



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

1. Use correct technique:

Exercising with kettlebells requires proper technique. If you are unsure how to perform an exercise, consult a personal trainer.

2. Choose the right weight:

Choose a kettlebell with a weight that suits your level of fitness. Equipment that is too heavy can lead to injury.

3. Warm up before your workout:

Before you start exercising with kettlebells, perform a warm-up to prepare your muscles, joints and tendons for your workout.

4. Secure your surroundings:

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

5. Exercise on a stable surface:

Use kettlebells on a flat, non-slip surface to prevent the equipment from falling or moving.

6. Grip securely:

Make sure the kettlebell handle is dry and clean to prevent it slipping out of your hands during exercise.

7. Avoid sudden movements:

Control your movements when exercising, especially in dynamic exercises such as swinging. Sudden movements can lead to injury.

8. Do not drop kettlebells:

Avoid dropping kettlebells on the floor unless there is properly adapted equipment and flooring (e.g. in CrossFit gyms).

9 Keep away from children:

Do not leave kettlebells within the reach of children. They are heavy equipment that can be dangerous if used incorrectly.

10. Exercise with assistance if necessary:

For heavy weights or complex exercises, consider exercising under the supervision of a trainer or training partner.

11. Regularly check the condition of your equipment:

Before each workout, check the kettlebell for cracks, handle damage or other defects. Damaged equipment can be dangerous.

12. Consult your doctor:

If you have health problems or doubts about your ability to exercise with kettlebells, consult your doctor before you start training.

13. Store in a safe place:

When you have finished exercising, put the kettlebells on a suitable shelf or stand to avoid accidentally tripping over the equipment.

1. **Używaj prawidłowej techniki:**
Ćwiczenia z kettlebells wymagają odpowiedniej techniki. Jeśli nie jesteś pewien, jak wykonać dane ćwiczenie, skonsultuj się z trenerem personalnym.
2. **Dobierz odpowiedni ciężar:**
Wybierz kettlebell o wadze dostosowanej do swojego poziomu zaawansowania. Zbyt ciężki sprzęt może prowadzić do kontuzji.
3. **Rozgrzej się przed treningiem:**
Przed rozpoczęciem ćwiczeń z kettlebell wykonaj rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie, stawy i ścięgna do wysiłku.
4. **Zabezpiecz otoczenie:**
Upewnij się, że wokół Ciebie jest wystarczająco dużo miejsca, aby uniknąć kolizji z innymi osobami lub przedmiotami.
5. **Ćwicz na stabilnym podłożu:**
Używaj kettlebells na płaskim, antypoślizgowym podłożu, aby zapobiec upadkom lub przesuwaniu sprzętu.
6. **Chwytaj pewnie:**
Upewnij się, że uchwyt kettlebell jest suchy i czysty, aby zapobiec wyslizgnięciu się z rąk podczas ćwiczeń.
7. **Unikaj gwałtownych ruchów:**
Podczas ćwiczeń kontroluj ruchy, szczególnie w dynamicznych ćwiczeniach, takich jak swing. Nagłe ruchy mogą prowadzić do urazów.
8. **Nie rzucaj kettlebell:**
Unikaj upuszczania kettlebell na podłogę, chyba że jest to odpowiednio przystosowany sprzęt oraz podłoże (np. na salach CrossFit).
9. **Trzymaj z dala od dzieci:**
Nie pozostawiaj kettlebells w zasięgu dzieci. To ciężki sprzęt, który może być niebezpieczny w przypadku niewłaściwego użycia.
10. **Ćwicz z asekuracją, jeśli to konieczne:**
W przypadku dużych ciężarów lub skomplikowanych ćwiczeń rozważ ćwiczenie pod nadzorem trenera lub partnera treningowego.
11. **Regularnie sprawdzaj stan sprzętu:**
Przed każdym treningiem sprawdzaj kettlebell pod kątem pęknięć, uszkodzeń uchwytu lub innych defektów. Uszkodzony sprzęt może być niebezpieczny.
12. **Skonsultuj się z lekarzem:**
Jeśli masz problemy zdrowotne lub wątpliwości co do możliwości wykonywania ćwiczeń z kettlebells, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningów.
13. **Przechowuj w bezpiecznym miejscu:**
Po zakończeniu ćwiczeń odłóż kettlebells na odpowiednią półkę lub stojak, aby uniknąć przypadkowego potknięcia się o sprzęt.

1. Používejte správnou techniku:

Cvičení s činkami vyžaduje správnou techniku. Pokud si nejste jisti, jak cvik provést, poraďte se s osobním trenérem.

2. Zvolte si správnou váhu:

Zvolte si kettlebell s hmotností, která odpovídá vaší úrovni zdatnosti. Příliš těžké vybavení může vést ke zranění.

3. Před cvičením se zahřejte:

Než začnete cvičit s kettlebely, proveďte rozcvičku, abyste na trénink připravili svaly, klouby a šlachy.

4. Zajistěte si své okolí:

Ujistěte se, že je kolem vás dostatek prostoru, abyste se vyhnuli střetu s jinými lidmi nebo předměty.

5. Cvičte na stabilním povrchu:

Používejte činky na rovném, neklouzavém povrchu, abyste zabránili pádu nebo pohybu zařízení.

6. Uchopte činky bezpečně:

Ujistěte se, že je rukojeť kettlebellu suchá a čistá, aby vám během cvičení nevyklouzla z rukou.

7. Vyvarujte se prudkých pohybů:

Při cvičení kontrolujte své pohyby, zejména při dynamických cvicích, jako je švih. Náhlé pohyby mohou vést ke zranění.

8. Neupouštějte činky:

Vyvarujte se pádů činek na podlahu, pokud k tomu není vhodně přizpůsobené vybavení a podlaha (např. v tělocvičnách CrossFit).

