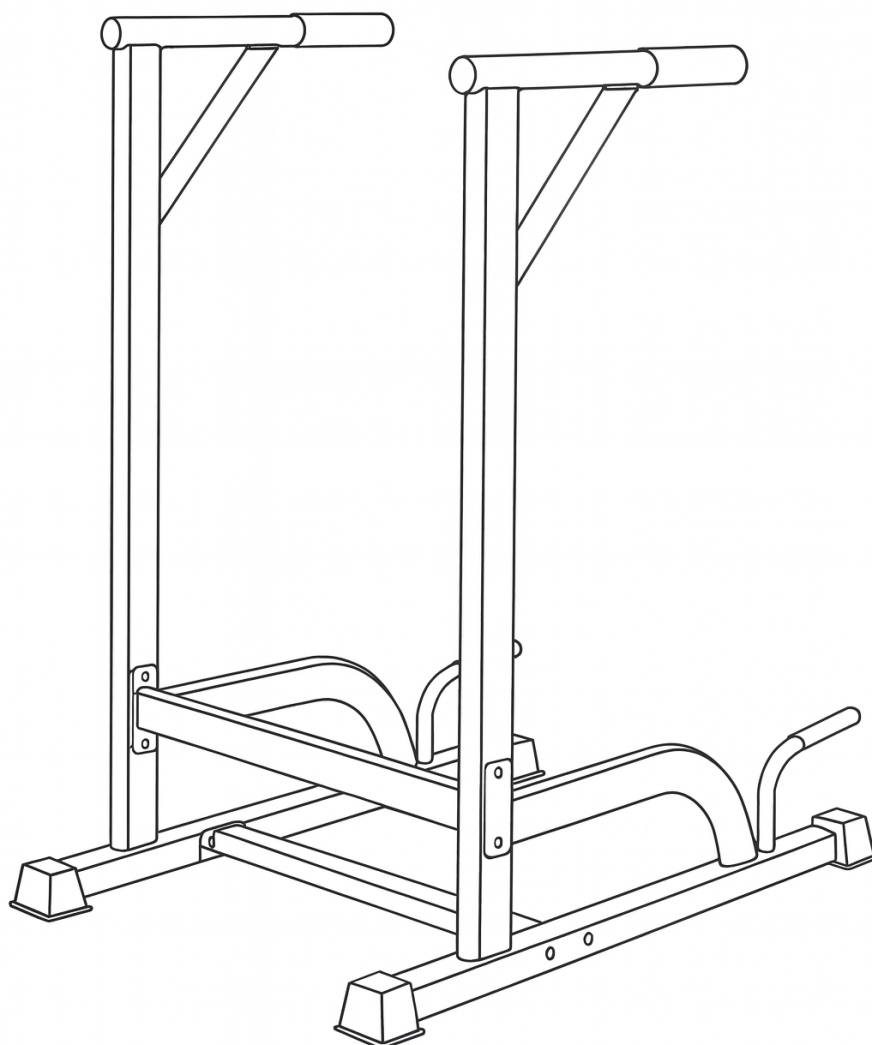




PWL8306



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



a) 2x



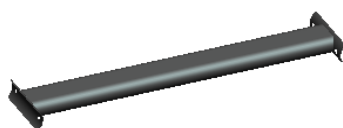
b) 4x



c) 1x



d) 1x



e) 4x - M8x45



f) 2x



g) 2x



h) 4x - M8x55



2.



3.



4.



5.



6.



SAFETY PRECAUTIONS

1. Read this manual carefully before first using and retain it for future reference.
2. Observe all warnings and precautions including assembly steps. Use it only for intended purpose.
3. Assemble and use it only according to this manual to assure your safety. Inform all other users about safe usage.
4. Keep it away from children and pets. Don't let children unattended near this device. Only an adult person may assemble and use it.
5. Ask your physician for advice before starting any exercise program. It is especially necessary if you suffer from some health problems or if you take some medication that could affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
6. Observe body signals. If you feel some problems (pain, tightness in chest, irregular heartbeat, breathing shortness, dizziness or nausea), stop immediately, improper exercising can result in serious health problems or in an injury.
7. Put it only on a flat, dry and clean surface and keep a safety clearance of at least 0.6 m from other objects for higher safety. Use a protective cover to protect carpet or floor.
8. Wear adequate sports clothes and sports shoes. Avoid too loose clothes.
9. Don't use it outdoors.
10. Check this device for damage or wearing before each using. Regularly check all bolts and nuts. They should be well tightened, Re-tighten, if necessary. Never use damaged or worn device to assure your safety.
11. If some sharp edges occur, stop using.
12. If you hear some unusual noises coming from this device, stop using.
13. No adjustable part should protrude and obstruct user movements. Only one person may use it at a time.
14. It is not intended for therapeutic purpose.
15. Pay attention while lifting or transporting it to avoid back injury. Use only proper lifting techniques or ask some other person for help.
16. Don't do any improper modification of this product. If necessary, contact authorized service.
17. **Category: The equipment has been tested and certified according EN ISO 20957-1 under class SB. It is not suitable for therapeutic use.**

Technical data:

Assembly size:: 88 x 66.5 x 107 cm
 Max user's weight: 150 kg
 Weight net: 11 kg



1. open the package and check the contents against the list below.
2. attach the four supports (a) to both main frames (b)
3. attach the four supports to the ends of the bottom frames (supports are parallel to the floor)
4. install the bottom frame connector:
 - bottom frame connector (d)
 - screws M8x55 mm 4 pcs (h)
5. main frame connector installation:
 - main frame connector (c)
 - external hex bolts 4 pcs (e)
6. use the external screw M8x45 (e), pull through from the inside and connect with the iron plate (f) and fix with the screw.

Warm up:

I. WARM-UP PHASE

This phase should help improving blood circulation and make your muscles working properly while reducing a cramp risk or injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretching exercise should be taken for approx. 30 seconds. Don't overstretch and don't jerk your muscles. If you feel pain, stop immediately.

II. EXERCISE PHASE

It is a phase, during which you should put in your effort. After regular workout, your leg muscles should get more flexible. Keep steady tempo throughout your exercising. The workout intensity should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone as shown below.

NOTE: This stage should last for at least 12 mins. Thus, most people start at approx. 15-20 mins.

III. COOL-DOWN PHASE

In this stage, your cardio-vascular system and muscles should get calm. Repeat the warm-up exercises, reduce your tempo and continue for approx. 5 mins. Repeat the stretching exercises, but don't overstretch or jerk your muscles. As you get fitter, you can exercise longer and harder. It is advisable to train at least three times a week and, if possible, to space your workouts evenly throughout a week.



Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

1. Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się dokładnie z instrukcją i zachować ją na przyszłość.
2. Należy uwzględnić wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności łącznie z etapami montażu. Z maszyny można korzystać jedynie zgodnie z jej przeznaczeniem.
3. Mając na względzie własne bezpieczeństwo, produkt należy zmontować i użytkować zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszelkich innych użytkowników o zasadach bezpiecznego użytkowania.
4. Należy chronić urządzenie przed dostępem dzieci i zwierząt. Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu maszyny bez nadzoru. Maszynę może montować i użytkować jedynie osoba dorosła.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to niezbędne zwłaszcza w przypadku osób mających problemy zdrowotne lub przyjmujących leki mogące wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
6. Należy uważnie obserwować swój organizm. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, brak oddechu, nudności lub zawroty głowy) należy niezwłocznie przerwać trening. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub urazów.
7. Maszynę należy ustawić na płaskiej, suchej i czystej nawierzchni i zapewnić swobodną przestrzeń minimum 0,6 m od innych przedmiotów, aby zwiększyć poziom bezpieczeństwa.
8. Należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego i butów. Należy unikać zbyt luźnych ubrań.
9. Maszyny nie wolno używać na świeżym powietrzu.
10. Przyrząd należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń lub zużycia przed każdym treningiem.
11. Należy zaprzestać użytkowania, gdy na sprzęcie pojawiają się ostre krawędzie.
12. Jeżeli maszyna zaczyna wydawać niecodzienne dźwięki, należy przerwać użytkowanie.
13. Żadna regulowana część nie powinna wystawać ani utrudniać ruchów użytkownika. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie.
14. Maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
15. Zależy zachować ostrożność przy podnoszeniu lub transporcie maszyny, aby uniknąć kontuzji pleców. Należy korzystać jedynie z odpowiednich technik podnoszenia lub zapewnić sobie pomoc drugiej osoby.
16. Nie wolno wprowadzać modyfikacji w konstrukcji produktu. W razie potrzeby należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem.
17. **Sprzęt zaliczony został do klasy SB według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego/komercyjnego. Nie może być używany w celach terapeutycznych i rehabilitacyjnych.**

Dane techniczne

Wymiary produktu: 88 x 66.5 x 107 cm
 Maksymalna waga użytkownika: 150 kg
 Waga netto: 11 kg



1. Otwórz paczkę i sprawdź zawartość z listą poniżej.
2. Przyłącz cztery podpórki (a) do obu ram głównych (b)
3. Cztery podpórki przymocować na końcach ram dolnych (podpórki są równoległe do podłogi)
4. Instalacja łącznika ram spodu:
 - łącznik ram spodu (d)
 - śruby M8x55 mm 4 szt (h)
5. Instalacja łącznika ram głównych:
 - łącznik ram głównych (c)
 - zewnętrzne śruby sześciokątne 4 szt (e)
6. Użyj zewnętrznej śruby M8x45 (e), przeciągnij od wewnątrz oraz połącz z żelazną blaszką (f) i przymocuj śrubką.

Rozgrzewka:

I. FAZA ROZGRZEWKI

Faza ta ma za zadanie poprawić krążenie i usprawnić pracę mięśni, a także zmniejszyć ryzyko skurczu lub kontuzji. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z poniższymi ilustracjami. Każde ćwiczenie rozciągające powinno trwać około 30 sekund. Nie należy nadmiernie rozciągać ani przeciążać mięśni. W razie wystąpienia bólu należy natychmiast przerwać trening.

II. FAZA ĆWICZEN

Jest to faza, która wymaga największego wysiłku. Przy regularnym treningu mięśnie nóg zyskują na elastyczności. Zachowaj równe tempo w czasie ćwiczeń. Intensywność treningu powinna zwiększyć tętno do wartości docelowej zgodnie z poniższymi danymi.

UWAGA: Faza ta powinna trwać co najmniej 12 minut. Dlatego większość ćwiczących zaczyna od około 15-20 minut.

III. FAZA RELAKSU PO TRENINGU

W tej fazie układ sercowo-naczyniowy i mięśniowy powinny się odprężyć. Powtarzaj ćwiczenia rozgrzewkowe, zmniejszając tempo. Kontynuuj przez około 5 minut. Powtórz ćwiczenia rozgrzewkowe, unikając nadmiernego rozciągania i przeciążania mięśni. Wraz z poprawą kondycji fizycznej, możliwe będzie wydłużenie i zwiększenie intensywności treningu. Zaleca się trenować co najmniej 3 razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, należy rozłożyć treningi równomiernie na cały tydzień.



BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

1. Před prvním použitím si pečlivě přečtěte tento návod a uschovejte si jej pro budoucí použití.
2. Dodržujte všechna varování a bezpečnostní opatření včetně montážních kroků. Používejte jej pouze k určenému účelu.
3. Pro zajištění bezpečnosti jej sestavujte a používejte pouze podle tohoto návodu. Informujte všechny ostatní uživatele o bezpečném používání.
4. Uchovávejte jej mimo dosah dětí a domácích zvířat. Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti tohoto zařízení. Sestavovat a používat jej smí pouze dospělá osoba.
5. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu požádejte o radu svého lékaře. Je to nutné zejména v případě, že trpíte nějakými zdravotními problémy nebo užíváte léky, které by mohly ovlivnit vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
6. Sledujte signály těla. Pokud pocítíte nějaké problémy (bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, zkrácené dýchání, závratě nebo nevolnost), okamžitě přestaňte, nesprávné cvičení může vést k vážným zdravotním problémům nebo ke zranění.
7. Položte jej pouze na rovný, suchý a čistý povrch a pro větší dodržujte bezpečnostní vzdálenost alespoň 0,6 m od ostatních předmětů. K ochraně koberce nebo podlahy použijte ochranný kryt.
8. Noste vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv. Vyhněte se příliš volnému oblečení.
9. Nepoužívejte ji venku.
10. Před každým použitím zařízení zkontrolujte, zda není poškozené nebo opotřebované. Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice. Měly by být dobře dotažené, v případě potřeby je znovu utáhněte. Nikdy nepoužívejte poškozené nebo opotřebované zařízení, abyste zajistili svou bezpečnost.
11. Pokud se objeví ostré hrany, přestaňte je používat.
12. Pokud z tohoto zařízení uslyšíte neobvyklé zvuky, přestaňte jej používat.
13. Žádná nastavitelná část nesmí vyčnívat a bránit pohybu uživatele. Současně jej může používat pouze jedna osoba.
14. Není určen k léčebným účelům.
15. Při zvedání nebo přepravě dávejte pozor, abyste se vyhnuli zranění zad. Používejte pouze správné techniky zvedání nebo požádejte o pomoc jinou osobu.
16. Neprovádějte žádné nesprávné úpravy tohoto výrobku. V případě potřeby se obraťte na autorizovaný servis.
17. **Kategorie: Zařízení bylo ochutnáno a certifikováno podle normy EN ISO 20957-1 ve třídě SB. Není vhodné pro terapeutické použití.**

Technické údaje:

Velikost sestavy: 88 x 66,5 x 107 cm
 Maximální hmotnost uživatele: 150 kg
 Hmotnost netto: 11 kg



1. otevřete balení a zkontrolujte obsah podle níže uvedeného seznamu.
2. připevněte čtyři podpěry (a) k oběma hlavním ráům (b).
3. připevněte čtyři podpěry ke koncům spodních ráů (podpěry jsou rovnoběžné s podlahou).
4. nainstalujte konektor spodního rámu:
 - konektor spodního rámu (d)
 - šrouby M8x55 mm 4 ks (h)
5. instalace konektoru hlavního rámu:
 - konektor hlavního rámu (c)
 - vnější šestihranné šrouby 4 ks (e)
6. použijte vnější šroub M8x45 (e), protáhněte jej zevnitř a spojte s železnou deskou (f) a upevněte šroubem.

Zahřátí:

I. FÁZE ZAHŘÍVÁNÍ

Tato fáze by měla přispět ke zlepšení krevního oběhu a správné funkci svalů a zároveň snížit riziko křečí nebo zranění. Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protahovací cvičení by mělo trvat přibližně 30 sekund. Nepřetěžujte se a svaly neškubejte. Pokud pocítíte bolest, okamžitě přestaňte.

II. FÁZE CVIČENÍ

Je to fáze, během níž byste měli vynaložit úsilí. Po pravidelném tréninku by měly být vaše svaly nohou pružnější. Po celou dobu cvičení udržujte stálé tempo. Intenzita tréninku by měla být dostatečná, abyste zvýšili srdeční tep do cílové zóny, jak je uvedeno níže.

POZNÁMKA: Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut. Většina lidí proto začíná přibližně po 15-20 minutách.

III. FÁZE OCHLAZOVÁNÍ

V této fázi by se měl váš srdečně-cévní systém a svaly zklidnit. Zopakujte zahřívací cviky, snižte tempo a pokračujte přibližně 5 minut. Opakujte protahovací cviky, ale svaly nepřetěžujte ani neškubejte. Jakmile se dostanete do lepší kondice, můžete cvičit déle a intenzivněji. Doporučuje se cvičit alespoň třikrát týdně a pokud možno rozložit tréninky rovnoměrně do celého týdne.



SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

1. Læs denne manual omhyggeligt før første brug, og gem den til senere brug.
2. Overhold alle advarsler og forholdsregler, herunder monteringsstrin. Brug den kun til det tilsigtede formål.
3. Saml og brug den kun i henhold til denne manual for at garantere din sikkerhed. Informer alle andre brugere om sikker brug.
4. Hold den væk fra børn og kæledyr. Lad ikke børn være uden opsyn i nærheden af denne enhed. Kun en voksen person må samle og bruge den.
5. Spørg din læge til råds, før du begynder på et træningsprogram. Det er især nødvendigt, hvis du lider af nogle helbredsproblemer, eller hvis du tager medicin, der kan påvirke din puls, dit blodtryk eller dit kolesterolniveau.
6. Vær opmærksom på kroppens signaler. Hvis du føler problemer (smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, kortåndethed, svimmelhed eller kvalme), skal du straks stoppe, for forkert træning kan resultere i alvorlige helbredsproblemer eller skader.
7. Stil den kun på en flad, tør og ren overflade, og hold en sikkerhedsafstand på mindst 0,6 m til andre genstande for at øge sikkerheden. Brug et beskyttelsesovertræk til at beskytte tæppe eller gulv.
8. Brug passende sportstøj og sportssko. Undgå for løstsiddende tøj.
9. Brug den ikke udendørs.
10. Kontrollér denne enhed for skader eller slitage før hver brug. Kontrollér regelmæssigt alle bolte og møtrikker. De skal være godt spændt, efterspænd om nødvendigt. Brug aldrig en beskadiget eller slidt enhed for at sikre din sikkerhed.
11. Hvis der opstår skarpe kanter, skal du stoppe med at bruge den.
12. Hvis du hører usædvanlige lyde fra denne enhed, skal du holde op med at bruge den.
13. Ingen justerbar del må stikke ud og hindre brugerens bevægelser. Kun én person må bruge den ad gangen.
14. Den er ikke beregnet til terapeutiske formål.
15. Vær opmærksom, når du løfter eller transporterer den, for at undgå rygskaader. Brug kun korrekte løfteteknikker, eller bed en anden person om hjælp.
16. Foretag ikke ukorrekte ændringer af dette produkt. Kontakt om nødvendigt autoriseret service.
17. **Kategori: Udstyret er testet og certificeret i henhold til EN ISO 20957-1 under klasse SB. Det er ikke egnet til terapeutisk brug.**

Tekniske data:

Samlingsstørrelse: 88 x 66,5 x 107 cm

Maks. brugervægt: 150 kg

Vægt netto: 11 kg



1. Åbn pakken, og tjek indholdet i forhold til listen nedenfor.
2. fastgør de fire støtter (a) til begge hovedrammer (b)
3. Fastgør de fire støtter til enderne af bundrammerne (støtterne er parallelle med gulvet).
4. Installer den nederste ramme-forbindelse:
 - tilslutning til bundramme (d)
 - Skruer M8x55 mm 4 stk (h)
5. installation af hovedrammens stik:
 - hovedrammens stik (c)
 - udvendige sekskantbolte 4 stk (e)
6. Brug den udvendige skrue M8x45 (e), træk den igennem indefra og forbind den med jernpladen (f), og sæt den fast med skruen.

Opvarmning:

I. OPVARMNINGSFASE

Denne fase skal hjælpe med at forbedre blodcirkulationen og få dine muskler til at fungere ordentligt, samtidig med at risikoen for kramper eller skader mindskes. Det er tilrådeligt at lave et par strækøvelser som vist nedenfor. Hver strækøvelse skal udføres i ca. 30 sekunder. Stræk ikke for meget, og giv ikke dine muskler et ryk. Hvis du føler smerte, skal du stoppe med det samme.

II. ØVELSE FASE

Det er en fase, hvor du skal gøre dig umage. Efter regelmæssig træning bør dine benmuskler blive mere fleksible. Hold et stabilt tempo under hele træningen. Træningsintensiteten skal være tilstrækkelig til at få din hjerterytme op i målzonen som vist nedenfor.

BEMÆRK: Denne fase bør vare mindst 12 minutter. Derfor starter de fleste ved ca. 15-20 minutter.

III. NEDKØLINGSFASE

I denne fase skal dit hjerte-kar-system og dine muskler falde til ro. Gentag opvarmningsøvelserne, sæt tempoet ned, og fortsæt i ca. 5 minutter. Gentag strækøvelserne, men lad være med at overstrække eller lave ryk i musklerne. Efterhånden som du kommer i bedre form, kan du træne længere og hårdere. Det anbefales at træne mindst tre gange om ugen, og hvis det er muligt, at fordele træningen jævnt over ugen.



SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

1. Lesen Sie dieses Handbuch vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf.
2. Beachten Sie alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen, einschließlich der Montageschritte. Verwenden Sie es nur für den vorgesehenen Zweck.
3. Montieren und benutzen Sie das Gerät nur gemäß dieser Anleitung, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten. Informieren Sie alle anderen Benutzer über den sicheren Gebrauch.
4. Halten Sie es von Kindern und Haustieren fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts. Nur eine erwachsene Person darf das zusammenbauen und benutzen.
5. Fragen Sie Ihren Arzt um Rat, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Dies ist vor allem dann notwendig, wenn Sie unter gesundheitlichen Problemen leiden oder Medikamente einnehmen, die sich auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel auswirken können.
6. Achten Sie auf die Körpersignale. Wenn Sie Probleme verspüren (Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit), hören Sie sofort auf, denn unsachgemäßes Training kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen oder Verletzungen führen.
7. Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene, trockene und saubere Fläche und halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 0,6 m zu anderen Gegenständen ein, um die Sicherheit zu erhöhen. Verwenden Sie eine Schutzabdeckung, um Teppich oder Boden zu schützen.
8. Tragen Sie angemessene Sportkleidung und Sportschuhe. Vermeiden Sie zu weite Kleidung.
9. Verwenden Sie es nicht im Freien.
10. Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Beschädigung oder Verschleiß. Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und Muttern. Sie sollten gut angezogen sein. Ziehen Sie sie nach, wenn nötig. Verwenden Sie niemals ein beschädigtes oder abgenutztes Gerät, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.
11. Wenn scharfe Kanten auftreten, sollten Sie das Gerät nicht mehr verwenden.
12. Wenn Sie ungewöhnliche Geräusche von diesem hören, stellen Sie die Benutzung ein.
13. Kein verstellbares Teil darf herausragen und die Bewegungen des Benutzers behindern. Es darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
14. Sie ist nicht für therapeutische Zwecke bestimmt.
15. Achten Sie beim Heben und Transportieren darauf, dass Sie sich nicht den Rücken verletzen. Verwenden Sie nur geeignete Hebetekniken oder bitten Sie eine andere Person um Hilfe.
16. Nehmen Sie keine unsachgemäßen Änderungen an diesem Produkt vor. Wenden Sie sich bei Bedarf an den autorisierten Kundendienst.
17. **Kategorie: Das Gerät wurde nach EN ISO 20957-1 unter der Klasse SB geprüft und zertifiziert. Es ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.**

Technische Daten:

Maße für die Montage: 88 x 66,5 x 107 cm

Max. Gewicht des Benutzers: 150 kg

Gewicht netto: 11 kg



1. öffnen Sie die Verpackung und überprüfen Sie den Inhalt anhand der nachstehenden Liste.
2. Befestigen Sie die vier Stützen (a) an den beiden Hauptrahmen (b).
3. Befestigen Sie die vier Stützen an den Enden der unteren Rahmen (die Stützen sind parallel zum Boden).
4. installieren Sie den unteren Rahmenverbinder:
 - unterer Rahmenverbinder (d)
 - Schrauben M8x55 mm 4 Stück (h)
5. Installation des Hauptrahmenverbinders:
 - Hauptrahmenverbinder (c)
 - Außensechskant-Schrauben 4 Stück (e)
6. die externe Schraube M8x45 (e) verwenden, von innen durchziehen und mit der Eisenplatte (f) verbinden und mit der Schraube befestigen.

