNA

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

WARUNKI GWARANCJI:

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

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

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTI-KORT

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

GARANTIBETINGELSER:

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

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

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

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

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

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

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

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

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

GARANTEEKAART

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

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid 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 määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustöid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset 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 müüdnud 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 (negoziante, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

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

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

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

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

GARANTIJAS KARTE

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

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

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

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

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

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

GARANTIEKAART

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

GARANTIEVOORWAARDEN:

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

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

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

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

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

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

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

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

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

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

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

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

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

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

ZÁRUČNÁ KARTA

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

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

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

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

GARANCIJSKA KARTICA

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

GARANCIJSKI POGOJI:

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

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

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

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

GARANTIKORT FÖR GARANTI

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

GARANTIVILLKOR:

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

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

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

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

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

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

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

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

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



HMS-FITNESS.COM



PRODUCER: **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

abisal@abisal.pl www.abisal.pl