9. Nepřibližujte se k dětem:

Nenechávejte kettlebely v dosahu dětí. Jedná se o těžké vybavení, které může být při nesprávném použití nebezpečné.

10. V případě potřeby cvičte s dopomocí:

U těžkých vah nebo složitých cviků zvažte cvičení pod dohledem trenéra nebo tréninkového partnera.

11. Pravidelně kontrolujte stav svého vybavení:

Před každým tréninkem zkontrolujte, zda na kettlebellu nejsou praskliny, poškozená rukojeť nebo jiné závady. Poškozené vybavení může být nebezpečné.

12. Poradte se se svým lékařem:

Pokud máte zdravotní problémy nebo pochybnosti o své schopnosti cvičit s kettlebely, poraďte se před zahájením tréninku se svým lékařem.

13. Skladujte na bezpečném místě:

Po skončení cvičení položte kettlebely na vhodnou polici nebo stojan, abyste o zařízení náhodou nezakopli.

1. Brug korrekt teknik:

Træning med kettlebells kræver korrekt teknik. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal udføre en øvelse, så rådfør dig med en personlig træner.

2 Vælg den rigtige vægt:

Vælg en kettlebell med en vægt, der passer til dit fitnessniveau. For tungt udstyr kan føre til skader.

3. Varm op før din træning:

Før du begynder at træne med kettlebells, skal du varme op for at forberede dine muskler, led og sener på træningen.

4. Sikre dine omgivelser:

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

5. Træn på en stabil overflade:

Brug kettlebells på et fladt, skridsikkert underlag for at undgå, at udstyret falder eller bevæger sig.

6. Tag godt fat:

Sørg for, at kettlebell-håndtaget er tørt og rent, så det ikke glider ud af hænderne under træningen.

7. Undgå pludselige bevægelser:

Kontrollér dine bevægelser, når du træner, især i dynamiske øvelser som swinging. Pludselige bevægelser kan føre til skader.

8. Tab ikke kettlebells:

Undgå at tabe kettlebells på gulvet, medmindre der er ordentligt tilpasset udstyr og gulvbelægning (f.eks. i CrossFit-træningscentre).

9. Hold kettlebells væk fra børn:

Lad ikke kettlebells være inden for børns rækkevidde. Det er tungt udstyr, som kan være farligt, hvis det bruges forkert.

10. Træn med hjælp, hvis det er nødvendigt:

Ved tunge vægte eller komplekse øvelser bør du overveje at træne under opsyn af en træner eller træningspartner.

11. Tjek regelmæssigt dit udstyrs tilstand:

Før hver træning skal du tjekke kettlebellen for revner, skader på håndtaget eller andre defekter. Beskadiget udstyr kan være farligt.

12. Rådfør dig med din læge:

Hvis du har helbredsproblemer eller er i tvivl om din evne til at træne med kettlebells, skal du kontakte din læge, før du begynder at træne.

13. Opbevares på et sikkert sted:

Når du er færdig med at træne, skal du lægge kettlebells på en passende hylde eller et stativ for at undgå at snuble over udstyret.

1. Verwenden Sie die richtige Technik:

Das Training mit Kettlebells erfordert eine korrekte Technik. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie eine Übung ausgeführt wird, wenden Sie sich an einen Personal Trainer.

2. Wählen Sie das richtige Gewicht:

Wählen Sie eine Kettlebell mit einem Gewicht, das Ihrem Fitnesslevel entspricht. Zu schwere Geräte können zu Verletzungen führen.

3. Wärmen Sie sich vor dem Training auf:

Bevor Sie mit dem Kettlebell-Training beginnen, wärmen Sie sich auf, um Ihre Muskeln, Gelenke und Sehnen auf das Training vorzubereiten.

4. Sichern Sie Ihre Umgebung:

Achten Sie darauf, dass um Sie herum genügend Platz ist, um Kollisionen mit anderen Personen oder Gegenständen zu vermeiden.

5. Trainieren Sie auf einer stabilen Oberfläche:

Verwenden Sie Kettlebells auf einer ebenen, rutschfesten Oberfläche, um zu verhindern, dass die Geräte herunterfallen oder sich bewegen.

6. Sicherer Griff:

Achten Sie darauf, dass der Griff der Kettlebell trocken und sauber ist, damit er Ihnen während des Trainings nicht aus der Hand rutscht.

7. Vermeiden Sie plötzliche Bewegungen:

Kontrollieren Sie Ihre Bewegungen beim Training, insbesondere bei dynamischen Übungen wie dem Schwingen. Plötzliche Bewegungen können zu Verletzungen führen.

8. Lassen Sie die Kettlebells nicht fallen:

Lassen Sie die Kettlebells nicht auf den Boden fallen, es sei denn, es gibt eine geeignete Ausrüstung und einen geeigneten Bodenbelag (z. B. in CrossFit-Fitnessstudios).

9. Halten Sie sie von Kindern fern:

Lassen Sie Kettlebells nicht in Reichweite von Kindern liegen. Es handelt sich um schwere Geräte, die bei unsachgemäßer Verwendung gefährlich sein können.

10. Trainieren Sie bei Bedarf mit Unterstützung:

Bei schweren Gewichten oder komplexen Übungen sollten Sie in Erwägung ziehen, unter der Aufsicht eines Trainers oder Trainingspartners zu trainieren.

11. Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand Ihrer Ausrüstung:

Überprüfen Sie die Kettlebell vor jedem Training auf Risse, Schäden am Griff oder andere Mängel. Beschädigte Ausrüstung kann gefährlich sein.

12. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt:

Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder Zweifel an Ihrer Fähigkeit haben, mit Kettlebells zu trainieren, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

13. An einem sicheren Ort aufbewahren:

Wenn Sie mit dem Training fertig sind, stellen Sie die Kettlebells auf ein geeignetes Regal oder einen Ständer, um zu vermeiden, dass Sie versehentlich über die Ausrüstung stolpern.

1. Utiliza una técnica correcta:

El ejercicio con kettlebells requiere una técnica adecuada. Si no estás seguro de cómo realizar un ejercicio, consulta a un entrenador personal.

2. Elige el peso adecuado:

Elige una kettlebell con un peso adecuado a tu nivel de forma física. Un equipo demasiado pesado puede provocar lesiones.

3. Calienta antes de entrenar:

Antes de empezar a ejercitarte con kettlebells, realiza un calentamiento para preparar tus músculos, articulaciones y tendones para el entrenamiento.

4. Asegura tu entorno:

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

5. Ejercítate sobre una superficie estable:

Utiliza las kettlebells sobre una superficie plana y antideslizante para evitar que el equipo se caiga o se mueva.

6. Agarre con seguridad:

Asegúrate de que el mango de la kettlebell está seco y limpio para evitar que se te resbale de las manos durante el ejercicio.

7. Evite los movimientos bruscos:

Controla tus movimientos al ejercitarte, especialmente en ejercicios dinámicos como el balanceo. Los movimientos bruscos pueden provocar lesiones.

8. No deje caer las kettlebells:

Evite dejar caer las kettlebells al suelo, a menos que haya equipos y suelos debidamente adaptados (por ejemplo, en los gimnasios CrossFit).

9. Manténgase alejado de los niños:

No dejes las kettlebells al alcance de los niños. Son equipos pesados que pueden ser peligrosos si se utilizan de forma incorrecta.

10. Haga ejercicio con ayuda si es necesario:

Para pesos pesados o ejercicios complejos, considere hacer ejercicio bajo la supervisión de un entrenador o compañero de entrenamiento.

11. Compruebe regularmente el estado del equipo:

Antes de cada entrenamiento, comprueba si la kettlebell presenta grietas, daños en el mango u otros defectos. Un equipo dañado puede ser peligroso.

12. Consulta a tu médico:

Si tienes problemas de salud o dudas sobre tu capacidad para hacer ejercicio con kettlebells, consulta a tu médico antes de empezar a entrenar.

13. Guárdalo en un lugar seguro:

Cuando hayas terminado de hacer ejercicio, coloca las kettlebells en un estante o soporte adecuado para evitar tropezar accidentalmente con el equipo.

1. Kasutage õiget tehnikat:

Kettlebellidega treenimine nõuab õiget tehnikat. Kui te ei ole kindel, kuidas mingit harjutust teha, konsulteerige personaaltreeneriga.

2. Valige õige kaal:

Valige kettlebell, mille kaal vastab teie treenituse tasemele. Liiga raske varustus võib põhjustada vigastusi.

3. Soojendage end enne treeningut:

Enne kettlebelliga treenimise alustamist tehke soojendus, et valmistada oma lihased, liigesed ja kõõlused treeninguks ette.

4. Kindlustage oma ümbrus:

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

5. Treenige stabiilsel pinnal:

Kasutage kettlebells'i tasasel, libisemisvastasel pinnal, et vältida varustuse kukkumist või liikumist.

6. Haarake kindlalt:

Veenduge, et kettlebelli käepide on kuiv ja puhas, et see ei libiseks treeningu ajal käest välja.

7. Vältige järske liigutusi:

Kontrollige treeningu ajal oma liigutusi, eriti dünaamilistes harjutustes, nagu näiteks kiikumine. Äkilised liigutused võivad põhjustada vigastusi.

8. Ärge laske hantlid maha:

Vältige kettlebellide kukutamist põrandale, välja arvatud juhul, kui on olemas korralikult kohandatud seadmed ja põrandakate (nt CrossFit spordisaalides).

9. Hoidke lastest eemal:

Ärge jätke kettlebellid laste kätte. Need on rasked seadmed, mis võivad valesti kasutades olla ohtlikud.

10. Vajaduse korral tehke harjutusi abiga:

Raskete raskuste või keeruliste harjutuste puhul kaaluge treenimist treeneri või treeningpartneri järelevalve all.

11. Kontrollige regulaarselt oma varustuse seisukorda:

Enne iga treeningut kontrollige kettlebelli pragude, käepidemekahjustuste või muude defektide suhtes. Kahjustatud seadmed võivad olla ohtlikud.

12. Konsulteerige oma arstiga:

Kui teil on terviseprobleeme või kahtlete oma võimekuses kettlebelliga treenida, pidage enne treeningu alustamist nõu oma arstiga.

13. Hoidke seda turvalises kohas:

Kui olete treeningu lõpetanud, asetage kettlebells sobivale riulile või alusele, et vältida kogemata üle varustuse komistamist.

1. Utiliser une technique correcte :

Les exercices avec les kettlebells nécessitent une technique correcte. Si vous n'êtes pas sûr de la manière d'effectuer un exercice, consultez un entraîneur personnel.

2. Choisissez le bon poids :

Choisissez une kettlebell dont le poids correspond à votre niveau de forme. Un équipement trop lourd peut entraîner des blessures.

3. Échauffez-vous avant l'entraînement :

Avant de commencer à vous entraîner avec des kettlebells, effectuez un échauffement pour préparer vos muscles, vos articulations et vos tendons à votre séance d'entraînement.

4. Sécurisez votre environnement :

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de vous pour éviter les collisions avec d'autres personnes ou objets.

5. Faites vos exercices sur une surface stable :

Utilisez les kettlebells sur une surface plane et antidérapante pour éviter que l'équipement ne tombe ou ne bouge.