Aufwärmen:

I. AUFWÄRMUNGSPHASE

Diese Phase sollte dazu beitragen, die Blutzirkulation zu verbessern und die Muskeln richtig arbeiten zu lassen, während das Risiko von Krämpfen oder Verletzungen verringert wird. Es ist ratsameinige Dehnungsübungen wie unten dargestellt durchzuführen. Jede Dehnungsübung sollte ca. 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Überdehnen Sie Ihre Muskeln nicht und ziehen Sie sie nicht ruckartig an. Wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie sofort auf.

II. AUSÜBUNGSPHASE

Es ist eine Phase, in der Sie sich anstrengen sollten. Nach regelmäßigem Training sollten Ihre Beinmuskeln flexibler werden. Behalten Sie während des gesamten Trainings ein gleichmäßiges Tempo bei. Die Trainingsintensität sollte so hoch sein, dass Ihr Herzschlag in den unten dargestellten Zielbereich steigt.

HINWEIS: Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Die meisten Menschen beginnen daher mit ca. 15-20 Minuten.

III. ABKÜHLPHASE

In dieser Phase sollten Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln zur Ruhe kommen. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen, reduzieren Sie das Tempo und machen Sie ca. 5 Minuten weiter. Wiederholen Sie die Dehnungsübungen, aber überdehnen Sie Ihre Muskeln nicht und lassen Sie sie nicht zucken. Wenn Sie fitter werden, können Sie länger und intensiver trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und das Training möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.



PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

1. Lea atentamente este manual antes de utilizarlo por primera vez y consérvelo para futuras consultas.
2. Observe todas las advertencias y precauciones, incluidos los pasos de montaje. Utilícelo únicamente para el fin previsto.
3. Para garantizar su , ármelo y utilícelo únicamente de acuerdo con este manual. Informe a todos los demás usuarios sobre el uso seguro.
4. Manténgalo alejado de niños y animales domésticos. No deje a los niños desatendidos cerca de este aparato. Sólo una persona adulta puede montarlo y .
5. Pida consejo a su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio. Es especialmente necesario si padece algún problema de salud o si toma algún medicamento que pueda afectar a su ritmo cardíaco, su tensión arterial o su nivel de colesterol.
6. Observe las señales corporales. Si notas algún problema (dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas), para inmediatamente, un ejercicio incorrecto puede provocar problemas de salud graves o una lesión.
7. Colócalo sólo sobre una superficie plana, seca y limpia y mantén una distancia de seguridad de al menos 0,6 m respecto a otros objetos para mayor seguridad. Utilice una cubierta protectora para proteger la alfombra o el suelo.
8. Lleva ropa deportiva adecuada y calzado deportivo. Evita la ropa demasiado holgada.
9. No lo uses al aire libre.
10. Antes de cada , compruebe si el aparato está dañado o desgastado. Compruebe regularmente todos los tornillos y tuercas. Si es necesario, vuelva a apretarlos. No utilice nunca un aparato dañado o desgastado para garantizar su seguridad.
11. Si aparecen bordes afilados, deje de utilizarlo.
12. Si oye ruidos extraños procedentes de este aparato, deje de utilizarlo.
13. Ninguna pieza ajustable debe sobresalir y obstruir los movimientos del usuario. Sólo puede utilizarlo una persona a la vez.
14. No está destinado a terapéuticos.
15. Preste atención al levantarlo o transportarlo para evitar lesiones en la espalda. Utilice únicamente técnicas de elevación adecuadas o pida ayuda a otra persona.
16. No realice ninguna modificación indebida en este producto. En caso necesario, póngase en contacto con el servicio técnico autorizado.
17. **Categoría: El equipo ha sido probado y certificado según EN ISO 20957-1 bajo la clase SB. No es apto para uso terapéutico.**

Datos técnicos:

Dimensiones de montaje: 88 x 66,5 x 107 cm

Peso máximo del usuario: 150 kg

Peso neto: 11 kg



1. abra el paquete y compruebe el contenido con la lista que figura a continuación.
2. fije los cuatro soportes (a) a ambos bastidores principales (b)
3. fije los cuatro soportes a los extremos de los bastidores inferiores (los soportes están paralelos al suelo)
4. instale el conector del bastidor inferior:
 - conector del bastidor inferior (d)
 - tornillos M8x55 mm 4 piezas (h)
5. instalación del conector del bastidor principal:
 - conector del bastidor principal (c)
 - tornillos hexagonales exteriores 4 piezas (e)
6. utilizar el tornillo exterior M8x45 (e), atravesar desde el interior y conectar con la placa de hierro (f) y fijar con el tornillo.

Calentamiento:

I. FASE DE CALENTAMIENTO

Esta fase debería ayudar a mejorar la circulación sanguínea y hacer que los músculos funcionen correctamente, reduciendo al mismo tiempo el riesgo de calambres o lesiones. Es realizar algunos ejercicios de estiramiento como se indica a continuación. Cada ejercicio de estiramiento debe realizarse durante unos 30 segundos. No estires en exceso ni sacudas los músculos. Si sientes dolor, para inmediatamente.

II. FASE DE EJERCICIO

Es una fase en la que debes esforzarte. Después de un entrenamiento regular, los músculos de las piernas deberían volverse más flexibles. Mantenga un ritmo constante durante todo el ejercicio. La intensidad del entrenamiento debe ser suficiente para elevar el ritmo cardíaco hasta la zona objetivo, como se muestra a continuación.

NOTA: Esta fase debe durar al menos 12 minutos. Por lo tanto, la mayoría de la gente empieza con unos 15-20 minutos.

III. FASE DE ENFRIAMIENTO

En esta , tu sistema cardiovascular y tus músculos deben calmarse. Repite los ejercicios de calentamiento, reduce el ritmo y continúa durante unos 5 minutos. Repite los ejercicios de estiramiento, pero sin estirar demasiado ni sacudir los músculos. A medida que te pongas en forma, podrás ejercitarte durante más tiempo y con más intensidad. Es aconsejable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, espaciar los entrenamientos uniformemente a lo largo de la semana.



OHUTUSABINÕUD

1. Lugege seda kasutusjuhendit enne esimest kasutamist hoolikalt läbi ja säilitage see edaspidiseks kasutamiseks.
2. Järgige kõiki hoiatusi ja ettevaatusabinõusid, sealhulgas montaažietappe. Kasutage seda ainult ettenähtud otstarbel.
3. Teie ohutuse tagamiseks monteeri ja kasutage seda ainult vastavalt käesolevale kasutusjuhendile. Teavitage kõiki teisi kasutajaid ohutust kasutamisest.
4. Hoidke seda laste ja lemmikloomade eest eemal. Ärge laske lapsi selle seadme lähedusse järelevalveta. Seadet tohib kokku panna ja kasutada ainult täiskasvanud isik.
5. Enne treeningprogrammi alustamist küsige nõu arstilt. See on eriti vajalik, kui teil on terviseprobleeme või kui te võtate ravimeid, mis võivad mõjutada teie südame löögisagedust, vererõhku või kolesteroolitaset.
6. Jälgige keha signaale. Kui tunnete mingeid probleeme (valu, pigistustunne rinnus, ebaregulaarne südamepegevus, hingamispuudulikkus, pearinglus või iiveldus), lõpetage kohe, ebaõige treening võib põhjustada tõsiseid terviseprobleeme või vigastusi.
7. Asetage see ainult tasasele, kuivale ja puhtale pinnale ning hoidke suurema ohutuse tagamiseks vähemalt 0,6 m kaugus teistest objektidest. Kasutage vaiba või põranda kaitsmiseks kaitsekatet.
8. Kandke sobivaid spordiriideid ja spordijalatsid. Vältige liiga lahtiseid riideid.
9. Ärge kasutage seda välitingimustes.
10. Kontrollige seda seadet enne iga kahjustuste või kulumise suhtes. Kontrollige regulaarselt kõiki poldid ja mutrid. Need peavad olema hästi pingutatud, pingutage uuesti. Ärge kunagi kasutage kahjustatud või kulunud seadet, et tagada teie ohutus.
11. Kui tekivad teravad servad, lõpetage kasutamine.
12. Kui te kuulete sellest seadmest ebatavalisi helisid, lõpetage selle kasutamine.
13. Ükski reguleeritav osa ei tohi väljaulatuvalt takistada kasutaja liikumist. Seda võib korraga kasutada ainult üks inimene.
14. See ei ole mõeldud terapeutilisel eesmärgil.
15. Olge selle tõstmisel või transportimisel tähelepanelik, et vältida seljavigastusi. Kasutage ainult õigeid tõstmistehnikaid või paluge abi mõnelt teiselt inimeselt.
16. Ärge tehke selle ebakorrektseid muudatusi. Vajaduse korral võtke ühendust volitatud teenindusega.
17. **Kategooria: Seadmed on katsetatud ja sertifitseeritud vastavalt standardile EN ISO 20957-1 klassi SB all. See ei ole terapeutiliseks kasutamiseks sobiv.**

Tehnilised andmed:

Kokkupaneku suurus: 88 x 66,5 x 107 cm
 Kasutaja maksimaalne kaal: 150 kg
 Kaal neto: 11 kg



1. avage pakend ja kontrollige selle sisu alljärgneva loetelu alusel.
2. kinnitage neli tugi (a) mõlema põhiraami (b) külge.
3. kinnitada neli tugi alumise raami otste külge (tugid on paralleelselt põrandaga).
4. paigaldage alumine raamiühendus:
 - alumine raamiühendus (d)
 - kruvid M8x55 mm 4 tk (h)
5. põhiraami pistiku paigaldamine:
 - põhiraami ühenduskoht (c)
 - välised kuuskantpoldid 4 tk (e)
6. kasutage välist kruvi M8x45 (e), tõmmake seestpoolt läbi ja ühendage raudplaadiga (f) ning kinnitage kruviga.

Soojendus:

I. SOOJENDUSFAASI

See faas peaks aitama parandada vereringet ja panna lihased korralikult tööle, vähendades samal ajal krampide või vigastuste ohtu. Soovitav teha mõned venitusharjutused, nagu allpool näidatud. Iga venitusharjutus peaks kestma umbes 30 sekundit. Ärge venitage liiga palju ja ärge pingutage oma lihaseid. Kui tunnete valu, lõpetage kohe.

II. HARJUTUSFAASI

See on faas, mille jooksul peaksite pingutama. Pärast regulaarset treeningut peaksite teie jalalihased muutuma paindlikumaks. Hoidke kogu treeningu ajal ühtlast tempot. Treeningu intensiivsus peaks olema piisav, et tõsta südame löögisagedus sihtsooni, nagu allpool näidatud.

MÄRKUS: See etapp peaks kestma vähemalt 12 minutit. Seega alustavad enamik inimesi umbes 15-20 minutiga.

III. JAHTUMISFAAS

Selles etapis peaksite teie südame-veresoonkonna süsteem ja lihased rahunema. Korrake soojendusharjutusi, vähendage tempot ja jätkake umbes 5 minutit. Korrake venitusharjutusi, kuid ärge venitage või tõmmake lihaseid üle. Kui te muutute tublimaks, võite teha pikema ja raskema harjutusi. Soovitav on treenida vähemalt kolm korda nädalas ja võimalusel paigutada treeningud ühtlaselt nädala peale.



PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

1. Lisez attentivement ce manuel avant la première utilisation et conservez-le pour toute référence ultérieure.
2. Observez tous les avertissements et toutes les précautions, y compris les étapes d'assemblage. N'utilisez l'appareil qu'aux fins prévues.
3. Assemblez et utilisez l'appareil uniquement conformément à ce manuel afin d'assurer votre sécurité. Informez tous les autres utilisateurs de l'utilisation sûre de l'appareil.
4. Tenez-le éloigné des enfants et des animaux domestiques. Ne laissez pas les enfants sans surveillance à proximité de cet appareil. Seule une personne adulte est autorisée à l'assembler et à l'utiliser.
5. Demandez conseil à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices. C'est particulièrement nécessaire si vous souffrez de problèmes de santé ou si vous prenez des médicaments susceptibles d'affecter votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
6. Observez les signaux corporels. Si vous ressentez des problèmes (douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, vertiges ou nausées), arrêtez immédiatement, car un exercice inapproprié peut entraîner de graves problèmes de santé ou des blessures.
7. Placez-le uniquement sur une surface plane, sèche et propre et respectez une distance de sécurité d'au moins 0,6 m par rapport à d'autres objets pour plus de sécurité. Utilisez une housse de protection pour protéger la moquette ou le sol.
8. Portez des vêtements et des chaussures de sport adaptés. Évitez les vêtements trop amples.
9. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
10. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'appareil n'est pas endommagé ou usé. Vérifiez régulièrement tous les boulons et écrous. Ils doivent être bien serrés et resserrés si nécessaire. N'utilisez jamais un appareil endommagé ou usé pour assurer votre sécurité.
11. Si des bords tranchants apparaissent, cessez d'utiliser l'appareil.
12. Si vous entendez des bruits inhabituels provenant de cet appareil, arrêtez de l'utiliser.
13. Aucune pièce réglable ne doit dépasser et gêner les mouvements de l'utilisateur. Une seule personne peut l'utiliser à la fois.
14. Il n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
15. Faites attention lorsque vous le soulevez ou le transportez afin d'éviter les blessures au dos. Utilisez uniquement des techniques de levage appropriées ou demandez de l'aide à une autre personne.
16. Ne modifiez pas ce produit de manière inappropriée. Si nécessaire, contactez le service agréé.
17. **Catégorie : L'équipement a été testé et certifié conformément à la norme EN ISO 20957-1 sous la classe SB. Il n'est pas destiné à un usage thérapeutique.**

Données techniques :

Dimensions de l'ensemble : 88 x 66,5 x 107 cm

Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg

Poids net : 11 kg



1. ouvrir l'emballage et vérifier le contenu par rapport à la liste ci-dessous.
2. fixer les quatre supports (a) aux deux cadres principaux (b)
3. fixer les quatre supports aux extrémités des cadres inférieurs (les supports sont parallèles au sol)
4. installer le connecteur du cadre inférieur :
 - connecteur du cadre inférieur (d)
 - vis M8x55 mm 4 pcs (h)
5. installation du connecteur du cadre principal :
 - connecteur du cadre principal (c)
 - boulons hexagonaux externes 4 pièces (e)
6. utiliser la vis externe M8x45 (e), tirer à travers l'intérieur et connecter avec la plaque de fer (f) et fixer avec la vis.

Échauffement :

I. PHASE D'ÉCHAUFFEMENT

Cette phase devrait permettre d'améliorer la circulation sanguine et d'assurer le bon fonctionnement de vos muscles tout en réduisant le risque de crampes ou de blessure. Il est conseillé faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque exercice d'étirement doit durer environ 30 secondes. Ne vous étirez pas trop et ne donnez pas d'à-coups à vos muscles. Si vous ressentez une douleur, arrêtez-vous immédiatement.

II. PHASE D'EXERCICE

Il s'agit d'une phase durant laquelle vous devez fournir des efforts. Après un entraînement régulier, les muscles de vos jambes devraient s'assouplir. Gardez un rythme régulier tout au long de l'exercice. L'intensité de l'entraînement doit être suffisante pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible, comme indiqué ci-dessous.

NOTE : Cette étape doit durer au moins 12 minutes. La plupart des gens commencent donc par une durée d'environ 15-20 minutes.

III. PHASE DE REFROIDISSEMENT

À ce stade, votre système cardio-vasculaire et vos muscles doivent se calmer. Répétez les exercices d'échauffement, réduisez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Répétez les exercices d'étirement, mais n'étirez pas trop vos muscles et ne les soumettez pas à des secousses. Au fur et à mesure que vous vous améliorez, vous pouvez faire des exercices plus longs et plus intenses. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances d'entraînement tout au long de la semaine.



BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. Az első használat előtt olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, és őrizze meg a későbbi használatra.
2. Tartson be minden figyelmeztetést és óvintézkedést, beleértve az összeszerelési lépéseket is. Csak a rendeltetésszerű használatra használja.
3. A biztonság érdekében csak a jelen kézikönyv szerint szerelje össze és használja. Tájékoztasson minden más felhasználót a biztonságos használatról.
4. Tartsa távol a gyermekektől és háziállatoktól. Ne hagyja felügyelet nélkül a gyerekeket a készülék közelében. Csak felnőtt személy szerelheti össze és használhatja.
5. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Ez különösen akkor szükséges, ha Ön valamilyen egészségügyi problémával küzd, vagy ha olyan gyógyszerrel szed, amely hatással lehet a szívritmusára, a vérnyomására vagy a koleszterinszintjére.
6. Figyelje meg a test jeleit. Ha valamilyen problémát érez (fájdalom, szorító érzés a mellkasban, szabálytalan szívverés, légszomj, szédülés vagy hányinger), azonnal hagyja abba, a helytelen edzés súlyos egészségügyi problémákat vagy sérülést okozhat.
7. Csak sima, száraz és tiszta felületre tegye, és a nagyobb biztonság érdekében tartson legalább 0,6 m biztonsági távolságot más tárgyaktól. Használjon védőburkolatot a szőnyeg vagy a padló védelmére.
8. Viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt. Kerülje a túl bő ruházatot.
9. Ne használja a szabadban.
10. Minden használat előtt ellenőrizze a készüléket, hogy nem sérült-e meg vagy kopott-e. Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Jól meg kell húzni őket, szükség esetén húzza meg újra. Soha ne használja a sérült vagy kopott készüléket az Ön biztonsága érdekében.
11. Ha éles szélék keletkeznek, hagyja abba a használatát.
12. Ha szokatlan hangokat hall a készülékből, hagyja abba a használatát.
13. Egyetlen állítható rész sem állhat ki és akadályozhatja a felhasználó mozgását. Egyszerre csak egy személy használhatja.
14. Nem terápiás célokra szolgál.
15. A hátsérülések elkerülése érdekében emelés vagy szállítás közben figyeljen oda. Csak megfelelő emelési technikákat használjon, vagy kérjen segítséget más személytől.
16. Ne végezzen semmilyen nem megfelelő módosítást ezen a terméken. Szükség esetén forduljon a hivatalos szervizhez.
17. **Kategóriák: A berendezés az EN ISO 20957-1 szabvány szerint SB osztályba sorolt, és tanúsítvánnyal rendelkezik. Terápiás célú felhasználásra nem alkalmas.**

Műszaki adatok:

Összeszerelési méret: 88 x 66,5 x 107 cm

A felhasználó maximális súlya: 150 kg

Súly nettó: 11 kg



1. nyissa ki a csomagot, és ellenőrizze a tartalmat az alábbi listán.
2. rögzítse a négy tartóelemet (a) mindkét főkerethez (b).
3. rögzítse a négy támasztékot az alsó keretek végeihez (a támaszok párhuzamosak a padlóval).
4. szerelje be az alsó keretcsatlakozót:
 - alsó keretcsatlakozó (d)
 - csavarok M8x55 mm 4 db (h)
5. a főkeret csatlakozójának felszerelése:
 - főkeret csatlakozó (c)
 - külső hatlapú csavarok 4 db (e)
6. használja a külső M8x45-ös csavart (e), húzza át belülről, csatlakoztassa a vaslemezhez (f), és rögzítse a csavarral.

Bemelegítés:

I. FELMELEGEDÉSI FÁZIS

Ennek a fázisnak segítenie kell a vérkeringés javításában és az izmok megfelelő működésében, miközben csökkenti a görcs vagy sérülés kockázatát. néhány nyújtó gyakorlatot végezni az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtógyakorlatot kb. 30 másodpercig kell végezni. Ne nyújtss túl és ne rángasd az izmaidat. Ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba.

II. GYAKORLATI FÁZIS

Ez egy olyan fázis, amely során erőfeszítéseket kell tennie. A rendszeres edzés után a lábizmoknak rugalmasabbá kell válniuk. Tartsa egyenletes tempóban az egész edzés során. Az edzés intenzitásának elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a szívverésed az alábbiakban látható célzónába emelkedjen.

MEGJEGYZÉS: Ennek a fázisnak legalább 12 percig kell tartania. Így a legtöbb ember kb. 15-20 percnél kezd.

III. LEHÜLÉSI FÁZIS

Ebben a szakaszban a szív- és érrendszerének és az izmoknak meg kell nyugodniuk. Ismételje meg a bemelegítő gyakorlatokat, csökkentse a tempót, és folytassa kb. 5 percig. Ismételje meg a nyújtógyakorlatokat, de ne feszítse túl és ne rángassa meg az izmait. Ahogy egyre fittebb leszel, egyre hosszabb ideig és keményebben edzhetsz. Célzerű hetente legalább háromszor edzeni, és ha lehet, az edzéseket egyenletesen elosztani a héten.



PRECAUZIONI DI SICUREZZA

1. Leggere attentamente il presente manuale prima del primo utilizzo e conservarlo per future consultazioni.
2. Osservare tutte le avvertenze e le precauzioni, comprese le fasi di montaggio. Utilizzarlo solo per lo scopo previsto.
3. Per garantire la propria sicurezza, assemblare e utilizzare l'apparecchio solo in base a questo manuale. Informare tutti gli altri utenti dell'uso sicuro.
4. Tenere il dispositivo lontano da bambini e animali domestici. Non lasciare i bambini incustoditi vicino a questo dispositivo. Solo una persona adulta può montarlo e utilizzarlo.
5. Chiedete consiglio al vostro medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio. È particolarmente necessario se si soffre di problemi di salute o se si assumono farmaci che possono influenzare la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
6. Osservare i segnali del corpo. Se avvertite qualche problema (dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea), interrompete immediatamente l'attività fisica, perché un esercizio scorretto può causare gravi problemi di salute o lesioni.
7. Posizionarlo solo su una superficie piana, asciutta e pulita e mantenere una distanza di sicurezza di almeno 0,6 m da altri oggetti per una maggiore sicurezza. Utilizzare una copertura protettiva per proteggere la moquette o il pavimento.
8. Indossare abiti sportivi e scarpe sportive adeguate. Evitare abiti troppo larghi.
9. Non utilizzarlo all'aperto.
10. Controllare che il dispositivo non sia danneggiato o usurato prima di ogni utilizzo. Controllare regolarmente tutti i bulloni e i dadi. Se necessario, serrarli nuovamente. Non utilizzare mai un dispositivo danneggiato o usurato per garantire la propria sicurezza.
11. Se si verificano bordi taglienti, interrompere l'uso.
12. Se si sentono rumori insoliti provenire da questo dispositivo, smettere di usarlo.
13. Nessuna parte regolabile deve sporgere e ostacolare i movimenti dell'utente. Può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
14. Non è destinato a scopi terapeutici.
15. Prestare attenzione durante il sollevamento o il trasporto per evitare lesioni alla schiena. Utilizzate solo tecniche di sollevamento adeguate o chiedete aiuto ad altre persone.
16. Non apportare modifiche improprie al prodotto. Se necessario, contattare il servizio di assistenza autorizzato.
17. **Categoria: L'apparecchiatura è stata testata e certificata secondo la norma EN ISO 20957-1 nella classe SB. Non è adatto all'uso terapeutico.**

Dati tecnici:

Dimensioni di montaggio: 88 x 66,5 x 107 cm

Peso massimo dell'utente: 150 kg

Peso netto: 11 kg



1. aprire la confezione e verificare il contenuto rispetto all'elenco riportato di seguito.
2. fissare i quattro sostegni (a) a entrambi i telai principali (b)
3. fissare i quattro supporti alle estremità dei telai inferiori (i supporti sono paralleli al pavimento)
4. installare il connettore del telaio inferiore:
 - connettore del telaio inferiore (d)
 - viti M8x55 mm 4 pz (h)
5. installazione del connettore del telaio principale:
 - connettore del telaio principale (c)
 - bulloni esagonali esterni 4 pezzi (e)
6. utilizzare la vite esterna M8x45 (e), tirare dall'interno e collegare con la piastra di ferro (f) e fissare con la vite.

Riscaldamento:

I. FASE DI RISCALDAMENTO

Questa fase dovrebbe contribuire a migliorare la circolazione sanguigna e a far funzionare correttamente i muscoli, riducendo il rischio di crampi o lesioni. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come indicato di seguito. Ogni esercizio di stretching deve essere eseguito per circa 30 secondi. Non esagerate con lo stretching e non fate sobbalzare i muscoli. Se si avverte dolore, fermarsi immediatamente.

II. FASE DI ESERCIZIO

Si tratta di una fase durante la quale è necessario a fondo. Dopo un allenamento regolare, i muscoli delle gambe dovrebbero diventare più flessibili. Mantenere un ritmo costante per tutta la durata dell'allenamento. L'intensità dell'allenamento deve essere sufficiente a portare il battito cardiaco nella zona target, come indicato di seguito. NOTA: questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti. Pertanto, la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti.

III. FASE DI RAFFREDDAMENTO

In questa fase, il sistema cardiovascolare e i muscoli dovrebbero calmarsi. Ripetete gli esercizi di riscaldamento, riducendo il ritmo e continuando per circa 5 minuti. Ripetete gli esercizi di stretching, ma senza sforzare troppo i muscoli. Man mano che si migliora la forma fisica, è possibile allenarsi più a lungo e più intensamente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, di distribuire gli allenamenti in modo uniforme nell'arco della settimana.



SAUGOS PRIEMONĖS

1. Prieš pradėdami naudoti pirmą kartą, atidžiai perskaitykite šį vadovą ir išsaugokite jį ateityje.
2. Laikykitės visų įspėjimų ir atsargumo priemonių, įskaitant surinkimo veiksmus. Naudokite tik pagal paskirtį.
3. Kad užtikrintumėte savo saugumą, montuokite ir naudokite jį tik pagal šį vadovą. Informuokite visus kitus naudotojus apie saugų naudojimą.
4. Laikykite jį atokiau nuo vaikų ir naminių gyvūnų. Nepalikite vaikų be priežiūros prie šio prietaiso. Jį surinkti ir naudoti gali tik suaugęs asmuo.
5. Prieš pradėdami bet kokią mankštos programą, kreipkitės patarimo į gydytoją. Tai ypač būtina, jei turite sveikatos problemų arba vartojate vaistus, kurie gali turėti įtakos širdies ritmui, kraujospūdžiui ar cholesterolio kiekiui kraujyje.
6. Stebėkite kūno signalus. Jei jaučiate tam tikras problemas (skausmą, spaudimą krūtinėje, nereguliarių širdies plakimą, sutrikusį kvėpavimą, galvos svaigimą ar pykinimą), nedelsdami liaukitės, nes netinkamas fizinis krūvis gali sukelti rimtų sveikatos sutrikimų arba traumą.
7. Dekite jį tik ant lygaus, sauso ir švaraus paviršiaus, o dėl didesnio saugumo laikykite bent 0,6 m atstumo nuo kitų objektų. Naudokite apsauginį dangtį, kad apsaugotumėte kilimą ar grindis.
8. Dėvėkite tinkamą sportinę aprangą ir avėkite sportinius batelius. Venkite pernelyg laisvų drabužių.
9. Nenaudokite jo lauke.
10. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar šis prietaisas nėra pažeistas arba susidėvėjęs. Reguliariai tikrinkite visus varžtus ir veržles. Jos turi būti gerai priveržtos, jei reikia, dar kartą priveržkite. Niekada nenaudokite pažeisto ar susidėvėjusio prietaiso, kad užtikrintumėte savo saugumą.
11. Jei atsiranda aštrių briaunų, nebenaudokite.
12. Jei iš šio prietaiso sklinda neįprasti garsai, nustokite jį naudoti.
13. Jokia reguliuojama dalis neturi išsikšti ir trukdyti naudotojui judėti. Vienu metu jį gali naudoti tik vienas asmuo.
14. Jis nėra skirtas gydymui.
15. Kad išvengtumėte nugaros traumų, būkite atidūs jį keldami ar gabendami. Naudokite tik tinkamus kėlimo būdus arba paprašykite kito asmens pagalbos.
16. Nedarykite jokių netinkamų šio gaminio pakeitimų. Prireikus kreipkitės į įgaliotąją tarnybą.
17. **Kategorija: Įranga išbandyta ir sertifikuota pagal EN ISO 20957-1 pagal SB klasę. Ji nėra skirta naudoti terapijoje.**

Techniniai duomenys:

Surinkimo dydis: 88 x 66,5 x 107 cm
Didžiausias naudotojo svoris: 150 kg
Grynasis svoris: 11 kg



1. atidarykite pakuotę ir patikrinkite jos turinį pagal toliau pateiktą sąrašą.
2. pritvirtinkite keturias atramas (a) prie abiejų pagrindinių rėmų (b).
3. pritvirtinkite keturias atramas prie apatinių rėmų galų (atramos yra lygiagrečios grindims).
4. sumontuokite apatinio rėmo jungtį:
 - apatinio rėmo jungtis (d)
 - varžtai M8x55 mm 4 vnt. (h)
5. pagrindinio rėmo jungties montavimas:
 - pagrindinio rėmo jungtis (c)
 - išoriniai šešiakampiai varžtai 4 vnt. (e)
6. naudokite išorinį varžtą M8x45 (e), ištraukite jį iš vidaus, prijunkite prie geležinės plokštelės (f) ir pritvirtinkite varžtu.

Apšilimas:

I. ŠILDYMO FAZĖ

Šis etapas turėtų padėti pagerinti kraujotaką ir priversti raumenis tinkamai dirbti, o kartu sumažinti mėšlungio ar traumų riziką. Patartina atlikti keletą tempimo pratimų, kaip nurodyta toliau. Kiekvienas tempimo pratimas turėtų trukti apie 30 sekundžių. Nepersitempkite ir nespauskite raumenų. Jei pajutote skausmą, nedelsdami sustokite.

II. PRATYBŲ FAZĖ

Tai etapas, kurio metu turite įdėti pastangų. Po reguliarių treniruočių kojų raumenys turėtų tapti lankstesni. Visą mankštos laiką palaikykite pastovų tempą. Treniruotės intensyvumas turėtų būti pakankamas, kad jūsų širdies ritmas pakiltų į tikslinę zoną, kaip parodyta toliau.

PASTABA: šis etapas turėtų trukti ne trumpiau kaip 12 min. Dauguma žmonių pradeda maždaug nuo 15-20 min.

III. ATVĖSIMO FAZĖ

Šiame etape širdies ir kraujagyslių sistema bei raumenys turėtų nurimti. Pakartokite apšilimo pratimus, sumažinkite tempą ir tęskite maždaug 5 min. Pakartokite tempimo pratimus, tačiau nepertempkite ir nesukite raumenų. Kai tapsite geresnės fizinės formos, galėsite mankštintis ilgiau ir sunkiau. Patartina treniuotis bent tris kartus per savaitę ir, jei įmanoma, tolygiai paskirstyti treniruotes per savaitę.



DROŠĪBAS PASĀKUMI

1. Pirms pirmās lietošanas reizes rūpīgi izlasiet šo rokasgrāmatu un saglabāiet to turpmākai atsaucei.
2. Ievērojiet visus brīdinājumus un piesardzības pasākumus, tostarp montāžas soļus. Izmantojiet to tikai paredzētajam mērķim.
3. Lai nodrošinātu savu drošību, montējiet un lietojiet to tikai saskaņā ar šo rokasgrāmatu. Informējiet visus citus lietotājus par drošu lietošanu.
4. Uzglabāiet to bērniem un mājdzīvniekiem nepieejamā vietā. Neatstājiet bērnus bez uzraudzības šīs tuvumā. To drīkst montēt un lietot tikai pilngadīga persona.
5. Pirms jebkuras treniņu programmas uzsākšanas konsultējieties ar ārstu. Tas ir īpaši nepieciešams, ja Jums ir kādas veselības problēmas vai lietojat medikamentus, kas var ietekmēt Jūsu sirdsdarbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni.
6. Novērojiet ķermeņa signālus. Ja jūtat kādas problēmas (sāpes, sasprindzinājums krūtīs, neregulāra sirdsdarbība, elpošanas traucējumi, reibonis vai slikta dūša), nekavējoties pārtrauciet, jo nepareiza vingrošana var izraisīt nopietnas veselības problēmas vai traumas.
7. Lai nodrošinātu lielāku drošību, novietojiet to tikai uz līdzenas, sausas un tīras virsmas un ievērojiet vismaz 0,6 m drošības attālumu no citiem objektiem. Izmantojiet aizsargpārklājumu, lai aizsargātu paklāju vai grīdu.
8. Valkājiet piemērotu sporta apģērbu un sporta apavus. Izvairieties no pārāk brīviem apģērbiem.
9. Nelietojiet to ārpus telpām.
10. Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai šī ierīce nav bojāta vai nodilusi. Regulāri pārbaudiet visas skrūves un uzgriežņus. Tām jābūt labi pievilkām, vajadzības gadījumā vēlreiz pievilkām. Lai nodrošinātu savu drošību, nekad nelietojiet bojātu vai nolietotu ierīci.
11. Ja rodas asas malas, pārtrauciet lietot.
12. Ja no šīs ierīces dzirdat neparastus trokšņus, pārtrauciet tās lietošanu.
13. Neviena no regulējamām daļām nedrīkst izvirzīties un traucēt lietotāja kustības. Vienlaikus to drīkst lietot tikai viena persona.
14. Tas nav paredzēts terapeitiskiem nolūkiem.
15. Lai izvairītos no muguras traumām, pievērsiet uzmanību, to paceļot vai transportējot. Izmantojiet tikai pareizas celšanas metodes vai lūdziet palīdzību kādai citai personai.
16. Neveiciet nekādas nepareizas šī produkta modifikācijas. Ja nepieciešams, sazinieties ar pilnvaroto servisu.
17. **Kategorija: Iekārta ir degustēta un sertificēta saskaņā ar EN ISO 20957-1 klasē SB. Tas nav piemērots terapeitiskai lietošanai.**

Tehniskie dati:

Montāžas izmēri: 88 x 66,5 x 107 cm
 Maksimālais lietotāja svars: 150 kg
 Neto svars: 11 kg



1. atveriet iepakojumu un pārbaudiet, vai saturs atbilst turpmāk sniegtajam sarakstam.
2. piestipriniet četrus balstus (a) pie abiem galvenajiem rāmjiem (b).
3. piestipriniet četrus balstus apakšējo rāmju galiem (balsti ir paralēli grīdai).
4. uzstādiet apakšējā rāmja savienotāju:
 - apakšējā rāmja savienotājs (d)
 - Skrūves M8x55 mm 4 gab. (h)
5. galvenā rāmja savienotāja uzstādīšana:
 - galvenā rāmja savienotājs (c)
 - ārējās sešstūra skrūves 4 gab. (e)
6. izmantojiet ārējo skrūvi M8x45 (e), izvelciet cauri no iekšpuses un savienojiet ar dzelzs plāksni (f) un nostipriniet ar skrūvi.

Iesildīšanās:

I. SASILŠANAS FĀZE

Šim posmam vajadzētu palīdzēt uzlabot asinsriti un padarīt muskuļus darbspējīgus, vienlaikus samazinot krampju risku vai traumas. Ieteicams veikt dažus stiepšanās vingrinājumus, kā parādīts turpmāk. Katram stiepšanās vingrinājumam jāilgst aptuveni 30 sekundes. Nepārspīlējiet un nesatrauciet muskuļus. Ja jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet.