6. Saisissez fermement les kettlebells :

Assurez-vous que la poignée de la kettlebell est sèche et propre pour éviter qu'elle ne vous glisse des mains pendant l'exercice.

7. Évitez les mouvements brusques :

Contrôlez vos mouvements lorsque vous faites de l'exercice, en particulier lors d'exercices dynamiques tels que le balancement. Les mouvements brusques peuvent entraîner des blessures.

8. Ne pas laisser tomber les kettlebells :

Évitez de laisser tomber les kettlebells sur le sol, sauf si l'équipement et le sol sont adaptés (par exemple, dans les salles de CrossFit).

9. Tenir les kettlebells à l'écart des enfants :

Ne laissez pas les kettlebells à la portée des enfants. Il s'agit d'un équipement lourd qui peut être dangereux s'il n'est pas utilisé correctement.

10. Faites vos exercices avec de l'aide si nécessaire :

Pour les poids lourds ou les exercices complexes, envisagez de vous exercer sous la supervision d'un entraîneur ou d'un partenaire d'entraînement.

11. Vérifiez régulièrement l'état de votre équipement :

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez que la kettlebell n'est pas fissurée, que la poignée n'est pas endommagée ou qu'elle ne présente pas d'autres défauts. Un équipement endommagé peut être dangereux.

12. Consultez votre médecin :

Si vous avez des problèmes de santé ou des doutes sur votre capacité à vous entraîner avec des kettlebells, consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement.

13. Rangez l'appareil dans un endroit sûr :

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez les kettlebells sur une étagère ou un support approprié afin d'éviter de trébucher accidentellement sur l'équipement.

1. Használjon helyes technikát:

A kettlebellet végzett edzés megfelelő technikát igényel. Ha nem vagy biztos abban, hogyan kell végrehajtani egy gyakorlatot, fordulj személyi edzőhöz.

2. Válassza ki a megfelelő súlyt:

Válasszon olyan súlyú kettlebellt, amely megfelel az edzettségi szintjének. A túl nehéz eszközök sérüléshez vezethetnek.

3. Az edzés előtt melegítsen be:

Mielőtt elkezdené kettlebell-lel edzeni, végezze bemelegítést, hogy az izmaidat, ízületeidet és inaidat felkészítsd az edzésre.

4. Biztosítsa a környezetét:

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

5. Stabil felületen gyakoroljon:

A kettlebellt sima, csúszásmentes felületen használja, hogy megakadályozza a berendezés leesését vagy elmozdulását.

6. Fogja meg biztonságosan:

Győződjön meg róla, hogy a kettlebell fogantyúja száraz és tiszta, hogy edzés közben ne csússzon ki a kezéből.

7. Kerülje a hirtelen mozdulatokat:

Edzés közben kontrollálja a mozdulatokat, különösen az olyan dinamikus gyakorlatoknál, mint a lengés. A hirtelen mozdulatok sérüléshez vezethetnek.

8. Ne ejtse le a kettlebellt:

Kerülje, hogy a kettlebelleket a padlóra ejtse, kivéve, ha van megfelelően kialakított felszerelés és padlózat (pl. CrossFit edzőtermekben).

9. Tartsa távol a gyermekektől:

Ne hagyja a kettlebellt gyermekek számára elérhető közelségben. Ezek nehéz felszerelések, amelyek helytelen használat esetén veszélyesek lehetnek.

10. Szükség esetén segítséggel gyakoroljon:

Nehéz súlyok vagy összetett gyakorlatok esetén fontolja meg, hogy edző vagy edzőpartner felügyelete mellett végezze az edzést.

11. Rendszeresen ellenőrizze a felszerelés állapotát:

Minden edzés előtt ellenőrizze a kettlebellt repedések, fogantyúsérülések vagy egyéb hibák szempontjából. A sérült felszerelés veszélyes lehet.

12. Konzultáljon orvosával:

Ha egészségügyi problémái vannak, vagy kétségei vannak a kettlebelllel való edzésre való alkalmasságával kapcsolatban, konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdené az edzést.

13. Tárolja biztonságos helyen:

Amikor befejezte az edzést, tegye a kettlebellt egy megfelelő polcra vagy állványra, hogy véletlenül se botoljon bele a felszerelésbe.

1. Utilizzare una tecnica corretta:

L'esercizio con i kettlebell richiede una tecnica corretta. Se non siete sicuri di come eseguire un esercizio, consultate un personal trainer.

2. Scegliere il peso giusto:

Scegliete un kettlebell con un peso adatto al vostro livello di forma fisica. Un attrezzo troppo pesante può causare lesioni.

3. Riscaldarsi prima dell'allenamento:

Prima di iniziare ad allenarvi con i kettlebell, eseguite un riscaldamento per preparare i muscoli, le articolazioni e i tendini all'allenamento.

4. Proteggere l'ambiente circostante:

Assicuratevi che ci sia spazio sufficiente intorno a voi per evitare collisioni con altre persone o oggetti.

5. Esercitarsi su una superficie stabile:

Utilizzare i kettlebell su una superficie piana e antiscivolo per evitare che l'attrezzo cada o si muova.

6. Impugnare saldamente:

Assicurarsi che la maniglia del kettlebell sia asciutta e pulita per evitare che scivoli dalle mani durante l'esercizio.

7. Evitare movimenti bruschi:

Controllate i movimenti quando vi allenate, soprattutto negli esercizi dinamici come l'oscillazione. I movimenti improvvisi possono causare lesioni.

8. Non far cadere i kettlebell:

Evitare di far cadere i kettlebell sul pavimento, a meno che non ci siano attrezzature e pavimentazioni adeguate (ad esempio, nelle palestre CrossFit).

9. Tenere lontano dai bambini:

Non lasciare i kettlebell alla portata dei bambini. Sono attrezzature pesanti che possono essere pericolose se usate in modo scorretto.

10. Esercitarsi con l'assistenza, se necessario:

In caso di pesi elevati o di esercizi complessi, è consigliabile allenarsi sotto la supervisione di un allenatore o di un compagno di allenamento.

11. Controllare regolarmente le condizioni dell'attrezzatura:

Prima di ogni allenamento, controllate che il kettlebell non presenti crepe, danni alla maniglia o altri difetti. Un'attrezzatura danneggiata può essere pericolosa.

12. Consultare il medico:

Se avete problemi di salute o dubbi sulla vostra capacità di allenarvi con i kettlebell, consultate il vostro medico prima di iniziare l'allenamento.

13. Conservare in un luogo sicuro:

Al termine dell'allenamento, riporre le kettlebell su un ripiano o un supporto adeguato per evitare di inciampare accidentalmente nell'attrezzo.

1. Naudokite teisingą techniką:

Pratimai su svarmenimis reikalauja tinkamos technikos. Jei nesate tikri, kaip atlikti pratimą, pasikonsultuokite su asmeniniu treneriu.

2. Pasirinkite tinkamą svorį:

Pasirinkite tokį kettlebell svorį, kuris atitiktų jūsų fizinio pasirengimo lygį. Per sunki įranga gali sukelti traumas.

3. Prieš treniruotę apšilkite:

Prieš pradėdami treniruotis su kettlebell'ais, atlikite apšilimą, kad raumenys, sąnariai ir sausgyslės būtų paruošti treniruotei.

4. Saugokite savo aplinką:

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

5. Mankštinkitės ant stabilaus paviršiaus:

Kad įranga nenukristų ar nejudėtų, naudokite kettlebells ant lygaus, neslidžiamo paviršiaus.

6. Tvirtai laikykite:

Užtikrinkite, kad kettlebell rankena būtų sausa ir švari, kad pratybų metu ji neišslystų iš rankų.

7. Venkite staigių judesių:

Kontroliuokite savo judesius, ypač atlikdami dinامينius pratimus, pavyzdžiui, supimąsi. Staigūs judesiai gali sukelti traumą.

8. Nepaleiskite kettlebells:

Venkite svaidyklių numesti ant grindų, nebent yra tinkamai pritaikyta įranga ir grindys (pvz., CrossFit sporto salėse).

9. Laikykite atokiau nuo vaikų:

Nepalikite kettlebell'ų vaikams pasiekiamoje vietoje. Tai sunki įranga, kurią netinkamai naudojant gali būti pavojinga.

10. Jei reikia, mankštinkitės su pagalba:

Jei norite atlikti sunkius svorius ar sudėtingus pratimus, apsvarstykite galimybę mankštintis prižiūrint treneriui ar treniruočių partneriui.

11. Reguliariai tikrinkite savo įrangos būklę:

Prieš kiekvieną treniruotę patikrinkite, ar nėra įtrūkimų, rankenos pažeidimų ar kitų defektų. Pažeista įranga gali būti pavojinga.

12. Pasikonsultuokite su gydytoju:

Jei turite sveikatos problemų arba abejojate, ar galite treniruotis su kettlebell, prieš pradėdami treniruotis pasikonsultuokite su gydytoju.

13. Laikykite saugioje vietoje:

Kad netyčia neužkliūtumėte už įrangos, baigę treniruotis, padėkite kettlebells ant tinkamos lentynos ar stovo.

1. Izmantojiet pareizu tehniku:

Lai veiktu vingrinājumus ar ķegļiem, nepieciešama pareiza tehnika. Ja neesat pārliecināts, kā izpildīt kādu vingrinājumu, konsultējieties ar personīgo treneri.

2. Izvēlieties pareizo svaru:

Izvēlieties ķiveres ar svaru, kas atbilst jūsu fiziskās sagatavotības līmenim. Pārāk smags aprīkojums var izraisīt traumas.

3. Pirms treniņa iesildieties:

Pirms sākat treniņus ar ķegļiem, veiciet iesildīšanos, lai sagatavotu muskuļus, locītavas un cīpslas treniņam.

4. Nodrošiniet savu apkārtni:

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

5. Veiciet vingrinājumus uz stabilas virsmas:

Lai novērstu aprīkojuma krišanu vai kustību, izmantojiet ķegļus uz līdzenas, neslīdošas virsmas.

6. Drošs satvēriens:

Pārliecinieties, ka kettlebell rokturis ir sauss un tīrs, lai novērstu tā izslīdēšanu no rokām treniņa laikā.

7. Izvairieties no pēkšņām kustībām:

Veicot vingrinājumus, kontrolējiet savas kustības, īpaši dinamiskos vingrinājumos, piemēram, šūpošanās. Pēkšņas kustības var izraisīt traumas.

8. Nemetiet ķegļus:

Izvairieties no kettlebellu nomešanas uz grīdas, ja vien nav atbilstoši pielāgota aprīkojuma un grīdas seguma (piemēram, CrossFit sporta zālēs).

9. Sargājiet no bērniem:

Neatstājiet kettlebelles bērniem pieejamā vietā. Tie ir smags inventārs, kas var būt bīstams, ja tiek lietots nepareizi.

10. Vajadzības gadījumā vingrojiet ar palīdzību:

Lielu svaru vai sarežģītu vingrinājumu gadījumā apsveriet iespēju vingrot trenera vai treniņu partnera uzraudzībā.

11. Regulāri pārbaudiet aprīkojuma stāvokli:

Pirms katra treniņa pārbaudiet, vai ķēde nav saplaisājusi, nav bojāts rokturis vai nav citu defektu. Bojāts aprīkojums var būt bīstams.

12. Konsultējieties ar savu ārstu:

Ja jums ir veselības problēmas vai šaubas par spēju trenēties ar ķegļiem, pirms treniņa uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu.

13. Uzglabājiet drošā vietā:

Lai izvairītos no nejaušas pakļupšanas uz aprīkojuma, pēc treniņa beigām novietojiet ķegļus uz piemērota plaukta vai statīva.

1. Gebruik de juiste techniek:

Oefenen met kettlebells vereist een juiste techniek. Als je niet zeker weet hoe je een oefening moet uitvoeren, raadpleeg dan een personal trainer.

2. Kies het juiste gewicht:

Kies een kettlebell met een gewicht dat past bij jouw fitnessniveau. Te zware apparaten kunnen leiden tot blessures.

3. Doe een warming-up voor je training:

Voordat je begint met trainen met kettlebells, voer je een warming-up uit om je spieren, gewrichten en pezen voor te bereiden op je training.

4. Beveilig je omgeving:

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

5. Train op een stabiele ondergrond:

Gebruik kettlebells op een vlakke, antislip ondergrond om te voorkomen dat de apparatuur valt of verschuift.

6. Pak stevig vast:

Zorg ervoor dat het handvat van de kettlebell droog en schoon is om te voorkomen dat deze uit je handen glijdt tijdens de oefening.

7. Vermijd plotselinge bewegingen:

Controleer je bewegingen tijdens het trainen, vooral bij dynamische oefeningen zoals zwaaien. Plotselinge bewegingen kunnen leiden tot blessures.

8. Laat kettlebells niet vallen:

Vermijd het laten vallen van kettlebells op de vloer, tenzij er goed aangepaste apparatuur en vloerbedekking is (bijvoorbeeld in CrossFit sportscholen).

9. Uit de buurt van kinderen houden:

Laat kettlebells niet binnen het bereik van kinderen. Het zijn zware apparaten die gevaarlijk kunnen zijn bij verkeerd gebruik.

10. Oefen indien nodig met hulp:

Overweeg voor zware gewichten of complexe oefeningen om onder toezicht van een trainer of trainingspartner te trainen.

11. Controleer regelmatig de staat van je uitrusting:

Controleer de kettlebell voor elke training op scheuren, schade aan het handvat of andere defecten. Beschadigde apparatuur kan gevaarlijk zijn.

12. Raadpleeg uw arts:

Als je gezondheidsproblemen hebt of twijfelt of je kunt trainen met kettlebells, raadpleeg dan je arts voordat je begint met trainen.

13. Opbergen op een veilige plaats:

Als je klaar bent met trainen, leg de kettlebells dan op een geschikte plank of standaard om te voorkomen dat je per ongeluk over de apparatuur struikelt.

1. Utilize uma técnica correta:

O exercício com kettlebells requer uma técnica correta. Se não tiver a certeza de como executar um exercício, consulte um treinador pessoal.

2. Escolha o peso correto:

Escolha um kettlebell com um peso adequado ao seu nível de fitness. Um equipamento demasiado pesado pode provocar lesões.

3. Faça um aquecimento antes do treino:

Antes de começar a fazer exercício com kettlebells, faça um aquecimento para preparar os músculos, as articulações e os tendões para o treino.

4. Proteja o seu ambiente:

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

5. Exercite-se numa superfície estável:

Utilize os kettlebells numa superfície plana e antiderrapante para evitar que o equipamento caia ou se desloque.

6. Agarre com firmeza:

Certifique-se de que a pega do kettlebell está seca e limpa para evitar que escorregue das suas mãos durante o exercício.

7. Evite movimentos bruscos:

Controle os seus movimentos durante o exercício, especialmente em exercícios dinâmicos como o swing. Os movimentos bruscos podem provocar lesões.

8. Não deixar cair os kettlebells:

Evite deixar cair os kettlebells no chão, exceto se houver equipamento e pavimento devidamente adaptados (por exemplo, nos ginásios de CrossFit).

9 Manter afastado das crianças:

Não deixe os kettlebells ao alcance das crianças. São equipamentos pesados que podem ser perigosos se utilizados incorretamente.

10. Exercite-se com assistência, se necessário:

Para pesos pesados ou exercícios complexos, considere exercitar-se sob a supervisão de um treinador ou parceiro de treino.

11. Verifique regularmente o estado do seu equipamento:

Antes de cada treino, verifique se o kettlebell apresenta fissuras, danos na pega ou outros defeitos. O equipamento danificado pode ser perigoso.

12. Consulte o seu médico:

Se tiver problemas de saúde ou dúvidas sobre a sua capacidade de fazer exercício com kettlebells, consulte o seu médico antes de começar a treinar.

13. Guardar num local seguro:

Quando terminar o exercício, coloque os kettlebells numa prateleira ou suporte adequado para evitar tropeçar acidentalmente no equipamento.

1. Utilizați tehnica corectă:

Exercițiile cu kettlebells necesită o tehnică corectă. Dacă nu sunteți sigur cum să efectuați un exercițiu, consultați un antrenor personal.

2. Alegeți greutatea potrivită:

Alegeți un kettlebell cu o greutate care se potrivește nivelului dvs. de fitness. Echipamentul care este prea greu poate duce la accidentări.

3. Încălziți-vă înainte de antrenament:

Înainte de a începe să vă antrenați cu kettlebells, efectuați o încălzire pentru a vă pregăti mușchii, articulațiile și tendoanele pentru antrenament.

4. Asigurați-vă împrejurimile:

Asigurați-vă că există suficient spațiu în jurul dvs. pentru a evita coliziunile cu alte persoane sau obiecte.

5. Exerțiți-vă pe o suprafață stabilă:

Utilizați kettlebells pe o suprafață plană, antiderapantă, pentru a preveni căderea sau deplasarea echipamentului.

6. Prindeți în siguranță:

Asigurați-vă că mânerul kettlebell este uscat și curat pentru a preveni alunecarea acestuia din mâini în timpul exercițiului.

7. Evitați mișcările bruște:

Controlați-vă mișcările atunci când vă antrenați, în special în exercițiile dinamice, cum ar fi balansul. Mișcările bruște pot duce la rănire.

8. Nu scăpați kettlebells:

Evitați să scăpați kettlebells pe podea, cu excepția cazului în care există echipamente și podele adaptate corespunzător (de exemplu, în sălile CrossFit).

9. Țineți departe de copii:

Nu lăsați kettlebells la îndemâna copiilor. Acestea sunt echipamente grele care pot fi periculoase dacă sunt utilizate incorect.

10. Faceți exerciții cu asistență, dacă este necesar:

Pentru greutăți mari sau exerciții complexe, luați în considerare exersarea sub supravegherea unui antrenor sau a unui partener de antrenament.

11. Verificați în mod regulat starea echipamentului dumneavoastră:

Înainte de fiecare antrenament, verificați kettlebell-ul pentru fisuri, deteriorarea mânerului sau alte defecte. Echipamentul deteriorat poate fi periculos.

12. Consultați-vă medicul:

Dacă aveți probleme de sănătate sau îndoeli cu privire la capacitatea dumneavoastră de a vă antrena cu kettlebells, consultați-vă medicul înainte de a începe antrenamentul.

13. Depozitați într-un loc sigur:

Când ați terminat exercițiile, așezați kettlebells pe un raft sau un suport adecvat pentru a evita împiedicarea accidentală de echipament.

1. Používajte správnu techniku:

Cvičenie s činkami si vyžaduje správnu techniku. Ak si nie ste istí, ako cvik vykonať, poraďte sa s osobným trénerom.

2. Vyberte si správnu hmotnosť:

Vyberte si kettlebell s hmotnosťou, ktorá zodpovedá vašej úrovni zdatnosti. Príliš ťažké zariadenie môže viesť k zraneniu.

3. Pred tréningom sa rozcvičte:

Predtým, ako začnete cvičiť s činkami, vykonajte rozcvičku, aby ste pripravili svaly, kĺby a šľachy na tréning.

4. Zabezpečte si svoje okolie:

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

5. Cvičte na stabilnom povrchu:

Kettlebell používajte na rovnom, nešmyklavom povrchu, aby ste zabránili pádu alebo pohybu zariadenia.

6. Uchopte činky bezpečne:

Uistite sa, že rukoväť kettlebell je suchá a čistá, aby sa vám počas cvičenia nevyšmykla z rúk.

7. Vyhnite sa prudkým pohybom:

Pri cvičení kontrolujte svoje pohyby, najmä pri dynamických cvikoch, ako je napríklad švih. Náhle pohyby môžu viesť k zraneniu.

8. Nepúšťajte kettlebelly:

Vyvarujte sa pádov činiiek na podlahu, pokiaľ nie je k dispozícii vhodne prispôsobené vybavenie a podlaha (napr. v telocvičniach CrossFit).

9. Uchovávajte ich mimo dosahu detí:

Nenechávajte kettlebelly v dosahu detí. Sú to ťažké zariadenia, ktoré môžu byť pri nesprávnom používaní nebezpečné.

10. V prípade potreby cvičte s asistenciou:

Pri ťažkých váhach alebo zložitých cvikoch zvážte cvičenie pod dohľadom trénera alebo tréningového partnera.

11. Pravidelne kontrolujte stav svojho vybavenia:

Pred každým tréningom skontrolujte, či na kettlebell nie sú praskliny, poškodenie rukoväte alebo iné závady. Poškodené vybavenie môže byť nebezpečné.

12. Poradte sa so svojím lekárom:

Ak máte zdravotné problémy alebo pochybnosti o svojej schopnosti cvičiť s kettlebellmi, pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom.

13. Skladujte na bezpečnom mieste:

Po skončení cvičenia odložte kettlebelly na vhodnú policu alebo stojan, aby ste o zariadenie náhodne nezakopli.

1. Uporabite pravilno tehniko:

Vadba z utežmi zahteva pravilno tehniko. Če niste prepričani, kako izvesti vajo, se posvetujte z osebnim trenerjem.

2. Izberite pravo težo:

Izberite utež, ki ustreza vaši stopnji telesne pripravljenosti. Pretežka oprema lahko privede do poškodb.

3. Pred vadbo se ogrejte:

Preden začnete vaditi s kettlebelli, opravite ogrevanje, da mišice, sklepe in kite pripravite na vadbo.

4. Zagotovite si okolico:

Prepričajte se, da je okoli vas dovolj prostora, da se izognete trkom z drugimi ljudmi ali predmeti.

5. Vadite na stabilni površini:

Da preprečite padec ali premikanje opreme, uporabljajte uteži na ravni, neдрseči površini.

6. Varen oprijem:

Prepričajte se, da je ročaj kettlebella suh in čist, da vam med vadbo ne zdrsne iz rok.

7. Izogibajte se nenadnim gibom:

Med vadbo nadzorujte gibe, zlasti pri dinamičnih vajah, kot je nihanje. Nenadni gibi lahko povzročijo poškodbe.

8. Ne spuščajte uteži:

Izogibajte se spuščanju kettlebellov na tla, razen če sta oprema in tla ustrezno prilagojena (npr. v telovadnicah CrossFit).

9. Hranite jih stran od otrok:

Ne puščajte kettlebellov v dosegu otrok. Gre za težko opremo, ki je ob nepravilni uporabi lahko nevarna.

10. Po potrebi vadite s pomočjo:

Pri težkih utežeh ali zapletenih vajah razmislite o vadbi pod nadzorom trenerja ali vadbenega partnerja.

11. Redno preverjajte stanje svoje opreme:

Pred vsako vadbo preverite, ali je kettlebell razpokan, poškodovan na ročaju ali ima druge napake. Poškodovana oprema je lahko nevarna.

12. Posvetujte se s svojim zdravnikom:

Če imate zdravstvene težave ali dvomite o svoji sposobnosti za vadbo s kettlebelli, se pred začetkom vadbe posvetujte z zdravnikom.

13. Shranjujte na varnem mestu:

Ko končate z vadbo, kettlebelle postavite na primerno polico ali stojalo, da se ne bi slučajno spotaknili ob opremo.

1. Använd rätt teknik:

Träning med kettlebells kräver rätt teknik. Om du är osäker på hur du ska utföra en övning, rådgör med en personlig tränare.

2. Välj rätt vikt:

Välj en kettlebell med en vikt som passar din konditionsnivå. För tung utrustning kan leda till skador.

3. Värm upp före träningspasset:

Innan du börjar träna med kettlebells ska du värma upp för att förbereda muskler, leder och senor för träningen.

4. Säkra din omgivning:

Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt omkring dig för att undvika kollisioner med andra människor eller föremål.

5. Träna på ett stabilt underlag:

Använd kettlebells på ett plant, halkfritt underlag för att förhindra att utrustningen faller eller rör sig.

6. Ta ett säkert grepp:

Se till att kettlebellhandtaget är torrt och rent för att förhindra att det glider ur händerna under träningen.

7. Undvik plötsliga rörelser:

Kontrollera dina rörelser när du tränar, särskilt i dynamiska övningar som swinging. Plötsliga rörelser kan leda till skador.

8. Tappa inte kettlebells:

Undvik att tappa kettlebells i golvet om det inte finns utrustning och golv som är anpassade för detta (t.ex. i CrossFit-gym).

9. Håll borta från barn:

Lämna inte kettlebells inom räckhåll för barn. Det är tung utrustning som kan vara farlig om den används felaktigt.

10. Träna med hjälp om det behövs:

För tunga vikter eller komplexa övningar bör du överväga att träna under överinseende av en tränare eller träningspartner.

11. Kontrollera regelbundet skicket på din utrustning:

Före varje träningspass ska du kontrollera om kettlebellen har sprickor, skador på handtaget eller andra defekter. Skadad utrustning kan vara farlig.

12. Rådgör med din läkare:

Om du har hälsoproblem eller tvivlar på din förmåga att träna med kettlebells ska du rådgöra med din läkare innan du börjar träna.

13. Förvara på en säker plats:

När du är klar med träningen ska du ställa kettlebells på en lämplig hylla eller ett lämpligt stativ för att undvika att snubbla på utrustningen.

1. Використовуйте правильну техніку:

Вправи з гирями вимагають правильної техніки. Якщо ви не впевнені, як виконувати вправу, проконсультуйтеся з персональним тренером.

2. Виберіть правильну вагу:

Обирайте гирю з вагою, яка відповідає вашому рівню фізичної підготовки. Занадто важке обладнання може призвести до травм.

3. Розминайтеся перед тренуванням:

Перед тим, як почати тренування з гирями, виконайте розминку, щоб підготувати м'язи, суглоби та сухожилля до тренування.

4. Захистіть своє оточення:

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

5. Тренуйтеся на стійкій поверхні:

Використовуйте гирі на рівній, неслизькій поверхні, щоб запобігти падінню або переміщенню обладнання.

6. Надійно тримайте гирю:

Переконайтеся, що ручка гирі суха і чиста, щоб вона не вислизала з рук під час тренування.

7. Уникайте різких рухів:

Контролюйте свої рухи під час тренування, особливо в динамічних вправах, таких як махи. Різкі рухи можуть призвести до травми.

8. Не кидайте гирі:

Уникайте падіння гир на підлогу, якщо немає належним чином пристосованого обладнання та підлогового покриття (наприклад, у спортзалах для кросфіту).

9. Тримайте подалі від дітей:

Не залишайте гирі в межах досяжності дітей. Це важке обладнання, яке може бути небезпечним при неправильному використанні.

10. За необхідності виконуйте вправи з підтримкою:

Для важких ваг або складних вправ розгляньте можливість виконання вправ під наглядом тренера або партнера по тренуванню.

11. Регулярно перевіряйте стан свого обладнання:

Перед кожним тренуванням перевіряйте гирю на наявність тріщин, пошкоджень ручки або інших дефектів. Пошкоджене обладнання може бути небезпечним.

12. Проконсультуйтеся з лікарем:

Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям або сумніви щодо вашої здатності займатися з гирями, проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренувань.

13. Зберігайте в безпечному місці:

Коли ви закінчили тренування, покладіть гирі на відповідну полицю або підставку, щоб уникнути випадкового спотикання об інвентар

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, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustöid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid 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. Garantą taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

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

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

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

GARANTIJAS KARTE

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

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

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

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

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

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

GARANTIEKAART

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

GARANTIEVOORWAARDEN:

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

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

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

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

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

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

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

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

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

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

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

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

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

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

ZÁRUČNÁ KARTA

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

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

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

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

GARANCIJSKA KARTICA

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

GARANCIJSKI POGOJI:

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

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

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

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

GARANTIKORT FÖR GARANTI

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

GARANTIVILLKOR:

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

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

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

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

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

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

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

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

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



HMS-FITNESS.COM



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

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

abisal@abisal.pl www.abisal.pl