II. VADĪŠANAS FĀZE

Tas ir posms, kura laikā jums ir jāpieliek pūles. Pēc regulāra treniņa jūsu kāju muskuļiem vajadzētu kļūt elastīgākiem. Uzturiet vienmērīgu tempu visu treniņa laiku. Treniņa intensitātei jābūt pietiekamai, lai paaugstinātu sirdsdarbību līdz mērķa zonai, kā parādīts turpmāk.

PIEZĪME: Šim posmam jāilgst vismaz 12 minūtes. Lielākā daļa cilvēku sāk aptuveni 15-20 min.

III. ATDZIŠANAS FĀZE

Šajā posmā sirds un asinsvadu sistēmai un muskuļiem vajadzētu nomierināties. Atkārtojiet iesildīšanās vingrinājumus, samaziniet tempu un turpiniet aptuveni 5 minūtes. Atkārtojiet stiepšanās vingrinājumus, bet nepārspīlējiet un neaizstiepiet muskuļus. Kļūstot labākai fiziskajai sagatavotībai, varat vingrot ilgāk un intensīvāk. Ieteicams trenēties vismaz trīs reizes nedēļā un, ja iespējams, vienmērīgi izvietot treniņus nedēļas laikā.



VEILIGHEIDSMATREGELEN

1. Lees deze handleiding zorgvuldig door voor het eerste gebruik en bewaar hem voor toekomstig gebruik.
2. Neem alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen in acht, inclusief montagestappen. Gebruik het alleen voor het beoogde doel.
3. Assembleer en gebruik het alleen volgens deze handleiding om uw veiligheid te garanderen. Informeer alle andere gebruikers over veilig gebruik.
4. Houd het uit de buurt van kinderen en huisdieren. Laat kinderen niet zonder toezicht in de buurt van dit apparaat. Alleen een volwassen persoon mag het in elkaar zetten en gebruiken.
5. Vraag uw arts om advies voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral nodig als u lijdt aan gezondheidsproblemen of als u medicijnen gebruikt die invloed kunnen hebben op uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte.
6. Let op lichaamssignalen. Als je problemen voelt (pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid), stop dan onmiddellijk. Onjuiste training kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen of een blessure.
7. Zet het alleen op een vlakke, droge en schone ondergrond en houd een veiligheidsafstand van minstens 0,6 m van andere voorwerpen aan voor meer veiligheid. Gebruik een beschermhoes om tapijt of vloer te beschermen.
8. Draag goede sportkleding en sportschoenen. Vermijd te losse kleding.
9. Gebruik het niet buitenshuis.
10. Controleer dit apparaat voor elk gebruik op schade of slijtage. Controleer regelmatig alle bouten en moeren. Ze moeten goed vastzitten en indien nodig opnieuw worden aangedraaid. Gebruik nooit een beschadigd of versleten apparaat om uw veiligheid te garanderen.
11. Stop het gebruik als er scherpe randen ontstaan.
12. Als je ongewone geluiden uit dit apparaat hoort komen, stop dan met het gebruik.
13. Geen enkel verstelbaar onderdeel mag uitsteken of de bewegingen van de gebruiker belemmeren. Hij mag maar door één persoon tegelijk worden gebruikt.
14. Het is niet bedoeld voor therapeutische doeleinden.
15. Let goed op tijdens het optillen of vervoeren om rugletsel te voorkomen. Gebruik alleen de juiste tiltechnieken of vraag iemand anders om hulp.
16. Breng geen ongepaste wijzigingen aan in dit product. Neem indien nodig contact op met bevoegde service.
17. **Categorie: De apparatuur is getest en gecertificeerd volgens EN ISO 20957-1 onder klasse SB. Het is geen suite voor therapeutisch gebruik.**

Technische gegevens:

Afmetingen montage:: 88 x 66,5 x 107 cm
 Max gewicht gebruiker: 150 kg
 Gewicht netto: 11 kg



1. Open de verpakking en controleer de inhoud aan de hand van de onderstaande lijst.
2. bevestig de vier steunen (a) aan beide hoofdframes (b)
3. bevestig de vier steunen aan de uiteinden van de bodemframes (steunen parallel aan de vloer)
4. installeer de onderste frameaansluiting:
 - onderste frameaansluiting (d)
 - schroeven M8x55 mm 4 st (h)
5. installatie hoofdframe connector:
 - hoofdframeaansluiting (c)
 - externe zeskantbouten 4 stuks (e)
6. Gebruik de externe schroef M8x45 (e), trek deze van binnenuit door en verbind deze met de ijzeren plaat (f) en zet deze vast met de schroef.

Opwarmen:

I. OPWARMFASE

Deze fase moet helpen om de bloedcirculatie te verbeteren en je spieren goed te laten werken, terwijl je het risico op kramp of blessures vermindert. Het is aan te raden om een paar rekoefeningen te doen zoals hieronder aangegeven. Elke rekoefening moet ongeveer 30 seconden duren. Rek niet te veel en trek niet aan je spieren. Stop onmiddellijk als je pijn voelt.

II. OEFENINGSFASE

Het is een fase waarin je je moet inspannen. Na regelmatige training zouden je beenspieren soepeler moeten worden. Houd het tempo tijdens het trainen constant. De trainingsintensiteit moet voldoende zijn om je hartslag in de streefzone te brengen, zoals hieronder aangegeven.

OPMERKING: Deze fase moet minstens 12 minuten duren. De meeste mensen beginnen dus bij ongeveer 15-20 minuten.

III. AFKOELFASE

In dit stadium moeten je cardiovasculaire systeem en spieren rustig worden. Herhaal de opwarmoefeningen, verlaag je tempo en ga ongeveer 5 minuten door. Herhaal de rekoefeningen, maar rek of strek je spieren niet te veel. Naarmate je fitter wordt, kun je langer en zwaarder trainen. Het is aan te raden om minstens drie keer per week te trainen en, indien mogelijk, je trainingen gelijkmatig over een week te verdelen.



PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

1. Leia atentamente este manual antes da primeira utilização e guarde-o para referência futura.
2. Respeite todos os avisos e precauções, incluindo os passos de montagem. Utilize-o apenas para o fim a que se destina.
3. Para garantir a sua segurança, monte-o e utilize-o apenas de acordo com este manual. Informe todos os outros utilizadores sobre a utilização segura.
4. Mantenha-o afastado de crianças e animais de estimação. Não deixe as crianças sem vigilância perto deste aparelho. A montagem e a utilização do aparelho só podem ser efectuadas por um adulto.
5. Peça conselho ao seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. É especialmente necessário se sofrer de algum problema de saúde ou se tomar alguma medicação que possa afetar o ritmo cardíaco, a pressão arterial ou o nível de colesterol.
6. Observe os sinais do corpo. Se sentir alguns problemas (dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, tonturas ou náuseas), pare imediatamente, pois o exercício incorreto pode resultar em problemas de saúde graves ou em lesões.
7. Coloque-o apenas sobre uma superfície plana, seca e limpa e mantenha uma distância de segurança de, pelo menos, 0,6 m de outros objectos para maior segurança. Utilize uma capa protetora para proteger a alcatifa ou o chão.
8. Usar vestuário desportivo adequado e calçado desportivo. Evitar roupas demasiado largas.
9. Não o utilize no exterior.
10. Verificar se este aparelho apresenta danos ou desgaste antes de cada utilização. Verificar regularmente todos os parafusos e porcas. Devem estar bem apertados, se necessário. Nunca utilize um aparelho danificado ou desgastado para garantir a sua segurança.
11. Se surgirem arestas vivas, interromper a utilização.
12. Se ouvir ruídos invulgares provenientes deste aparelho, pare de o utilizar.
13. Nenhuma peça ajustável deve sobressair e obstruir os movimentos do utilizador. Só pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
14. Não se destina a fins terapêuticos.
15. Preste atenção ao levantar ou transportar o aparelho para evitar lesões nas costas. Utilize apenas técnicas de elevação adequadas ou peça ajuda a outra pessoa.
16. Não efectue qualquer modificação incorrecta deste produto. Se necessário, contacte o serviço autorizado.
17. **Categoria: O equipamento foi testado e certificado de acordo com a norma EN ISO 20957-1 na classe SB. Não é adequado para utilização terapêutica.**

Dados técnicos:

Tamanho da montagem: 88 x 66,5 x 107 cm
 Peso máximo do utilizador: 150 kg
 Peso líquido: 11 kg



1. abrir a embalagem e verificar o seu conteúdo com base na lista que se segue.
2. fixar os quatro suportes (a) aos dois quadros principais (b)
3. fixar os quatro suportes nas extremidades dos quadros inferiores (os suportes são paralelos ao chão)
4. instalar o conector da estrutura inferior:
 - conector do quadro inferior (d)
 - parafusos M8x55 mm 4 peças (h)
5. instalação do conector do quadro principal:
 - conector do quadro principal (c)
 - parafusos hexagonais externos 4 peças (e)
6. utilizar o parafuso externo M8x45 (e), puxar pelo interior e ligar à placa de ferro (f) e fixar com o parafuso.

Aquecimento:

I. FASE DE AQUECIMENTO

Esta fase deve ajudar a melhorar a circulação sanguínea e a fazer com que os seus músculos funcionem corretamente, reduzindo o risco de câibras ou lesões. É aconselhável efetuar alguns exercícios de alongamento, como indicado abaixo. Cada exercício de alongamento deve ser efectuado durante cerca de 30 segundos. Não estique demasiado e não sacuda os músculos. Se sentir dor, pare imediatamente.

II. FASE DE EXERCÍCIO

É uma fase durante a qual deve. Após um treino regular, os músculos das pernas devem tornar-se mais flexíveis. Mantenha um ritmo constante durante todo o exercício. A intensidade do treino deve ser suficiente para elevar o seu ritmo cardíaco para a zona-alvo, como indicado abaixo.

NOTA: Esta fase deve durar pelo menos 12 minutos. Por isso, a maioria das pessoas começa com cerca de 15-20 minutos.

III. FASE DE ARREFECIMENTO

Nesta fase, o sistema cardio-vascular e os músculos devem ficar calmos. Repita os exercícios de aquecimento, reduza o ritmo e continue durante cerca de 5 minutos. Repita os exercícios de alongamento, mas não estique demasiado os músculos nem os sacuda. À medida que vai ficando mais em forma, pode exercitar-se mais tempo e com mais força. É aconselhável treinar, pelo menos, três vezes por semana e, se possível, espaçar os treinos de forma homogênea ao longo da semana.



MĂSURI DE SIGURANȚĂ

1. Citiți cu atenție acest manual înainte de prima utilizare și păstrați-l pentru consultare ulterioară.
2. Respectați toate avertismentele și precauțiile prealabile, inclusiv etapele de asamblare. Utilizați-l numai în scopul prevăzut.
3. Asamblați-l și utilizați-l numai în conformitate cu acest manual pentru a vă asigura siguranța. Informați toți ceilalți utilizatori cu privire la utilizarea în siguranță.
4. Țineți-l departe de copii și de animalele de companie. Nu lăsați copiii nesupravegheați în apropierea acestui dispozitiv. Numai o persoană adultă îl poate asambla și utiliza.
5. Cereți sfatul medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Acest lucru este necesar în special dacă suferiți de anumite probleme de sănătate sau dacă luați medicamente care vă pot afecta ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
6. Observați semnalele corpului. Dacă simțiți unele probleme (durere, strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață), opriți-vă imediat, o exercitare necorespunzătoare poate duce la probleme grave de sănătate sau la o accidentare.
7. Puneți-l numai pe o suprafață plană, uscată și curată și păstrați o distanță de siguranță de cel puțin 0,6 m față de alte obiecte pentru o siguranță mai mare. Utilizați un capac de protecție pentru a proteja covorul sau podeaua.
8. Purtați haine sport adecvate și pantofi sport. Evitați hainele prea largi.
9. Nu-l folosiți în aer liber.
10. Verificați dacă acest dispozitiv este deteriorat sau uzat înainte de fiecare utilizare. Verificați periodic toate șuruburile și piulițele. Acestea trebuie să fie bine strânse, strângeți-le din nou, dacă este necesar. Nu utilizați niciodată dispozitivul deteriorat sau uzat pentru a vă asigura siguranța.
11. Dacă apar margini ascuțite, opriți utilizarea.
12. Dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la acest dispozitiv, nu îl mai utilizați.
13. Nicio parte reglabilă nu trebuie să iasă în afară și să obstrucționeze mișcările utilizatorului. O singură persoană îl poate utiliza în același timp.
14. Acesta nu este destinat scopului terapeutic.
15. Acordați atenție în timpul ridicării sau transportului pentru a evita rănirea spatelui. Utilizați numai tehnici de ridicare adecvate sau cereți ajutorul unei alte persoane.
16. Nu efectuați nicio modificare necorespunzătoare a acestui produs. Dacă este necesar, contactați service-ul autorizat.
17. **Categoria: Echipamentul a fost testat și certificat conform EN ISO 20957-1 în clasa SB. Acesta nu este destinat utilizării terapeutice.**

Date tehnice:

Dimensiuni de asamblare:: 88 x 66,5 x 107 cm
 Greutate maximă a utilizatorului: 150 kg
 Greutate netă: 11 kg



1. deschideți pachetul și verificați conținutul în funcție de lista de mai jos.
2. fixați cele patru suporturi (a) la ambele cadre principale (b)
3. fixați cele patru suporturi la capetele cadrelor inferioare (suporturile sunt paralele cu podeaua)
4. instalați conectorul cadrului inferior:
 - conector cadru inferior (d)
 - șuruburi M8x55 mm 4 buc (h)
5. instalarea conectorului cadrului principal:
 - conector cadru principal (c)
 - șuruburi hexagonale externe 4 buc (e)
6. utilizați șurubul extern M8x45 (e), trageți prin interior și conectați cu placa de fier (f) și fixați cu șurubul.

Încălzire:

I. FAZA DE ÎNCĂLZIRE

Această fază ar trebui să contribuie la îmbunătățirea circulației sângelui și la funcționarea corectă a mușchilor, reducând în același timp riscul de crampe sau leziuni. Este recomandabil să faceți câteva exerciții de întindere, după cum se arată mai jos. Fiecare exercițiu de întindere trebuie efectuat timp de aproximativ 30 de secunde. Nu vă întindeți prea mult și nu vă bruscați mușchii. Dacă simțiți durere, opriți-vă imediat.

II. FAZA DE EXERCITIU

Este o fază în timpul căreia trebuie să depuneți efort. După un antrenament regulat, mușchii picioarelor ar trebui să devină mai flexibili. Mențineți un ritm constant pe tot parcursul exercițiilor. Intensitatea antrenamentului ar trebui să fie suficientă pentru a vă ridica bătăile inimii în zona țintă, așa cum se arată mai jos.

NOTĂ: Această etapă ar trebui să dureze cel puțin 12 minute. Astfel, majoritatea oamenilor încep la aproximativ 15-20 de minute.

III. FAZA DE RĂCIRE

În această etapă, sistemul cardio-vascular și mușchii trebuie să se calmeze. Repetați exercițiile de încălzire, reduceți ritmul și continuați timp de aprox. 5 minute. Repetați exercițiile de întindere, dar nu suprasolicitați și nu bruscați mușchii. Pe măsură ce deveniți mai în formă, puteți face exerciții mai lungi și mai intense. Este recomandabil să vă antrenați de cel puțin trei ori pe săptămână și, dacă este posibil, să vă distribuiți antrenamentele în mod egal pe parcursul unei săptămâni.



BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

1. Pred prvým použitím si pozorne prečítajte tento návod a uschovajte si ho pre budúce použitie.
2. Dodržiavajte všetky upozornenia a bezpečnostné opatrenia vrátane montážnych krokov. Používajte ho len na určený účel.
3. Zostavte a používajte ho len podľa tohto návodu, aby ste zaistili svoju bezpečnosť. Informujte všetkých ostatných používateľov o bezpečnom používaní.
4. Uchovávajte ho mimo dosahu detí a domácich zvierat. Nenechávajte deti bez dozoru v blízkosti tohto zariadenia. Montovať a používať ho môže len dospelá osoba.
5. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu požiadajte o radu svojho lekára. Je to potrebné najmä vtedy, ak trpíte nejakými zdravotnými problémami alebo užívate lieky, ktoré by mohli ovplyvniť váš srdcový tep, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
6. Sledujte signály tela. Ak pocítite nejaké problémy (bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť), okamžite prestaňte, nesprávne cvičenie môže mať za následok vážne zdravotné problémy alebo zranenie.
7. Umiestňujte ho len na rovný, suchý a čistý povrch a pre vyššiu bezpečnosť dodržiavajte bezpečnostnú vzdialenosť aspoň 0,6 m od iných predmetov. Na ochranu koberca alebo podlahy použite ochranný kryt.
8. Noste vhodné športové oblečenie a športovú obuv. Vyhnite sa príliš voľnému oblečeniu.
9. Nepoužívajte ho vo vonkajšom prostredí.
10. Pred každým použitím skontrolujte, či toto zariadenie nie je poškodené alebo opotrebované. Pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice. Mali by byť dobre utiahnuté, v prípade potreby ich znovu utiahnite. Nikdy nepoužívajte poškodené alebo opotrebované zariadenie, aby ste zaistili svoju bezpečnosť.
11. Ak sa objavia ostré hrany, prestaňte ho používať.
12. Ak z tohto zariadenia počujete nezvyčajné zvuky, prestaňte ho používať.
13. Žiadna nastaviteľná časť by nemala vyčnievať a brániť používateľovi v pohybe. Súčasne ho môže používať len jedna osoba.
14. Nie je určený na terapeutické účely.
15. Pri jeho zdvíhaní alebo preprave dávajte pozor, aby ste predišli zraneniu chrbta. Používajte len správne techniky zdvíhania alebo požiadajte o pomoc inú osobu.
16. Nerobte žiadne nesprávne úpravy tohto výrobku. V prípade potreby sa obráťte na autorizovaný servis.
17. **Kategória: Zariadenie bolo ochutnané a certifikované podľa normy EN ISO 20957-1 v triede SB. Nie je vhodné na terapeutické použitie.**

Technické údaje:

Rozmery zostavy: 88 x 66,5 x 107 cm
 Maximálna hmotnosť používateľa: 150 kg
 Hmotnosť netto: 11 kg



1. otvorte balenie a skontrolujte obsah podľa nižšie uvedeného zoznamu.
2. pripevnite štyri podpery (a) k obojmu hlavným rámom (b)
3. pripevnite štyri podpery na konce spodných rámov (podpery sú rovnobežné s podlahou).
4. nainštalujte konektor spodného rámu:
 - konektor spodného rámu (d)
 - skrutky M8x55 mm 4 ks (h)
5. inštalácia konektora hlavného rámu:
 - konektor hlavného rámu (c)
 - vonkajšie šesťhranné skrutky 4 ks (e)
6. použite vonkajšiu skrutku M8x45 (e), pretiahnite ju zvnútra, spojte so železnou doskou (f) a upevnite skrutkou.

Rozcvička:

I. FÁZA ZAHRIEVANIA

Táto fáza by mala pomôcť zlepšiť krvný obeh a zabezpečiť, aby vaše svaly pracovali správne, a zároveň znížiť riziko kŕčov alebo zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každý strečingový cvik by mal trvať približne 30 sekúnd. Neprepínajte sa a netrhajte svalmi. Ak pocítite bolesť, okamžite prestaňte.

II. FÁZA CVIČENIA

Je to fáza, počas ktorej by ste mali vynaložiť úsilie. Po pravidelnom tréningu by vaše svaly nôh mali byť pružnejšie. Počas celého cvičenia udržiavajte stabilné tempo. Intenzita tréningu by mala byť dostatočná na to, aby sa váš srdcový tep dostal do cieľovej zóny, ako je uvedené nižšie.

POZNÁMKA: Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút. Väčšina ľudí preto začína približne po 15-20 minútach.

III. OCHLADZOVACIA FÁZA

V tejto fáze by sa váš srdcovo-cievny systém a svaly mali upokojiť. Zopakujte zahrievacie cvičenia, znížte tempo a pokračujte približne 5 minút. Zopakujte strečingové cvičenia, ale svaly príliš nenapínajte ani nestrhávajte. Keď budete zdatnejší, môžete cvičiť dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozložiť si tréningy rovnomerne počas celého týždňa.



VARNOSTNI UKREPI

1. Pred prvo uporabo natančno preberite ta priročnik in ga shranite za poznejšo uporabo.
2. Upoštevajte vsa opozorila in previdnostne ukrepe, vključno s postopki montaže. Uporabljajte ga samo za predvideni namen.
3. Za zagotovitev varnosti ga sestavite in uporabljajte le v skladu s tem priročnikom. O varni uporabi obvestite vse druge uporabnike.
4. Hranite ga stran od otrok in hišnih ljubljencev. V bližini te naprave ne puščajte otrok brez nadzora. Napravo lahko sestavi in uporablja le odrasla oseba.
5. Pred začetkom se za nasvet obrnite na zdravnika. To je še posebej potrebno, če imate zdravstvene težave ali jemljete zdravila, ki lahko vplivajo na srčni utrip, krvni tlak ali raven holesterola.
6. Opazujte telesne signale. Če začutite težave (bolečine, stiskanje v prsih, neredno bitje srca, težko dihanje, omotico ali slabost), takoj prenehajte, saj lahko nepravilna vadba povzroči resne zdravstvene težave ali poškodbe.
7. Postavite ga le na ravno, suho in čisto površino ter za večjo poskrbite, da bo od drugih predmetov oddaljen vsaj 0,6 m. Za zaščito preproge ali tal uporabite zaščitni pokrov.
8. Nosite primerna športna oblačila in športne čevlje. Izogibajte se preveč ohlapnim oblačilom.
9. Ne uporabljajte ga na prostem.
10. Pred vsako uporabo preverite, ali je naprava poškodovana ali obrabljena. Redno preverjajte vse vijake in matice. Biti morajo dobro zategnjene, potrebi jih ponovno zategnite. Da bi zagotovili svojo varnost, nikoli ne uporabljajte poškodovane ali obrabljene naprave.
11. Če se pojavijo ostri robovi, prenehajte z uporabo.
12. Če iz te naprave slišite nenavadne zvoke, jo prenehajte uporabljati.
13. Noben nastavljen del ne sme štrleti in ovirati gibanja uporabnika. Naenkrat ga lahko uporablja le ena oseba.
14. Ni namenjen za terapevtske namene.
15. Pri dvigovanju ali prenašanju bodite pozorni, da si ne poškodujete hrbta. Uporabljajte le pravilne tehnike dvigovanja ali prosite za pomoč drugo osebo.
16. Ne spreminjajte tega izdelka na nepravilen način. Po potrebi se obrnite na pooblaščen servis.
17. **Kategorija: Oprema je bila preizkušena in certificirana v skladu s standardom EN ISO 20957-1 pod razredom SB. Ni primerna za terapevtsko uporabo.**

Tehnični podatki:

Velikost sklopa: 88 x 66,5 x 107 cm

Največja teža uporabnika: 150 kg

Neto teža: 11 kg



1. odprite paket in preverite vsebino na spodnjem seznamu.
2. pritrdite štiri nosilce (a) na oba glavna okvirja (b).
3. pritrdite štiri nosilce na konce spodnjih okvirjev (nosilci so vzporedni s tlemi).
4. namestite priključek spodnjega okvirja:
 - priključek spodnjega okvirja (d)
 - vijaki M8x55 mm 4 kosi (h)
5. namestitev priključka glavnega okvirja:
 - priključek glavnega okvirja (c)
 - zunanji šestkotni vijaki 4 kosi (e)
6. uporabite zunanji vijak M8x45 (e), potegnite ga od znotraj in ga povežite z železno ploščo (f) ter pritrdite z vijakom.

Ogrevanje:

I. FAZA OGREVANJA

Ta faza naj bi pripomogla k izboljšanju krvnega obtoka in pravilnemu delovanju mišic, hkrati pa zmanjšala nevarnost krčev ali poškodb. Priporočljivo je, da naredite nekaj razteznih vaj, kot je prikazano spodaj. Vsaka raztezna vaja naj traja približno 30 sekund. Ne raztezajte se preveč in ne drgnite mišic. Če začutite bolečino, takoj prenehajte.

II. FAZA IZVAJANJA

To je faza, v kateri se morate potruditi. Po redni vadbi naj bi mišice nog postale prožnejše. Ves čas vadbe ohranjajte enakomeren tempo. Intenzivnost vadbe mora biti zadostna, da se srčni utrip dvigne v ciljno območje, kot je prikazano spodaj.

OPOMBA: Ta faza mora trajati vsaj 12 minut. Večina ljudi začne s približno 15-20 minutami.

III. FAZA OHLAJANJA

V tej fazi se morajo srčno-žilni sistem in mišice umiriti. Ponovite ogrevalne vaje, zmanjšajte tempo in nadaljujte približno 5 minut. Ponovite vaje za raztezanje, vendar mišic ne raztezajte preveč in jih ne drgnite. Ko postanete bolj fit, lahko vadite dlje in močnejše. Priporočljivo je trenirati vsaj trikrat na teden in, če je le mogoče, treninge enakomerno razporediti čez teden.



SÄKERHETSÅTGÄRDER

1. Läs igenom denna bruksanvisning noggrant före första användning och spara den för framtida bruk.
2. Beakta alla varningar och försiktighetsåtgärder, inklusive monteringssteg. Använd den endast för avsett ändamål.
3. Montera och använd den endast i enlighet med denna bruksanvisning för att garantera din säkerhet. Informera alla andra användare om säker användning.
4. Håll den borta från barn och husdjur. Låt inte barn vara oövervakade i närheten av denna enhet. Endast en vuxen person får montera och använda den.
5. Fråga din läkare om råd innan du påbörjar något träningsprogram. Det är särskilt viktigt om du lider av vissa hälsoproblem eller om du tar mediciner som kan påverka din hjärtfrekvens, ditt blodtryck eller din kolesterolnivå.
6. Observera kroppens signaler. Om du känner några problem (smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andningssvårigheter, yrsel eller illamående), sluta omedelbart, felaktig träning kan leda till allvarliga hälsoproblem eller skador.
7. Placera den endast på en plan, torr och ren yta och håll ett säkerhetsavstånd på minst 0,6 m till andra föremål för högre säkerhet. Använd ett skyddsskåp för att skydda matta eller golv.
8. Använd lämpliga sportkläder och sport skor. Undvik för löst sittande kläder.
9. Använd den inte utomhus.
10. Kontrollera apparaten före varje användningstillfälle med avseende på skador eller slitage. Kontrollera regelbundet alla bultar och muttrar. De ska vara ordentligt åtdragna, dra åt dem igen vid behov. Använd aldrig en skadad eller sliten enhet för att garantera din säkerhet.
11. Om det uppstår vassa kanter ska du sluta använda den.
12. Om du hör några ovanliga ljud från enheten ska du sluta använda den.
13. Ingen justerbar del får sticka ut och hindra användaren från att röra sig. Endast en person får använda den åt gången.
14. Den är inte avsedd för terapeutiska ändamål.
15. Var uppmärksam när du lyfter eller transporterar den för att undvika ryggskador. Använd endast korrekt lyfteknik eller be någon annan person om hjälp.
16. Gör inga olämpliga ändringar av produkten. Kontakta auktoriserad service om det behövs.
17. **Kategori: Utrustningen har provats och certifierats enligt EN ISO 20957-1 under klass SB. Den är inte avsedd för terapeutisk användning.**

Tekniska data:

Monteringsstorlek:: 88 x 66,5 x 107 cm

Max användarvikt: 150 kg

Vikt netto: 11 kg



1. öppna förpackningen och kontrollera innehållet mot nedanstående lista.
2. fäst de fyra stöden (a) på båda huvudramarna (b)
3. fäst de fyra stöden i ändarna på bottenramarna (stöden är parallella med golvet)
4. montera den nedre ramanslutningen:
 - anslutning för bottenram (d)
 - skruvar M8x55 mm 4 st (h)
5. installation av huvudramskontakt:
 - anslutning för huvudram (c)
 - utvändiga sexkantsbultar 4 st (e)
6. använd den externa skruven M8x45 (e), dra igenom från insidan och anslut till järnplattan (f) och fäst med skruven.

Uppvärmning:

I. UPPVÄRMNINGSFAS

Denna fas ska bidra till att förbättra blodcirkulationen och få dina muskler att fungera ordentligt samtidigt som risken för kramp eller skada minskar. Det är lämpligt att göra några stretchövningar enligt nedan. Varje stretchövning ska göras i ca 30 sekunder. Översträck inte och ryck inte i musklerna. Om du känner smärta, sluta omedelbart.

II. ÖVNINGSFAS

Det är en fas, under vilken du bör anstränga dig. Efter regelbunden träning bör dina benmuskler bli mer flexibla. Håll ett jämnt tempo under hela träningen. Träningsintensiteten ska vara tillräcklig för att höja din puls till målzonen enligt nedan.

OBS: Detta steg bör pågå i minst 12 minuter. De flesta börjar därför vid ca 15-20 minuter.

III. NEDKYLNINGSFAS

I det här skedet ska ditt hjärt-kärlsystem och dina muskler bli lugna. Upprepa uppvärmningsövningarna, sänk tempot och fortsätt i ca 5 minuter. Upprepa stretchövningarna, men överansträng inte musklerna och gör inga ryck. I takt med att du kommer i bättre form kan du träna längre och hårdare. Det är lämpligt att träna minst tre gånger i veckan och om möjligt fördela träningen jämnt över veckan.



ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

1. Уважно прочитайте цей посібник перед першим використанням і збережіть його для подальшого використання.
2. Дотримуйтеся усіх попереджень та інструкцій, включаючи етапи монтажу. Використовувати тільки за призначенням.
3. Збирайте та використовуйте його лише відповідно до цього посібника, щоб гарантувати вашу безпеку. Проінформуйте всіх інших користувачів про безпечне використання.
4. Тримайте його подалі від дітей та домашніх тварин. Не дозволяйте дітям без нагляду наближатися до цього пристрою. Тільки доросла людина може збирати та використовувати його.
5. Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо необхідно, якщо у вас є проблеми зі здоров'ям або якщо ви приймаєте ліки, які можуть вплинути на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину.
6. Прислухайтеся до сигналів тіла. Якщо ви відчуваєте якісь проблеми (біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту), негайно зупиніться, неправильне виконання вправ може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям або до травми.
7. Ставте його тільки на рівну, суху і чисту поверхню і дотримуйтеся безпечної відстані не менше 0,6 м від інших об'єктів для підвищення безпеки. Використовуйте захисний чохол для захисту килима або підлоги.
8. Носіть відповідний спортивний одяг і спортивне взуття. Уникайте занадто вільного одягу.
9. Не використовуйте його на відкритому повітрі.
10. Перед кожним використанням перевіряйте пристрій на наявність пошкоджень або зносу. Регулярно перевіряйте всі болти і гайки. Вони повинні бути добре затягнуті, необхідності підтягніть їх. Ніколи не використовуйте пошкоджений або зношений пристрій, щоб гарантувати свою безпеку.
11. Якщо з'являються гострі краї, припиніть використання.
12. Якщо ви чуєте незвичні звуки, що виходять від цього пристрою, припиніть його використання.
13. Жодна регульована частина не повинна виступати і заважати рухам користувача. Одночасно може користуватися тільки одна людина.
14. Не призначений для терапевтичних цілей.
15. Будьте уважні під час підняття або транспортування, щоб уникнути травм спини. Використовуйте тільки правильну техніку підйому або попросіть когось іншого про допомогу.
16. Не вносьте жодних неналежних змін до цього виробу. У разі необхідності зверніться до авторизованого сервісу.
17. Категорія: Обладнання пройшло дегустацію та сертифіковане відповідно до EN ISO 20957-1 за класом SB. Він не призначений для терапевтичного використання.

Технічні дані:

Розмір в зібраному вигляді: 88 x 66,5 x 107 см

Максимальна вага користувача: 150 кг

Вага нетто: 11 кг



1. відкрийте упаковку та перевірте вміст за наведеним нижче списком.
2. прикріпіть чотири опори (a) до обох основних рам (b)
3. прикріпіть чотири опори до кінців нижніх рам (опори паралельні підлозі)
4. встановіть нижній з'єднувач рами:
 - з'єднувач нижньої рами (d)
 - гвинти M8x55 мм 4 шт (h)
5. встановлення з'єднувача основної рами:
 - роз'єм основної рами (c)
 - зовнішні шестигранні болти 4 шт (e)
6. за допомогою зовнішнього гвинта M8x45 (e) протягнути зсередини, з'єднати з залізною пластиною (f) і зафіксувати гвинтом.

Розім'ятися:

I. ФАЗА РОЗМІНКИ

Цей етап має допомогти поліпшити кровообіг і змусити м'язи працювати належним чином, зменшуючи ризик виникнення судом або травм. Рекомендується виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожну вправу на розтяжку слід виконувати приблизно 30 секунд. Не перенапружуйте і не смикайте м'язи. Якщо ви відчуваєте біль, негайно зупиніться.

II. ЕТАП ВПРАВИ

Це етап, під час якого ви повинні докласти максимум зусиль. Після регулярних тренувань м'язи ніг повинні стати більш гнучкими. Зберігайте рівномірний темп під час тренування. Інтенсивність тренування повинна бути достатньою, щоб підняти пульс до цільової зони, як показано нижче.

ПРИМІТКА: Цей етап має тривати щонайменше 12 хвилин. Таким чином, більшість людей починають приблизно з 15-20 хвилин.

III. ФАЗА ОХОЛОДЖЕННЯ

На цьому етапі ваша серцево-судинна система та м'язи повинні заспокоїтися. Повторіть вправи для розминки, зменшіть темп і продовжуйте приблизно 5 хвилин. Повторіть вправи на розтяжку, але не перенапружуйте і не смикайте м'язи. Коли ви станете більш підготовленими, ви зможете тренуватися довше і важче. Бажано тренуватися щонайменше тричі на тиждень і, якщо можливо, розподіляти тренування рівномірно протягом тижня.



GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

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

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

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

KARTA GWARANCYJNA

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

WARUNKI GWARANCJI:

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

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

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTI-KORT

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

GARANTIBETINGELSER:

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

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

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

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

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

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

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

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

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

GARANTEEKAART

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

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaaliid, käsnad, 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 müüdud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

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

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

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

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

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

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

GARANCIA KÁRTYA

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

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

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

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

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

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

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

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

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

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

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

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

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

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

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

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

GARANTIJAS KARTE

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

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

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

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

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

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

GARANTIEKAART

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

GARANTIEVOORWAARDEN:

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

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

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

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

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

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

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

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

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

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

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

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

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

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

ZÁRUČNÁ KARTA

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

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

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

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

GARANCIJSKA KARTICA

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

GARANCIJSKI POGOJI:

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

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

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

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

GARANTIKORT FÖR GARANTI

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

GARANTIVILLKOR:

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

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

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

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

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

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

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

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

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



HMS-FITNESS.COM



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

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

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl