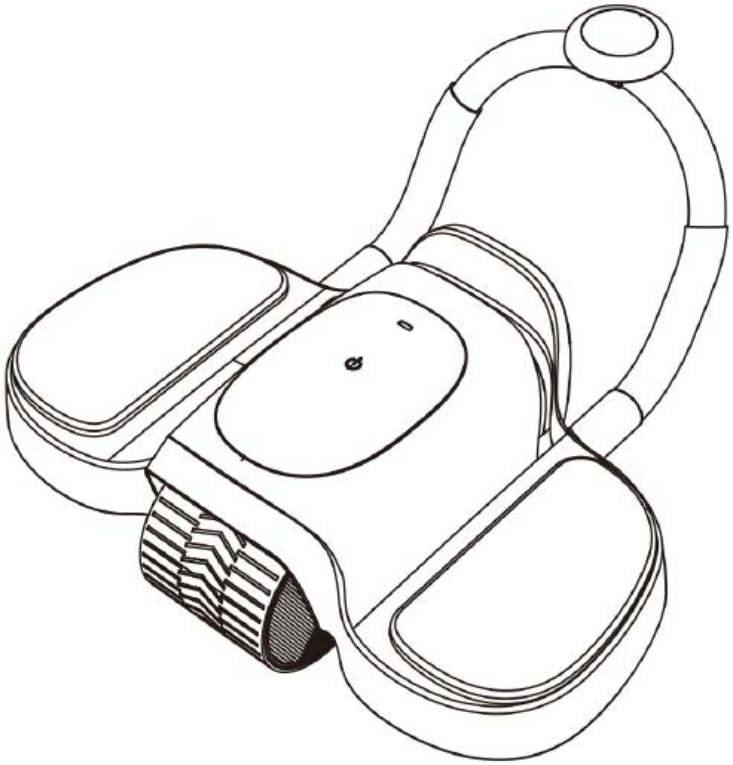
KA34



3. Manual instruction **EN**

6. Instrukcja obsługi **PL**

9. Návod k obsluze **CZ**

12. Manuel instruktion **DA**

15. Gebrauchsanweisung **DE**

18. Manual de instrucciones **ES**

21. Käsijuhend **ET**

24. Manuel d'instruction **FR**

27. Kézi utasítás **HU**

30. Manuale di istruzioni **IT**

33. Naudojimo instrukcijos **LT**

36. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**

39. Handmatige instructie **NL**

42. Manual de instruções **PT**

45. Instrucțiuni manuale **RO**

48. Návod na obsluhu **SK**

51. Navodila za uporabo **SL**

54. Instruktionsbok **SV**

57. Інструкція з експлуатації **UK**

IMPORTANT SAFETY KNOWLEDGE

PLEASE KEEP THIS MANUAL CAREFULLY FOR FUTURE REFERENCE

1. In training equipment, the user should consult a doctor according to his or her physical condition in order to prevent a health or safety incident during the training process that would make normal training impossible. If the user is on medication that affects heart rate, blood pressure, and cholesterol levels, be sure to follow the doctor's advice before training.
2. Pay attention to your physical condition at all times during training. Incorrect or excessive training will be harmful to your health. If you have the following discomfort symptoms (including headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, nausea, etc.), please stop training immediately and continue training only after the doctor checks and confirms that there is no problem.
3. Only regular repair and maintenance of the parts that are easy to be damaged, easily worn and easily broken can ensure the safe use of the training equipment.
4. Please ensure that the equipment is used in accordance with the way specified in the manual. When defective parts are found in the process of assembly and maintenance or when noise is emitted during use, immediately stop operation and use, and ensure that all problems can be solved before continuing.
5. Exercise to ensure that their hands strength coordination, strength is not supported by the case, do not force exercise.
6. Exercises needs to be gradual. You can start with simple exercises at the beginning.
7. The training equipment is not suitable for use as medical equipment.
8. If you encounter any problems or need our assistance during installation or use, please contact your local sales.

FOR OTHER PRECAUTIONS, PLEASE STRICTLY FOLLOW THE INSTRUCTIONS. ANY CONSEQUENCES RESULTING FROM IMPROPER OPERATION SHALL BE BORNE BY THE INDIVIDUAL CONCERNED.

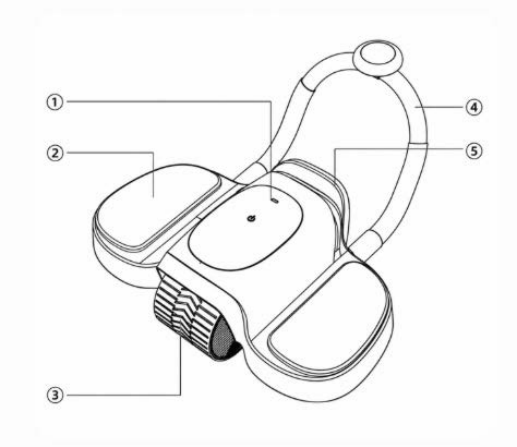
THE FOLLOWING SPECIAL PRECAUTIONS PLEASE STRICTLY OBSERVE

1. Warm up before training.
2. The training process is based on the principle of not holding your breath, exhaling when stretching and inhaling when recovering.
3. Training should take into account all muscle groups, so that muscles can develop evenly.
4. The training items between the same muscle groups should not be lined up together, so that the trained muscles can rest and recover with sufficient time.
5. Use with caution those with old waist injuries.
6. Children under 10 years old, pregnant women and the elderly are not allowed to use.

PRODUCT PRESENTATION

This Automatic rebound wheel boasts a smart display, 4-wheel design for stability and anti-slip, a wide elbow pad for comfort, and a phone holder for easy tutorial checks. Rolling back and forth with elbow support activates rectus abdominis, obliques, pectoralis major and arm muscles, shaping toned abs and a lifted chest for efficient, comfortable fitness.

DESCRIPTION OF PRODUCTS

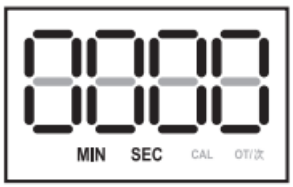


1. Intelligent digital display
2. Elbow support pad
3. Widened four wheels
4. Handle
5. Phone holder

INTELLIGENT DIGITAL DISPLAY

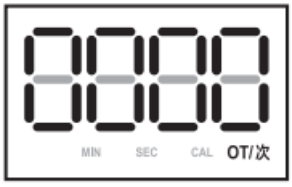
OPERATING INSTRUCTIONS:

Long press the switch to turn on the intelligent digital display. After turning on the device, press the switch once gently to switch between the three modes: timing, counting, and calorie measurement.



TIMING FUNCTION

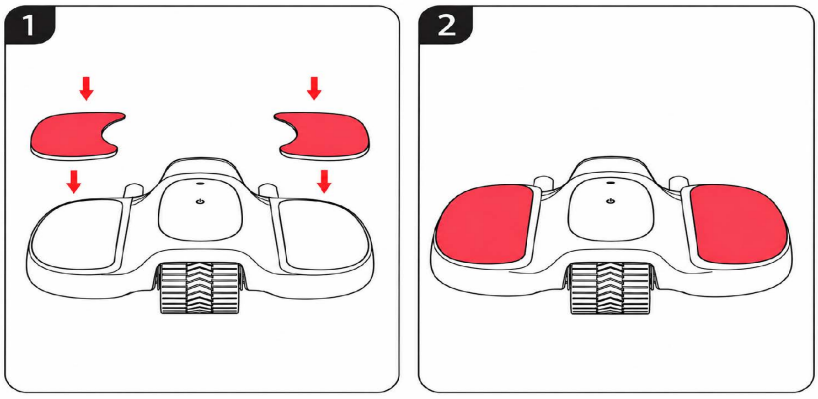
CALORIE FUNCTION



COUNTING FUNCTION

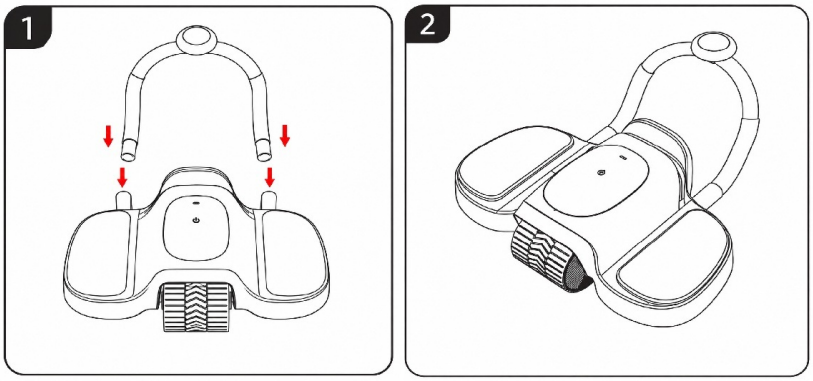
INSTALLATION INSTRUCTIONS

ELBOW SUPPORT PAD INSTALLATION



After obtaining the foam elbow pads, first place them on the product to check the position (pay attention to the size, shape and direction differences), and then attach the foam elbow pads. Once attached, they can be used.

HANDLE INSTALLATION INSTRUCTIONS



Align the large handle with the hole opening, hold the small ball at the bottom, and hear a “click” sound. Do the same on the other side. The large handle is now installed.

TRAINING GUIDE

Each exercise duration in the workout plan varies depending on individual physical fitness, gender, and age. Please start with an appropriate intensity, proceed step by step, and gradually increase the intensity.

	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
NUMBER PER SET	8 PIECE	15 PIECE	30 PIECE
REST BETWEEN SETS	60 SECONDS	60 SECONDS	60 SECONDS
NUMBER OF TRAINING SETS	5 SET	5 SET	5 SET
TIMES PER WEEK	3 TIME/WEEK	4 TIME/WEEK	5 TIME/WEEK
TRAINING CYCLE	1 WEEK	4 WEEK	6 WEEK

The above is a recommended training plan, which can be customized according to your personal fitness goals. To achieve the best results, try to reach the recommended number of repetitions for each exercise.

Note: Do not advance to the next training stage prematurely until you can easily complete your current level.

EXERCISED MUSCLE GROUPS

ARM MUSCLE GROUPS

CHEST MUSCLE GROUPS

ABDOMONAL MUSCLE GROUPS

BACK MUSCLE GROUPS

GLUTEAL MUSCLE GROUPS

LOWEL LIMP MUSCLE GROUPS

USAGE INSTRUCTIONS

BEGINNER WORKOUT
Stretch back and forth 60–70 centimeters

INTERMEDIATE WORKOUT
Stretch back and forth 70–80 centimeters

ADVANCED WORKOUT
Parallel back-and-forth stretching distance

PRECAUTIONS FOR USING THE AB ROLLER:

1. Start in a push-up position, with feet shoulder-width apart, and hold the ab roller with both hands.
2. Keep your back from sagging. Hold the ab roller with both hands and slowly stretch forward within a controllable range.
3. Then contract your abdominal muscles and pull the ab roller back.

Training tip: During the exercise, it is crucial to ensure that your back does not sag downward, or at the very least, keep your back in a straight position.

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

PROSIMY PRZECHOWYWAĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ W BEZPIECZNYM MIEJSCU DO WYKORZYSTANIA W PRZYSZŁOŚCI

1. W przypadku korzystania ze sprzętu treningowego użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem w zależności od swojego stanu zdrowia, aby zapobiec wypadkom lub sytuacjom zagrażającym zdrowiu i bezpieczeństwu podczas ćwiczeń. Jeśli użytkownik przyjmuje leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu, przed rozpoczęciem treningu należy postępować zgodnie z zaleceniami lekarza.
2. Podczas treningu należy stale zwracać uwagę na swój stan fizyczny. Nieprawidłowy lub nadmierny wysiłek może być szkodliwy dla zdrowia. W przypadku wystąpienia objawów niepokoju (takich jak ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszności, zawroty głowy, nudności itp.), należy natychmiast przerwać trening i wznowić go dopiero po konsultacji z lekarzem oraz uzyskaniu potwierdzenia braku przeciwwskazań.
3. Bezpieczne użytkowanie sprzętu treningowego jest możliwe wyłącznie przy regularnych naprawach i konserwacji elementów podatnych na uszkodzenia, zużycie i pęknięcia.
4. Należy upewnić się, że sprzęt jest używany zgodnie z instrukcją obsługi. W przypadku stwierdzenia wadliwych części podczas montażu lub konserwacji, bądź pojawienia się nietypowych odgłosów w trakcie użytkowania, należy natychmiast przerwać korzystanie ze sprzętu i upewnić się, że wszystkie usterki zostały usunięte przed jego ponownym użyciem.
5. Ćwiczenia wymagające koordynacji siły rąk i nóg nie powinny być wykonywane bez odpowiedniego podparcia ciała. Nie należy podejmować ćwiczeń siłowych bez właściwego przygotowania.
6. Ćwiczenia powinny być wykonywane stopniowo. Na początku zaleca się rozpoczęcie od prostych ćwiczeń.
7. Sprzęt treningowy nie jest przeznaczony do użytku jako sprzęt medyczny.
8. W przypadku jakichkolwiek problemów lub potrzeby pomocy podczas instalacji bądź użytkowania prosimy o kontakt z lokalnym przedstawicielem handlowym.

WE WSZYSTKICH POZOSTAŁYCH SYTUACJACH NALEŻY STOSOWAĆ SIĘ DO ZALECEŃ ZAWARTYCH W INSTRUKCJI. ZA KONSEKWENCJE WYNIKAJĄCE Z NIEPRAWIDŁOWEJ EKSPLOATACJI ODPOWIADA UŻYTKOWNIK.

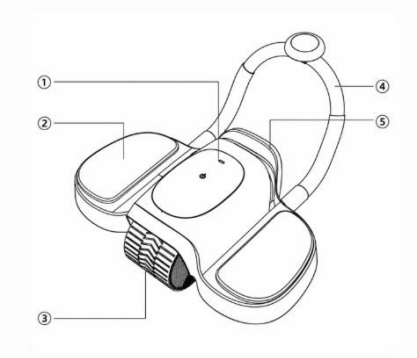
PROSIMY O ŚCISŁE PRZESTRZEGANIE NASTĘPUJĄCYCH ŚRODKÓW OSTROŻNOŚCI:

1. Przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę.
2. Podczas ćwiczeń nie należy wstrzymywać oddechu – należy wydychać powietrze w fazie wysiłku (rozciągania), a wdychać w fazie powrotu do pozycji wyjściowej.
3. Program treningowy powinien obejmować wszystkie grupy mięśni, aby zapewnić ich równomierny rozwój.
4. Ćwiczenia angażujące tę samą grupę mięśni nie powinny być wykonywane kolejno, aby mięśnie miały odpowiedni czas na odpoczynek oraz regenerację.
5. Osoby z urazami w okolicy lędźwiowej powinny zachować szczególną ostrożność.
6. Z produktu nie mogą korzystać dzieci poniżej 10. roku życia, kobiety w ciąży oraz osoby starsze.

PREZENTACJA PRODUKTU

To koło treningowe z funkcją odbicia posiada inteligentny wyświetlacz, 4 koła zapewniające stabilność i antypoślizgowość, szeroką podkładkę pod łokcie dla wygody oraz uchwyt na telefon. Ruch w przód i w tył z podparciem łokci aktywuje mięśnie proste brzucha, skośne, piersiowe i ramion, modelując umięśniony brzuch i uniesioną klatkę piersiową, zapewniając efektywny i komfortowy trening.

OPIS PRODUKTU



1. Inteligentny wyświetlacz cyfrowy
2. Podparcie na łokcie
3. Cztery poszerzone koła
4. Uchwyt
5. Uchwyt na telefon

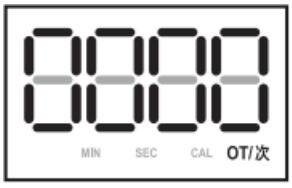
INTELIGENTNY WYŚWIETLACZ CYFROWY

INSTRUKCJA OBSŁUGI:

Naciśnij i przytrzymaj przełącznik, aby włączyć inteligentny wyświetlacz cyfrowy. Po włączeniu urządzenia naciśnij delikatnie przełącznik, aby przełączać między trzema trybami: pomiar czasu, liczenie i pomiar kalorii.

FUNKCJA CZASU

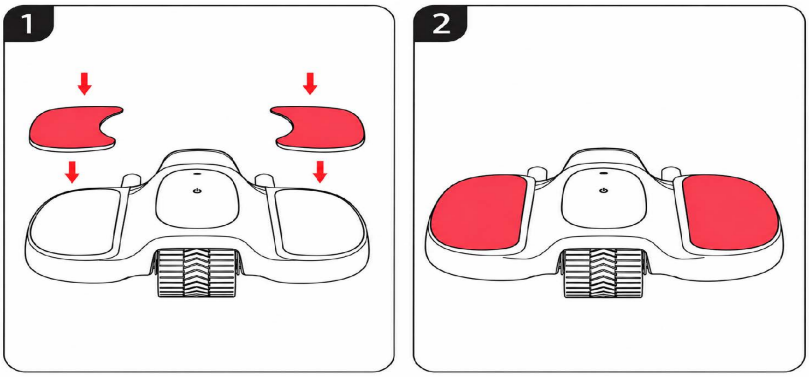
FUNKCJA KALORII



FUNKCJA LICZENIA

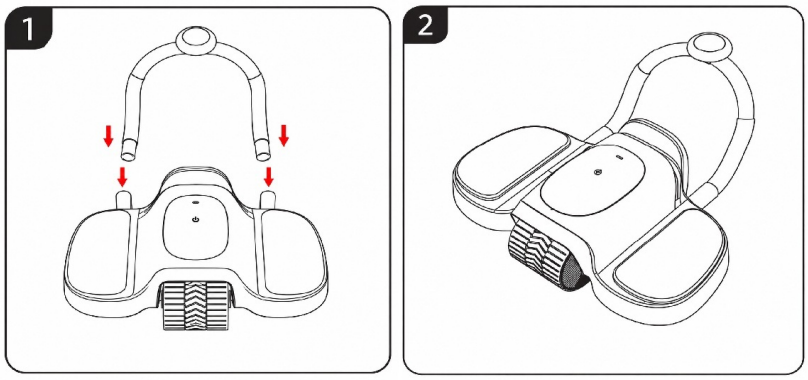
INSTRUKCJA INSTALACJI

MONTOWANIE NAKŁADEK NA ŁOKCIE



Po otrzymaniu piankowych podkładek pod łokcie należy najpierw umieścić je na produkcie, aby sprawdzić ich położenie (zwróć uwagę na różnice w rozmiarze, kształcie i kierunku), a następnie przymocować piankowe podkładki pod łokcie. Po zamocowaniu można z nich korzystać.

INSTRUKCJA MONTAŻU UCHWYTÓW



Ustaw duży uchwyt w otworze montażowym, przytrzymaj małą kulkę na dole i dociśnij, aż usłyszysz „klik”. Powtórz to samo po drugiej stronie. Duży uchwyt jest już zamocowany.

INSTRUKCJA TRENINGOWA

Czas trwania każdego ćwiczenia w planie treningowym różni się w zależności od indywidualnej sprawności fizycznej, płci i wieku. Zacznij od odpowiedniej intensywności, postępuj krok po kroku i stopniowo zwiększaj intensywność.

	POZIOM 1	POZIOM 2	POZIOM 3
LICZBA POWTÓRZEŃ W SERII	8 POWTÓRZEŃ	15 POWTÓRZEŃ	30 POWTÓRZEŃ
PRZERWA MIĘDZY SERMIAMI	60 SEKUND	60 SEKUND	60 SEKUND
LICZBA SERII TRENINGOWYCH	5 SERII	5 SERII	5 SERII
ILOŚĆ W TYGODNIU	3 ILOŚĆ/TYDZIEŃ	4 ILOŚĆ/TYDZIEŃ	5 ILOŚĆ/TYDZIEŃ
CYKL TRENINGOWY	1 TYDZIEŃ	4 TYDZIEŃ	6 TYDZIEŃ

Powyższy plan treningowy jest zalecanym planem, który można dostosować do indywidualnych celów treningowych. Aby osiągnąć najlepsze wyniki, staraj się wykonać zalecaną liczbę powtórzeń każdego ćwiczenia.

Uwaga: Nie przechodź do kolejnego etapu treningu przedwcześnie, dopóki nie będziesz w stanie z łatwością wykonać ćwiczeń z bieżącego poziomu.

ĆWICZONE GRUPY MIĘŚNI

GRUPY MIĘŚNI RAMION

GRUPY MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ

GRUPY MIĘŚNI BRZUCHA

GRUPY MIĘŚNI PLECÓW

GRUPY MIEŚNI POŚLADKOWYCH

GUPY MIĘŚNI NÓG

INSTRUKCJA UŻYCIA

TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH
Wykonaj ruch do przodu i do tyłu na odległość
60–70 centymetrów

ĆWICZENIE DLA ŚREDNIO ZAAWANSOWANYCH
Wykonaj ruch do przodu i do tyłu na odległość
70–80 centymetrów

TRENING DLA ZAAWANSOWANYCH
Ruch przód–tył w linii prostej

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA ROLLERA TRENINGOWEGO

1. Rozpocznij w pozycji do pompek, stopy ustaw na szerokość barków i chwyć roller treningowy obiema rękami.
2. Nie pozwól, aby plecy opadały. Trzymając roller treningowy, powoli przetaczaj się do przodu w kontrolowanym zakresie ruchu.
3. Następnie napnij mięśnie brzucha i przetocz roller z powrotem do siebie.

Wskazówka treningowa: Podczas ćwiczenia bardzo ważne jest, aby plecy nie opadały w dół – powinny być utrzymywane w pozycji prostej.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

TENTO NÁVOD PEČLIVĚ USCHOVEJTE PRO PŘÍPADNÉ POZDĚJŠÍ POUŽITÍ

1. Při používání tréninkového zařízení by měl uživatel konzultovat svůj zdravotní stav s lékařem, aby se předešlo zdravotním problémům nebo rizikům během cvičení. Pokud uživatel užívá léky ovlivňující srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu, musí se před tréninkem řídit pokyny svého lékaře.
2. Během cvičení neustále sledujte svůj zdravotní stav. Nesprávný nebo nadměrný trénink může být škodlivý pro vaše zdraví. Pokud se objeví příznaky jako bolest hlavy, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přerušte trénink a pokračujte v něm až po vyšetření lékařem.
3. Pravidelná kontrola a údržba částí, které se mohou snadno poškodit, opotřebovat nebo zlomit, je nezbytná pro bezpečné používání zařízení.
4. Ujistěte se, že zařízení je používáno v souladu s pokyny uvedenými v návodu. Pokud při montáži nebo údržbě zjistíte vadné díly, nebo pokud se během používání ozývá neobvyklý hluk, okamžitě zastavte provoz a ujistěte se, že všechny problémy byly odstraněny.
5. Cvičení podporují koordinaci síly rukou, zařízení nepodporuje samotnou sílu. Necvičte násilím.
6. Cvičení musí být postupné. Na začátku začněte s jednoduchými cviky.
7. Toto zařízení není vhodné k použití jako zdravotnický prostředek.
8. Pokud narazíte na problémy nebo budete potřebovat pomoc s instalací či používáním, obraťte se na svého prodejce.

PŘI DALŠÍCH BEZPEČNOSTNÍCH OPATŘENÍCH SE PROSÍM PŘESNĚ ŘIĎTE NÁVODEM. ZA NÁSLEDKY NESPRÁVNÉHO POUŽITÍ NESOU ODPOVĚDNOST POUŽIVATELÉ.

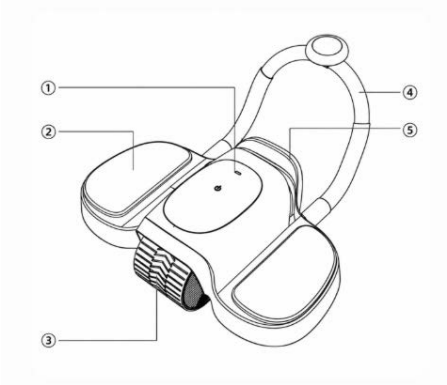
DODRŽUJTE NÁSLEDUJÍCÍ ZVLÁŠTNÍ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

1. Před tréninkem se vždy rozcvičte.
2. Trénink by měl probíhat podle zásady nezadržování dechu – výdech při zátěži a nádech při uvolnění.
3. Trénink by měl zahrnovat všechny svalové skupiny, aby se svaly rozvíjely rovnoměrně.
4. Cvičení zaměřená na stejné svalové skupiny by neměla být prováděna bezprostředně po sobě, aby měly svaly dostatek času na odpočinek a regeneraci.
5. Osoby s dřívějšími zraněními v oblasti bederní páteře by měly cvičit s opatrností.
6. Tento výrobek nesmějí používat děti do 10 let, těhotné ženy ani starší osoby.

PŘEDSTAVENÍ PRODUKTU

Tento automatický odrazový kruh se pyšní inteligentním displejem, 4kolovým designem pro stabilitu a protiskluz, širokou loketní opěrkou pro pohodlí a držákem na telefon pro snadné kontroly návodu. Rolování dopředu a dozadu s oporou loktů aktivuje přímé břišní svaly, šikmé břišní svaly, velké prsní svaly a svaly paží, tvaruje zpevněné břišní svaly a zvednutou hruď pro efektivní a pohodlné cvičení.

POPIS PRODUKTŮ



1. Inteligentní digitální displej
2. Podložka na lokty
3. Zvětšená čtyři kola
4. Rukojeť
5. Držák na telefon

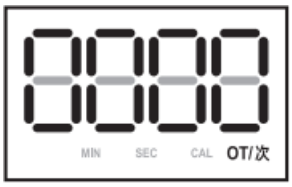
INTELIGENTNÍ DIGITÁLNÍ DISPLEJ

NÁVOD K OBSLUZE:

Dlouhým stisknutím spínače zapnete inteligentní digitální displej. Po zapnutí zařízení stiskněte spínač jednou jemně, abyste přepnuli mezi třemi režimy: časování, počítání a měření kalorií.

FUNKCE ČASOMÍRY

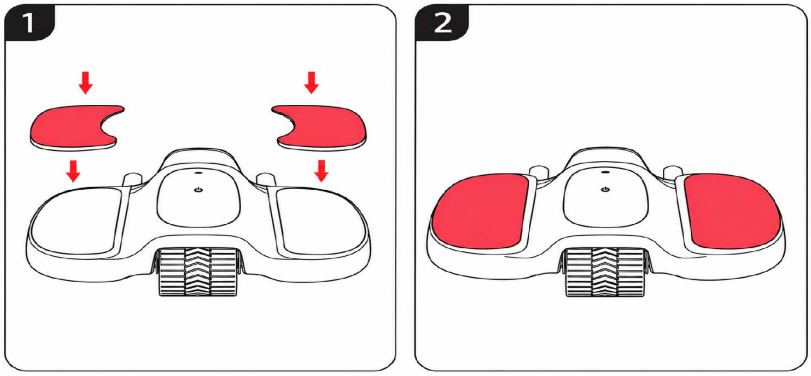
FUNKCE KALORIÍ



FUNKCE POČÍTÁNÍ

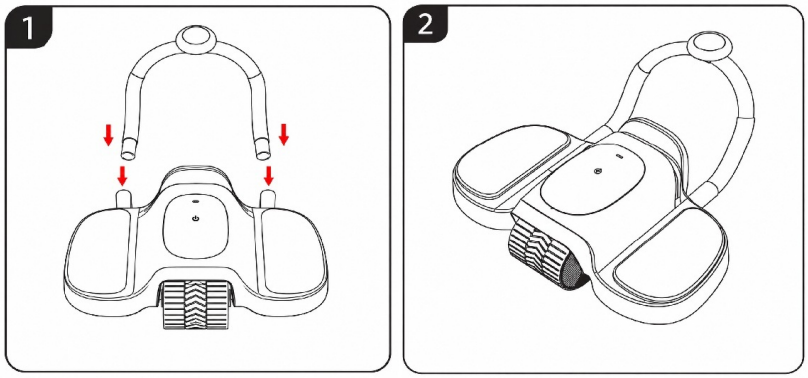
NÁVOD K INSTALACI

INSTALACE PODLOŽEK NA LOKTĚ



Po obdržení pěnových podložek pod lokty je nejprve položte na výrobek, abyste zkontrolovali jejich polohu (dbejte na rozdíly ve velikosti, tvaru a směru), a poté pěnové podložky pod lokty připevněte. Po připevnění jsou připraveny k použití.

NÁVOD K INSTALACI RUKOJETÍ



Srovnejte velkou rukojeť s otvorem, přidržte malou kuličku ve spodní části a počkejte, až uslyšíte cvaknutí. Totéž proveďte na druhé straně. Velká rukojeť je nyní nainstalována.

TRÉNINKOVÝ PRŮVODCE

Délka každého cvičení v tréninkovém plánu se liší v závislosti na individuální fyzické kondici, pohlaví a věku. Začněte s vhodnou intenzitou, postupujte krok za krokem a intenzitu postupně zvyšujte.

	ÚROVEŇ 1	ÚROVEŇ 2	ÚROVEŇ 3
POČET SÉRIÍ	8 KUS	15 KUS	30 KUS
ODPOČINEK MEZI SÉRIEMI	60 SEKUND	60 SEKUND	60 VTEŘIN
POČET TRÉNINKOVÝCH SÉRIÍ	5 SÉRIE	5 SÉRIE	5 SET
POČET KRÁT TÝDNĚ	3 ČAS/TÝDEN	4 ČAS/TÝDEN	5 ČAS/TÝDEN
TRÉNINKOVÝ CYKLUS	1 TÝDEN	4 TÝDEN	6 TÝDEN

Výše uvedený tréninkový plán je doporučený a lze jej přizpůsobit vašim osobním fitness cílům. Abyste dosáhli co nejlepších výsledků, snažte se provést doporučený počet opakování každého cvičení.

Poznámka: Nepokračujte do další fáze tréninku, dokud snadno nezvládnete aktuální úroveň.

TRÉNOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY

SKUPINY SVALŮ PAŽÍ

HRUDNÍ SVALY SKUPINY

BRUŠNÍ SVALOVÉ SKUPINY

SKUPINY ZÁDOVÝCH

SKUPINY GLUTEÁLNÍCH

SKUPINY SVALŮ DOLNÍCH KONČETIN

POKYNY K POUŽITÍ

CVIČENÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY
Protahujte se dopředu a dozadu o 60–70 centimetrů.

STŘEDNĚ NÁROČNÉ CVIČENÍ
Protahujte se dopředu a dozadu o 70–80 centimetrů.

POKROČILÉ CVIČENÍ
Protahujte se dopředu a dozadu v rovnoběžné vzdálenosti

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ PRO POUŽÍVÁNÍ AB ROLLERU:

1. Začněte v pozici pro kliky, nohy rozkročené na šířku ramen, a ab roller držte oběma rukama.
2. Záda držte rovně. Držte ab roller oběma rukama a pomalu se protahujte dopředu v kontrolovaném rozsahu.
3. Poté napněte břišní svaly a ab roller přitáhněte zpět.

Tip pro trénink: Během cvičení je velmi důležité dbát na to, aby se záda neprohýbala dolů, nebo alespoň udržovat záda v rovné poloze.

VIGTIG SIKKERHEDSINFORMATION

OPBEVAR DENNE BRUGERVEJLEDNING PÅ ET SIKKERT STED TIL SENERE BRUG

1. Ved brug af træningsudstyr skal brugeren konsultere en læge i henhold til sin fysiske tilstand for at undgå sundheds- eller sikkerhedsmæssige uheld under træningen, der kan gøre normal træning umulig. Hvis brugeren tager medicin, der påvirker hjertefrekvens, blodtryk og kolesteroltal, skal brugeren følge lægens råd inden træning.
2. Vær opmærksom på din fysiske tilstand under hele træningen. Forkert eller overdreven træning kan være skadeligt for helbredet. Hvis du har følgende ubehagssymptomer (herunder hovedpine, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, åndenød, svimmelhed, kvalme osv.), skal du straks stoppe træningen og først fortsætte, når lægen har undersøgt dig og bekræftet, at der ikke er noget problem.
3. Kun regelmæssig reparation og vedligeholdelse af de dele, der er nemme at beskadige, slidt og gå i stykker, kan sikre sikker brug af træningsudstyret.
4. Sørg for, at udstyret bruges i overensstemmelse med anvisningerne i manualen. Hvis der findes defekte dele under samling og vedligeholdelse, eller hvis der opstår støj under brug, skal du straks stoppe driften og brugen og sikre, at alle problemer er løst, før du fortsætter.
5. Træn for at sikre, at håndstyrken er koordineret, og at styrken ikke understøttes af kabinettet. Tving ikke øvelserne.
6. Øvelserne skal være gradvise. Du kan starte med enkle øvelser i begyndelsen.
7. Træningsudstyret er ikke egnet til brug som medicinsk udstyr.
8. Hvis du støder på problemer eller har brug for hjælp under installation eller brug, skal du kontakte din lokale forhandler.

FOR ANDRE FORHOLDSREGLER SKAL DU NØJE FØLGE INSTRUKTIONERNE. ALLE KONSEKVENSER AF FORKERT BRUG ER DEN ENKELTE BRUGERS ANSVAR.

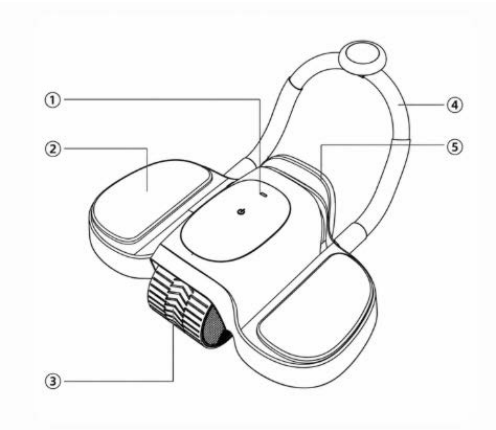
FØLG NØJE FØLGENDE SÆRLIGE FORHOLDSREGLER

1. Varm op før træning.
2. Træningsprocessen er baseret på princippet om ikke at holde vejret, udånde når man strækker sig og indånde når man kommer sig.
3. Træningen skal tage højde for alle muskelgrupper, så musklerne kan udvikle sig jævnt.
4. Træningsøvelserne for de samme muskelgrupper bør ikke udføres efter hinanden, så de trænede muskler kan hvile og restituere sig i tilstrækkelig tid.
5. Brug med forsigtighed ved gamle skader i lænden.
6. Børn under 10 år, gravide kvinder og ældre må ikke bruge produktet.

PRODUKTPRÆSENTATION

Dette automatiske rebound-hjul har et smart display, 4-hjuls design for stabilitet og skridsikkerhed, en bred albue-pude for komfort og en telefonholder, så du nemt kan følge vejledningen. Rul frem og tilbage med albue-støtte for at aktivere rectus abdominis, obliques, pectoralis major og armmusklerne, så du får tonede mavemuskler og en løftet brystkasse for effektiv og behagelig træning.

BESKRIVELSE AF PRODUKTER



1. Intelligent digitalt display
2. Albueunderstøtning
3. Bredere fire hjul
4. Hånd
5. Telefonholder

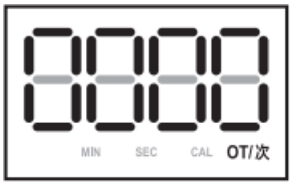
INTELLIGENT DIGITALT DISPLAY

BRUGSANVISNING:

Tryk længe på kontakten for at tænde det intelligente digitale display. Når enheden er tændt, skal du trykke let på kontakten én gang for at skifte mellem de tre tilstande: timing, tælling og kaloriemåling.

TIMERFUNKTION

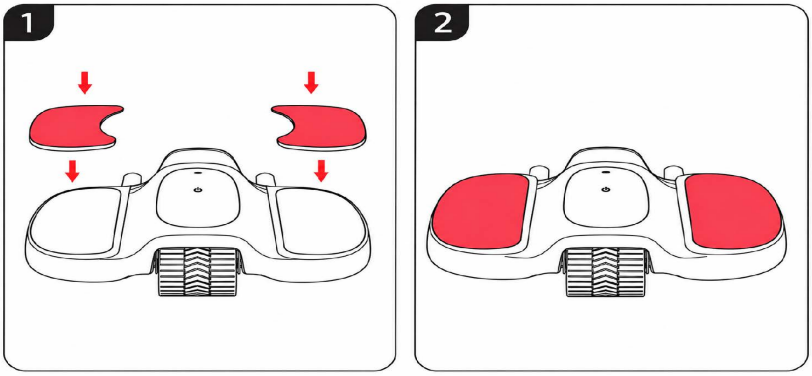
KALORIEFUNKTION



TÆLLERFUNKTION

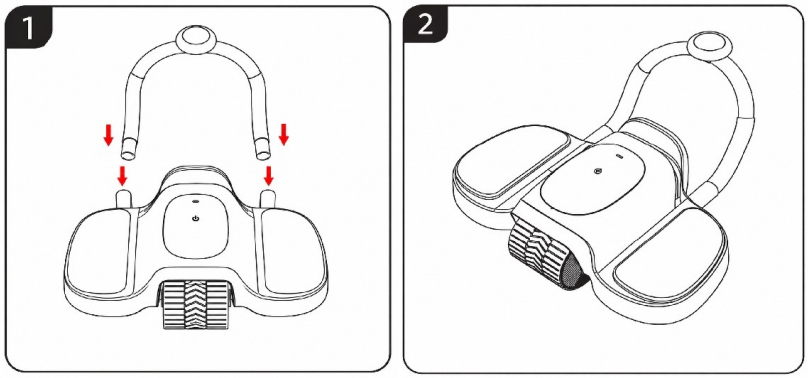
INSTALLATION

INSTALLATION AF ALBUESTØTTE



Når du har modtaget skumpuderne til albuerne, skal du først placere dem på produktet for at kontrollere placeringen (vær opmærksom på forskelle i størrelse, form og retning) og derefter fastgøre skumpuderne til albuerne. Når de er fastgjort, kan de bruges.

INSTALLATION AF HÅNDTAG



Juster det store håndtag med hulåbningen, hold den lille kugle i bunden, og vent, indtil du hører et klik. Gør det samme på den anden side. Det store håndtag er nu monteret.

TRÆNINGSVEJLEDNING

Varigheden af hver øvelse i træningsplanen varierer afhængigt af den enkeltes fysiske form, køn og alder. Start med en passende intensitet, fortsæt trin for trin og øg gradvist intensiteten.

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
ANTAL PER SÆT	8 STYK	1 STYK	3 STYK
PAUSE MELLEM SÆT	6 SEKUND	6 SEKUNDER	60 SEKUND
ANTAL TRÆNINGSSÆT	5 SÆT	5 SÆT	5 SET
ANTAL GANGE OM UGEN	3 TID/UGE	4 TID/UGE	5 TID/UGE
TRÆNINGSCYKLUS	1 UG	4 UG	6 UG

Ovenstående er en anbefalet træningsplan, som kan tilpasses efter dine personlige fitnessmål. For at opnå de bedste resultater skal du forsøge at nå det anbefalede antal gentagelser for hver øvelse.

Bemærk: Gå ikke videre til næste træningsfase, før du nemt kan gennemføre det aktuelle niveau.

TRÆNEDE MUSKELGRUPPER

ARM MUSKELGR UPPER

BRYSTMUSKLER

MAVEMUSKELGRUPPER GRUPPER

RYGMUSKELGR UPPER

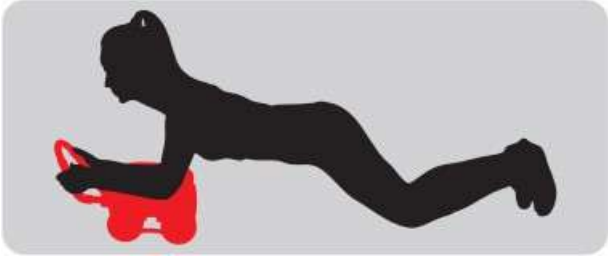
GLUTEAL MUSKELGRUP PER

MUSKELGRU PPER I LÆGGENE

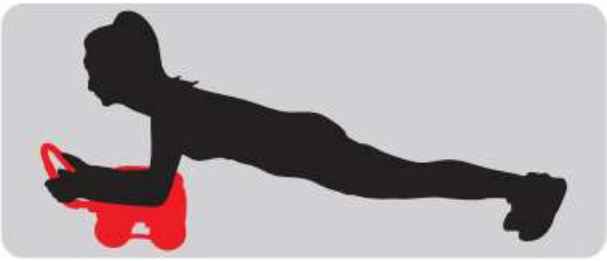
BRUGSANVISNING

TRÆNING FOR BEGYNDERE
Stræk frem og tilbage 60–70 centimeter

MELLEMTRÆNING
Stræk frem og tilbage 70–80 centimeter



AVANCERET TRÆNING
Stretch frem og tilbage i samme afstand



FORHOLDSREGLER VED BRUG AF AB ROLLER:

1. Start i en push-up-position med fødderne skulderbredde fra hinanden og hold ab-rulleren med begge hænder.
2. Hold ryggen ret. Hold ab-rullen med begge hænder og stræk langsomt fremad inden for et kontrolleret område.
3. Spænd derefter mavemusklerne og træk ab-rulleren tilbage.

Træningstip: Under øvelsen er det vigtigt at sikre, at ryggen ikke synker nedad, eller i det mindste at holde ryggen i en lige position.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

BITTE BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG AUF

1. Bei Trainingsgeräten sollte der Benutzer entsprechend seiner körperlichen Verfassung einen Arzt konsultieren, um Gesundheits- oder Sicherheitsrisiken während des Trainings zu vermeiden, die ein normales Training unmöglich machen würden. Wenn der Benutzer Medikamente einnimmt, die Herzfrequenz, Blutdruck und Cholesterinspiegel beeinflussen, muss er vor dem Training unbedingt den Rat seines Arztes einholen.
2. Achten Sie während des Trainings stets auf Ihren körperlichen Zustand. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Wenn Sie die folgenden Beschwerden (einschließlich Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel, Übelkeit usw.) auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und setzen Sie es erst fort, nachdem ein Arzt Sie untersucht und bestätigt hat, dass keine Probleme vorliegen.
3. Nur eine regelmäßige Reparatur und Wartung der Teile, die leicht beschädigt, verschleißanfällig und bruchgefährdet sind, kann die sichere Verwendung der Trainingsgeräte gewährleisten.
4. Bitte stellen Sie sicher, dass die Geräte gemäß den Anweisungen in der Bedienungsanleitung verwendet werden. Wenn bei der Montage und Wartung defekte Teile festgestellt werden oder wenn während des Gebrauchs Geräusche auftreten, stellen Sie den Betrieb und die Verwendung sofort ein und stellen Sie sicher, dass alle Probleme behoben sind, bevor Sie fortfahren.
5. Üben Sie, um sicherzustellen, dass die Handkraft koordiniert ist und nicht durch den Körper gestützt wird. Wenden Sie keine Gewalt an.
6. Die Übungen müssen schrittweise erfolgen. Sie können zu Beginn mit einfachen Übungen beginnen.
7. Die Trainingsgeräte sind nicht für den Einsatz als medizinische Geräte geeignet.
8. Wenn Sie bei der Installation oder Verwendung Probleme haben oder unsere Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihren lokalen Vertrieb.

BEACHTEN SIE BITTE STRENG DIE ANWEISUNGEN FÜR WEITERE VORSICHTSMASSNAHMEN. FOLGEN, DIE AUS EINER UNSACHGEMÄSSEN VERWENDUNG ENTSTEHEN, TRÄGT DER BENUTZER SELBST.

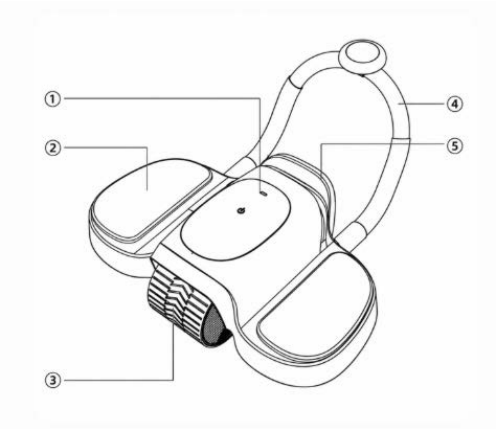
FOLGENDE BESONDERE VORSICHTSMASSNAHMEN SIND STRENG ZU BEACHTEN

1. Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
2. Der Trainingsprozess basiert auf dem Prinzip, den Atem nicht anzuhalten, beim Dehnen auszuatmen und beim Erholen einzuatmen.
3. Das Training sollte alle Muskelgruppen berücksichtigen, damit sich die Muskeln gleichmäßig entwickeln können.
4. Die Trainingsübungen für dieselben Muskelgruppen sollten nicht hintereinander ausgeführt werden, damit die trainierten Muskeln ausreichend Zeit zum Ausruhen und Erholen haben.
5. Bei Personen mit alten Verletzungen im Lendenwirbelbereich ist Vorsicht geboten.
6. Kinder unter 10 Jahren, schwangere Frauen und ältere Menschen dürfen das Produkt nicht verwenden.

PRODUKTPRÄSENTATION

Dieses automatische Rückprallrad verfügt über ein intelligentes Display, ein 4-Rad-Design für Stabilität und Rutschfestigkeit, eine breite Ellbogenauflage für Komfort und eine Handyhalterung für die einfache Überprüfung der Tutorials. Das Vor- und Zurückrollen mit Ellbogenstütze aktiviert die geraden Bauchmuskeln, die schrägen Bauchmuskeln, den großen Brustmuskel und die Armmuskulatur und formt so straffe Bauchmuskeln und eine angehobene Brust für ein effizientes und komfortables Training.

BESCHREIBUNG DER PRODUKTE



1. Intelligentes Digitaldisplay
2. Ellbogenstützpolster
3. Verbreiterte vier Räder
4. Hand
5. Telefonhalter

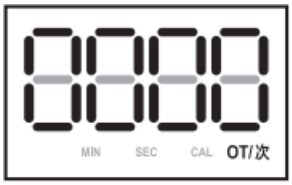
INTELLIGENTES DIGITALDISPLAY

BEDIENUNGSANLEITUNG:

Drücken Sie den Schalter lange, um das intelligente Digitaldisplay einzuschalten. Nach dem Einschalten des Geräts drücken Sie den Schalter einmal leicht, um zwischen den drei Modi zu wechseln: Zeitmessung, Zählung und Kalorienmessung.

ZEITFUNKTION

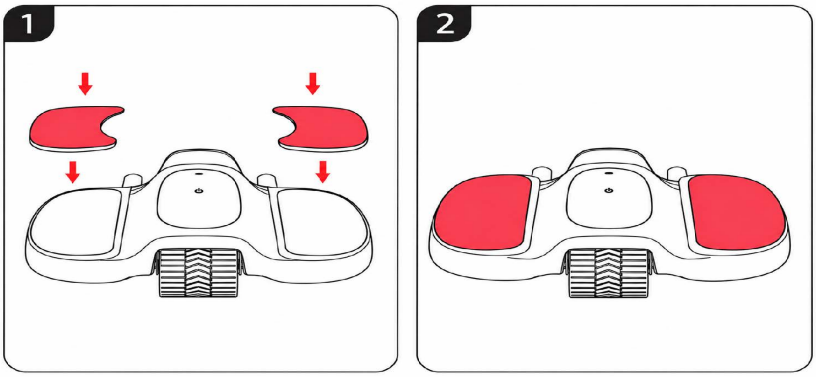
KALORIE-FUNKTION



ZÄHLFUNKTION

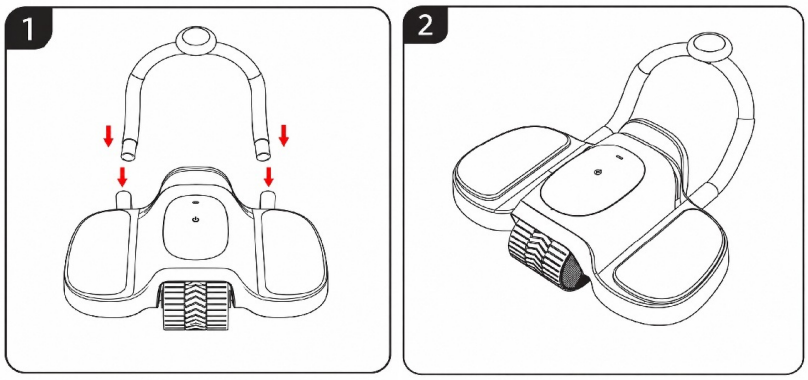
INSTALLATIONSANLEITUNG

INSTALLATION DER ELLENBOGENSTÜTZEN



Nachdem Sie die Schaumstoff-Ellbogenpolster erhalten haben, legen Sie diese zunächst auf das Produkt, um die Position zu überprüfen (achten Sie auf Unterschiede in Größe, Form und Ausrichtung), und befestigen Sie dann die Schaumstoff-Ellbogenpolster. Nach der Befestigung können sie verwendet werden.

ANLEITUNG ZUR INSTALLATION DER GRIFFE



Richten Sie den großen Griff an der Öffnung aus, halten Sie die kleine Kugel unten fest und warten Sie, bis ein Klicken zu hören ist. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite. Der große Griff ist nun montiert.

TRAININGSHANDBUCH

Die Dauer der einzelnen Übungen im Trainingsplan variiert je nach individueller körperlicher Fitness, Geschlecht und Alter. Beginnen Sie mit einer angemessenen Intensität, gehen Sie Schritt für Schritt vor und steigern Sie die Intensität allmählich.

	STUFE 1	STUFE 2	STUFE 3
ANZAHL PRO SATZ	8 STÜCK	15 STÜCK	3 STÜCK
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 SEKUNDEN	60 SEKUNDEN	60 SEKUNDEN
ANZAHL DER TRAININGSREIHEN	5 SÄTZE	5 SET	5 SET
MAL PRO WOCHE	3 ZEIT/WOCHE	4 ZEIT/WOCHE	5 ZEIT/WOCHE
TRAININGZYKLUS	1 WOCHE	4 WOCHE	6 WOCHE

Das oben genannte ist ein empfohlener Trainingsplan, der an Ihre persönlichen Fitnessziele angepasst werden kann. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, versuchen Sie, die empfohlene Anzahl an Wiederholungen für jede Übung zu erreichen.

Hinweis: Fahren Sie nicht vorzeitig mit der nächsten Trainingsstufe fort, bevor Sie die aktuelle Stufe mühelos absolvieren können.

TRAINIERTE MUSKELGRUPPEN

ARM-MUSKELGRUPPEN

BRUSTMUSKELN

BAUCHMUSKELGRUPPEN GRUPPEN

RÜCKENMUSKE LGRUPPEN

GLUTEALMUSKELGR UPPEN

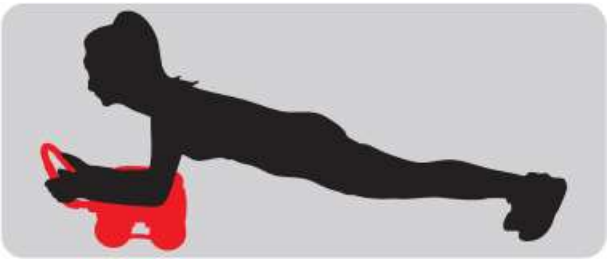
MUSKELGRUPPEN DER UNTEREN EXTREMITÄTEN

ANWENDUNGSHINWEISE

TRAINING FÜR ANFÄNGER
Dehnen Sie sich 60–70 Zentimeter nach vorne und hinten.

TRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE
Dehnen Sie sich 70–80 Zentimeter nach vorne und hinten.

Fortgeschrittenes Training
Dehnen Sie sich parallel in beide Richtungen



VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DIE VERWENDUNG DES BAUCHMUSKELROLLERS:

1. Beginnen Sie in einer Liegestützposition, die Füße schulterbreit auseinander, und halten Sie den Bauchmuskelroller mit beiden Händen fest.
2. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken nicht durchhängt. Halten Sie den Bauchroller mit beiden Händen fest und strecken Sie sich langsam in einem kontrollierbaren Bereich nach vorne.
3. Spannen Sie dann Ihre Bauchmuskeln an und ziehen Sie den Bauchroller zurück.

Trainingstipp: Achten Sie während der Übung darauf, dass Ihr Rücken nicht nach unten durchhängt, oder halten Sie ihn zumindest in einer geraden Position.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE SEGURIDAD

CONSERVE ESTE MANUAL EN UN LUGAR SEGURO PARA CONSULTARLO EN CASO DE NECESIDAD

1. En el caso de los equipos de entrenamiento, el usuario debe consultar a un médico en función de su estado físico para evitar incidentes de salud o seguridad durante el proceso de entrenamiento que imposibiliten el entrenamiento normal. Si el usuario está tomando medicamentos que afectan al ritmo cardíaco, la presión arterial y los niveles de colesterol, asegúrese de seguir las indicaciones del médico antes de entrenar.
2. Preste atención a su estado físico en todo momento durante el entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Si presenta alguno de los siguientes síntomas de malestar (como dolor de cabeza, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos, náuseas, etc.), interrumpa el entrenamiento inmediatamente y no lo reanude hasta que un médico le haya examinado y confirmado que no hay ningún problema.
3. Solo el mantenimiento y la reparación periódicos de las piezas que se dañan, desgastan o rompen con facilidad pueden garantizar el uso seguro del equipo de entrenamiento.
4. Asegúrese de que el equipo se utiliza de acuerdo con las instrucciones del manual. Si se detectan piezas defectuosas durante el montaje y el mantenimiento, o si se produce ruido durante el uso, detenga inmediatamente el funcionamiento y el uso, y asegúrese de que todos los problemas se hayan solucionado antes de continuar.
5. Realice ejercicios para asegurarse de que la coordinación y la fuerza de las manos son adecuadas, no se apoye en la carcasa y no fuerce los ejercicios.
6. Los ejercicios deben ser graduales. Puede comenzar con ejercicios sencillos al principio.
7. El equipo de entrenamiento no es adecuado para su uso como equipo médico.
8. Si tiene algún problema o necesita ayuda durante la instalación o el uso, póngase en contacto con su distribuidor local.

PARA OTRAS PRECAUCIONES, SIGA ESTRICTAMENTE LAS INSTRUCCIONES. CUALQUIER CONSECUENCIA DERIVADA DE UN USO INADECUADO SERÁ RESPONSABILIDAD DE LA PERSONA EN CAUSA.

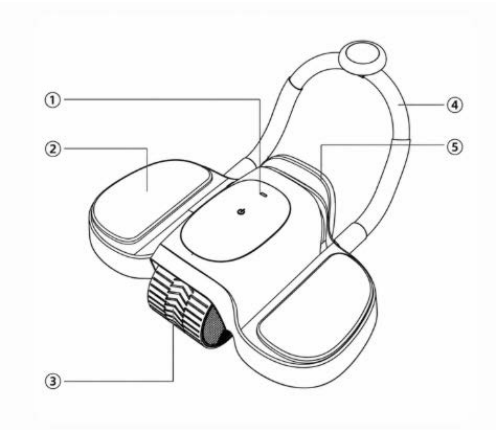
SIGUE ESTRICTAMENTE LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES ESPECIALES

1. Realice un calentamiento antes del entrenamiento.
2. El proceso de entrenamiento se basa en el principio de no contener la respiración, exhalar al estirar e inhalar al recuperar.
3. El entrenamiento debe tener en cuenta todos los grupos musculares, para que los músculos se desarrollen de manera uniforme.
4. Los ejercicios para los mismos grupos musculares no deben realizarse seguidos, para que los músculos entrenados puedan descansar y recuperarse con tiempo suficiente.
5. Se recomienda precaución a las personas con lesiones antiguas en la zona lumbar.
6. No se permite el uso a niños menores de 10 años, mujeres embarazadas y personas mayores.

PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO

Esta rueda de rebote automática cuenta con una pantalla inteligente, un diseño de 4 ruedas para mayor estabilidad y antideslizamiento, una amplia almohadilla para los codos para mayor comodidad y un soporte para el teléfono para consultar fácilmente los tutoriales. Rodar hacia adelante y hacia atrás con el apoyo de los codos activa los músculos rectos abdominales, oblicuos, pectorales mayores y los músculos de los brazos, tonificando los abdominales y elevando el pecho para un entrenamiento eficaz y cómodo.

DESCRIPCIÓN DE LOS PRODUCTOS



1. Pantalla digital inteligente
2. Almohadilla de apoyo para los codos
3. Cuatro ruedas ensanchadas
4. Asa
5. Soporte para teléfono

PANTALLA DIGITAL INTELIGENTE

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO:

Mantenga pulsado el interruptor para encender la pantalla digital inteligente. Después de encender el dispositivo, pulse suavemente el interruptor una vez para cambiar entre los tres modos: temporizador, contador y medidor de calorías.

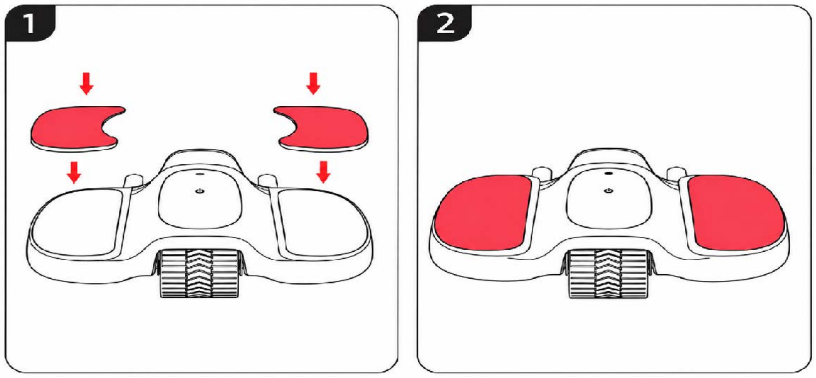
FUNCIÓN DE TEMPORIZACIÓN

FUNCIÓN DE CALORÍAS

FUNCIÓN DE CONTABILIZACIÓN

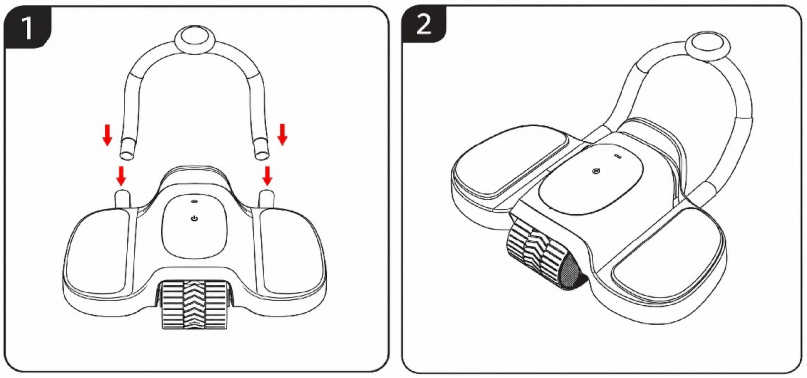
INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

INSTALACIÓN DE LAS ALMOHADILLAS DE SOPORTE PARA LOS CODOS



Una vez obtenidas las almohadillas de espuma para los codos, colóquelas primero sobre el producto para comprobar su posición (preste atención a las diferencias de tamaño, forma y dirección) y, a continuación, fíjelas. Una vez fijadas, ya se pueden utilizar.

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN DE LAS ASAS



Alinee el mango grande con la abertura del orificio, sujete la bola pequeña en la parte inferior y espere a oír un «clic». Haga lo mismo en el otro lado. El mango grande ya está instalado.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

La duración de cada ejercicio del plan de entrenamiento varía en función de la forma física, el sexo y la edad de cada persona. Comience con una intensidad adecuada, avance paso a paso y aumente gradualmente la intensidad.

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3
NÚMERO POR SERIE	8 PIEZA	15 PIEZA	30 PIEZA
DESCANSO ENTRE SERIES	60 SEGUNDOS	60 SEGUNDOS	60 SEGUNDOS
NÚMERO DE SERIES DE ENTRENAMIENTO	5 SERIE	5 SERIE	5 SET
VECES POR SEMANA	3 HORAS A LA SEMANA	4 HORAS A LA SEMANA	5 TIEMPO/SEMANA
CICLO DE ENTRENAMIENTO	1 SEMANA	4 SEMANA	6 SEMANA

Lo anterior es un plan de entrenamiento recomendado, que se puede personalizar según tus objetivos personales de fitness. Para obtener los mejores resultados, intenta alcanzar el número recomendado de repeticiones para cada ejercicio.

Nota: No avance a la siguiente fase de entrenamiento antes de tiempo hasta que pueda completar fácilmente el nivel actual.

GRUPOS MUSCULARES EJERCITADOS

GRUPOS MUSCULARES DE LOS

MÚSCULOS DEL PECHO ABDOMINALES

GRUPOS MUSCULARES GRUPOS

GRUPOS DE MÚSCULOS DE LA ESPALDA

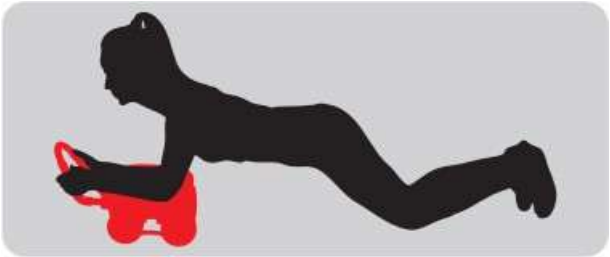
GRUPOS DE MÚSCULOS GLÚTEOS

GRUPOS MUSCULARES DE LA PARTE INFERIOR DE LAS EXTREMIDADES

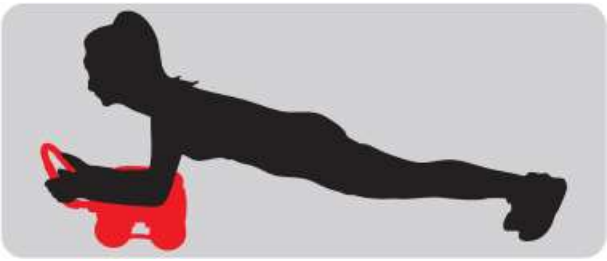
INSTRUCCIONES DE USO

ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES
Estírese hacia adelante y hacia atrás entre 60 y 70 centímetros.

ENTRENAMIENTO INTERMEDIO
Estírate hacia adelante y hacia atrás 70-80 centímetros



ENTRENAMIENTO AVANZADO
Estiramiento hacia adelante y atrás en paralelo



PRECAUCIONES PARA EL USO DEL RODILLO ABDOMINAL:

1. Comience en posición de flexión, con los pies separados a la anchura de los hombros, y sujete el rodillo abdominal con ambas manos.
2. No arquee la espalda. Sujete el rodillo abdominal con ambas manos y estírese lentamente hacia delante dentro de un rango controlable.
3. A continuación, contraiga los músculos abdominales y tire del rodillo abdominal hacia atrás.

Consejo de entrenamiento: durante el ejercicio, es fundamental asegurarse de que la espalda no se curve hacia abajo o, como mínimo, mantenerla recta.

OLULINE OHUTUSTEAVE

HOIDKE KÄESOLEV KASUTUSJUHEND HOOLIKALT SÄILITAMISEKS

1. Treeningseadmete kasutamisel peaks kasutaja konsulteerima oma füüsilise seisundi kohta arstiga, et vältida treeningu käigus tervise- või ohutusjuhtumeid, mis võivad takistada normaalset treeningut. Kui kasutaja võtab südame löögisagedust, vererõhku ja kolesteroolitaset mõjutavaid ravimeid, tuleb enne treeningut kindlasti järgida arsti nõuandeid.
2. Jälgige treeningu ajal pidevalt oma füüsilist seisundit. Ebaõige või liigne treening on tervisele kahjulik. Kui teil teil esinevad järgmised ebamugavustunne (sh peavalu, rindkere pingetunne, südamerütmi häired, õhupuudus, pearinglus, iiveldus jne), lõpetage treening kohe ja jätkake treeningut alles pärast arsti kontrolli ja kinnitust, et probleeme ei ole.
3. Ainult kergesti kahjustuvate, kergesti kuluvate ja kergesti purunevate osade regulaarne remont ja hooldus tagab treeningseadmete ohutu kasutamise.
4. Veenduge, et seadmeid kasutatakse vastavalt kasutusjuhendis kirjeldatud viisile. Kui seadme kokkupaneku või hoolduse käigus leitakse defektsed osad või kui seadme kasutamise ajal kostub müra, peatage seadme töö ja kasutamine ning veenduge, et kõik probleemid on lahendatud enne töö jätkamist.
5. Harjutage, et veenduda oma käte jõu koordineerimises, jõudu ei toeta korpus, ärge harjutage jõuga.
6. Harjutused peavad olema järkjärgulised. Alustada võib lihtsate harjutustega.
7. Treeningseadmed ei ole mõeldud kasutamiseks meditsiiniseadmetena.
8. Kui teil tekib paigaldamise või kasutamise käigus probleeme või vajate abi, võtke ühendust kohaliku müügiesindajaga.

MUUD ETTEVAATUSABINÕUD JÄRGIGE RANGESTI JUHISEID. EBAÕIGEST KASUTAMISEST TULENEVAD TAGAJÄRGED ON KASUTAJA VASTUTUSEL.

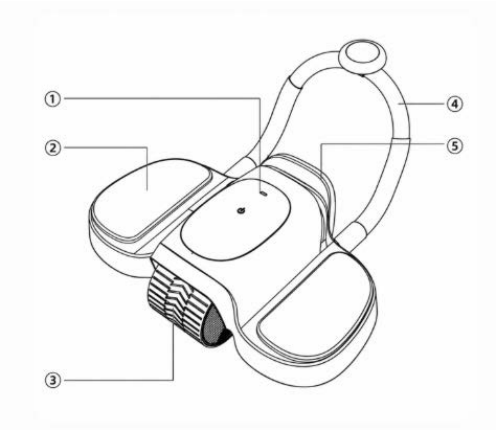
JÄRGIGE RANGESTI JÄRGMISI ERIEESKIRJU

1. Soojendage enne treeningut.
2. Treeningprotsess põhineb põhimõttel, et hinge ei pea kinni hoida, venitamisel tuleb hingata välja ja taastumisel sisse.
3. Treening peaks hõlmama kõiki lihasrühmi, et lihased saaksid areneda ühtlaselt.
4. Sama lihasrühma harjutused ei tohiks olla järjestikku, et treenitud lihased saaksid piisavalt puhata ja taastuda.
5. Kasutage ettevaatusega, kui teil on vanad seljavigastused.
6. Alla 10-aastased lapsed, rasedad naised ja eakad inimesed ei tohi toodet kasutada.

TOOTE ESITLUS

See automaatne tagasipõrke ratas on varustatud nutika ekraani, stabiilsuse ja libisemisvastase 4-ratta disaini, mugavuse tagava laia küünarnuki padja ja hõlpsaks juhendite kontrollimiseks telefonipidajaga. Küünarnuki toega edasi-tagasi veeremine aktiveerib kõhu sirglihaseid, kõõluslihaseid, suure rindkere lihaseid ja käsivarslihaseid, kujundades toonuses kõhu ja tõstes rinda, tagades efektiivse ja mugava treeningu.

TOOTE KIRJELDUS



1. Nutikas digitaalne ekraan
2. Küünarnuki toetuspadi
3. Laiendatud neli ratast
4. Käepide
5. Telefonipidike

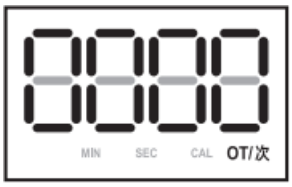
INTELLIGENTNE DIGITAALNE DISPLAY

KASUTUSJUHEND

Lülitage intelligentne digitaalne ekraan sisse, hoides lülitit pikalt all. Pärast seadme sisselülitamist vajutage lülitit üks kord õrnalt, et valida kolme režiimi vahel: ajastamine, loendamine ja kalorite mõõtmine.

AJASTAMISE FUNKTSIOON

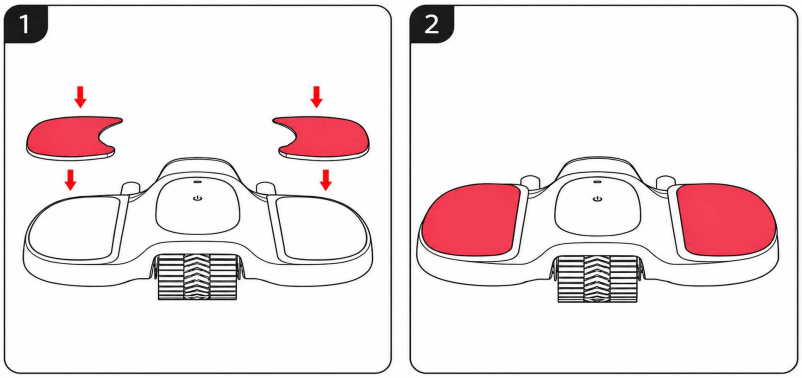
KALORIFUNKTSIOON



LOENDAMISE FUNKTSIOON

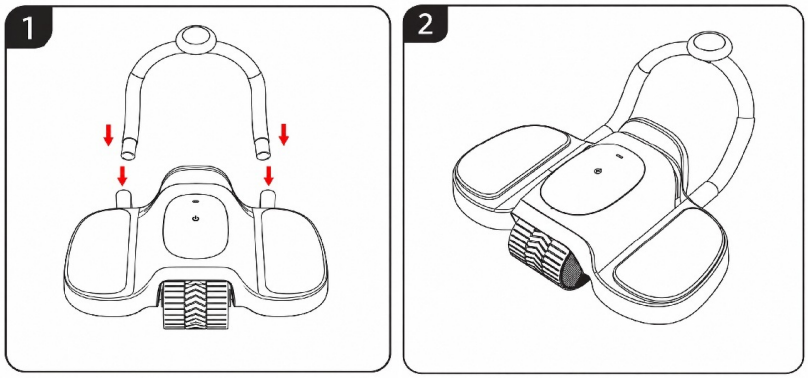
PAIGALDAMISE JUHEND

KÜÜNARTOE PADJAD



Pärast vahtpolstri kättesaamist asetage need esmalt tootele, et kontrollida nende asendit (pöörake tähelepanu suuruse, kuju ja suuna erinevustele), ning seejärel kinnitage vahtpolstrid. Pärast kinnitamist on need kasutusvalmis.

KÄEPIDEME PAIGALDAMISE JUHEND



Joondage suur käepide ava suhtes, hoidke väikest kuuli allosas ja oodake, kuni kostub klõpsatus. Tehke sama teisel pool. Suur käepide on nüüd paigaldatud.

TREENINGJUHEND

Treeningkava iga harjutuse kestus sõltub individuaalsest füüsilisest vormist, soost ja vanusest. Alustage sobiva intensiivsusega, jätkake samm-sammult ja suurendage intensiivsust järk-järgult.

	TASEM	TASEMEL 2	TASEM
ARV SETTI	8 TÜKKI	15 TÜKKI	3 TÜKKI
PUHKUS SEERIATE VAHEL	60 SEKUNDIT	60 SEKUNDIT	60 SEKUND
TREENINGU SEERIATE ARV	SEERIA	5 SEERIA	5 SET
KORDADE ARV NÄDALAS	3 AEG/NÄDAL	4 AEG NÄDALAS	5 AEG/NÄDAL
TREENINGTSÜKKEL	1 NÄDAL	4 NÄDAL	6 NÄDAL

Eespool on soovituslik treeningkava, mida saab kohandada vastavalt oma isiklikele treeningeesmärkidele. Parimate tulemuste saavutamiseks püüdke teha iga harjutuse soovitatud korduste arv.

Märkus: Ärge alustage järgmist treeningetappi enne, kui olete suutnud kergesti läbida praeguse taseme.

TREENITAVAD LIHASGRUPPID

KÄE LIHASGRUPPD

RINNA LIHASED

KÕHU LIHASRÜHMAD RÜHM

SELJALIIHASTE RÜHMAD

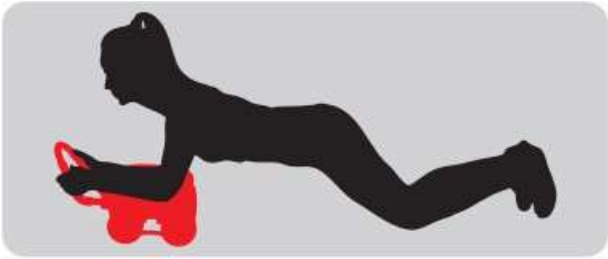
PÄRAKALDALISED LIHASRÜHMAD

ALUMISED LIHASRÜHMAD

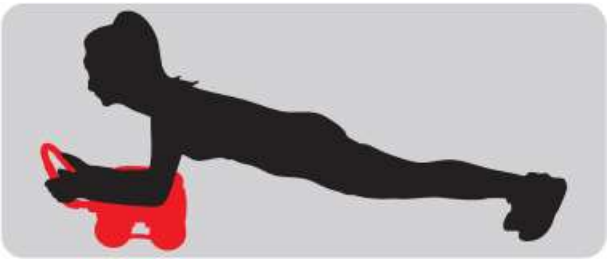
KASUTUSJUHEND

ALGASTAJA TREENING
Venita selga 60–70 sentimeetrit edasi-tagasi.

KESKMINE TREENING
Venita selga ette ja taha 70–80 sentimeetrit



EDASIJÕUDNUTE TREENING
Venita edasi-tagasi paralleelselt



AB ROLLERI KASUTAMISE ETTEVAATUSABINÕUD

1. Alusta kätega põrandal, jalad õlgade laiuselt lahku, ja hoia ab rollerit mõlema käega.
2. Hoia selg sirge. Hoia ab roller mõlema käega ja venita aeglaselt kontrollitavas ulatuses ettepoole.
3. Seejärel pinguta kõhu lihaseid ja tõmba ab roller tagasi.

Treeningunõuanne: Harjutuse ajal on oluline jälgida, et selg ei vajuks allapoole, või vähemalt hoida selg sirges asendis.

INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LA SÉCURITÉ

VEUILLEZ CONSERVER CE MANUEL DANS UN ENDROIT SÛR POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE

1. En matière d'équipement d'entraînement, l'utilisateur doit consulter un médecin en fonction de son état physique afin d'éviter tout incident sanitaire ou sécuritaire pendant l'entraînement qui rendrait impossible la poursuite normale de celui-ci. Si l'utilisateur prend des médicaments qui affectent le rythme cardiaque, la tension artérielle et le taux de cholestérol, il doit suivre les conseils de son médecin avant de s'entraîner.
2. Soyez attentif à votre état physique à tout moment pendant l'entraînement. Un entraînement incorrect ou excessif peut être nocif pour votre santé. Si vous présentez les symptômes suivants (notamment maux de tête, oppression thoracique, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, vertiges, nausées, etc.), veuillez arrêter immédiatement l'entraînement et ne le reprendre qu'après avoir consulté un médecin qui aura vérifié que tout va bien.
3. Seule une réparation et un entretien réguliers des pièces susceptibles d'être endommagées, usées ou cassées peuvent garantir la sécurité d'utilisation de l'équipement d'entraînement.
4. Veuillez vous assurer que l'équipement est utilisé conformément aux instructions du manuel. Si des pièces défectueuses sont détectées lors du montage ou de l'entretien, ou si des bruits inhabituels sont émis pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement l'utilisation et assurez-vous que tous les problèmes sont résolus avant de continuer.
5. Faites des exercices pour vous assurer que la coordination et la force de vos mains sont suffisantes, ne vous appuyez pas sur le boîtier et ne forcez pas pendant les exercices.
6. Les exercices doivent être progressifs. Vous pouvez commencer par des exercices simples au début.
7. L'équipement d'entraînement n'est pas adapté à une utilisation à des fins médicales.
8. Si vous rencontrez des problèmes ou avez besoin d'aide lors de l'installation ou de l'utilisation, veuillez contacter votre revendeur local.

POUR TOUTE AUTRE PRÉCAUTION, VEUILLEZ SUIVRE STRICTEMENT LES INSTRUCTIONS. TOUTE CONSÉQUENCE RÉSULTANT D'UNE UTILISATION INCORRECTE SERA À LA CHARGE DE LA PERSONNE CONCERNÉE.

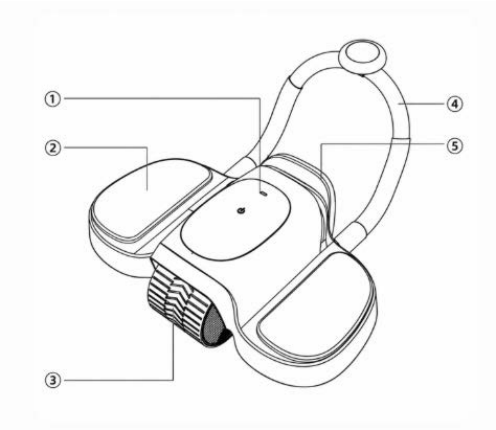
VEUILLEZ RESPECTER STRICTEMENT LES PRÉCAUTIONS SPÉCIALES SUIVANTES

1. Échauffez-vous avant l'entraînement.
2. Le processus d'entraînement repose sur le principe de ne pas retenir sa respiration, d'expirer lors des étirements et d'inspirer lors des phases de récupération.
3. L'entraînement doit prendre en compte tous les groupes musculaires afin que les muscles puissent se développer de manière uniforme.
4. Les exercices destinés aux mêmes groupes musculaires ne doivent pas être enchaînés, afin que les muscles sollicités puissent se reposer et récupérer suffisamment.
5. À utiliser avec prudence chez les personnes ayant des blessures anciennes au niveau de la taille.
6. Les enfants de moins de 10 ans, les femmes enceintes et les personnes âgées ne sont pas autorisés à utiliser ce produit.

PRÉSENTATION DU PRODUIT

Ce rouleau d'entraînement automatique est doté d'un écran intelligent, de 4 roues pour plus de stabilité et d'adhérence, d'un large repose-coude pour plus de confort et d'un support pour téléphone afin de consulter facilement les tutoriels. Le mouvement de va-et-vient avec appui sur les coudes active les muscles abdominaux, obliques, pectoraux et les muscles des bras, pour des abdos toniques et un torse bombé, pour un entraînement efficace et confortable.

DESCRIPTION DES PRODUITS



1. Écran numérique intelligent
2. Coussin de soutien pour les coudes
3. Quatre roues élargies
4. Poignée
5. Support pour téléphone

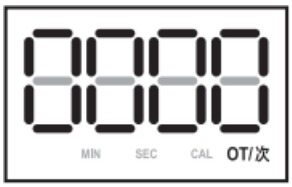
AFFICHAGE NUMÉRIQUE INTELLIGENT

MODE D'EMPLOI :

Appuyez longuement sur l'interrupteur pour allumer l'écran numérique intelligent. Après avoir allumé l'appareil, appuyez une fois doucement sur l'interrupteur pour passer d'un mode à l'autre : minuterie, compteur et mesure des calories.

FONCTION MINUTERIE

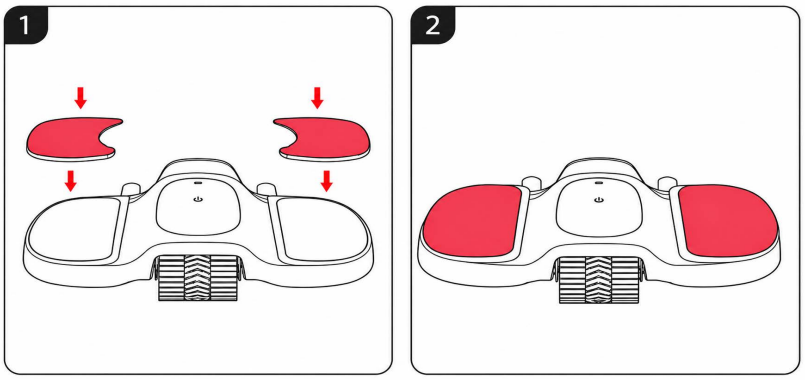
FONCTION CALORIES



FONCTION DE COMPTAGE

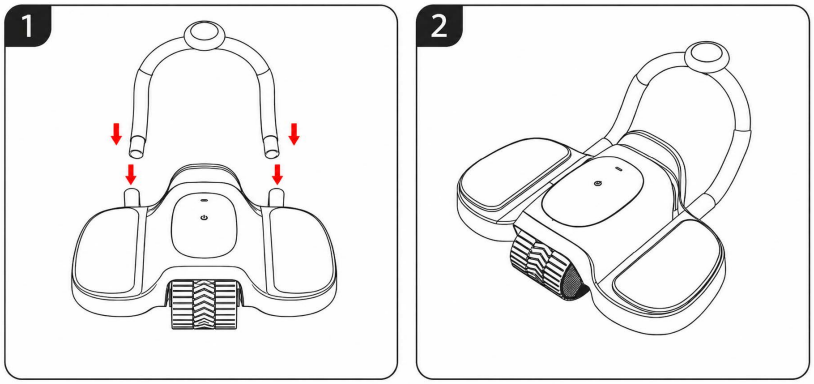
INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

INSTALLATION DES COUSSINETS DE SOUTIEN POUR LES COUDES



Après avoir obtenu les coussinets en mousse pour les coudes, placez-les d'abord sur le produit pour vérifier leur position (veillez à respecter les différences de taille, de forme et d'orientation), puis fixez les coussinets en mousse. Une fois fixés, ils peuvent être utilisés.

INSTRUCTIONS D'INSTALLATION DES POIGNÉES



Alignez la grande poignée avec l'ouverture du trou, maintenez la petite boule en bas et attendez d'entendre un « clic ». Répétez l'opération de l'autre côté. La grande poignée est maintenant installée.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

La durée de chaque exercice du programme d'entraînement varie en fonction de la condition physique, du sexe et de l'âge de chacun. Commencez par une intensité appropriée, procédez étape par étape et augmentez progressivement l'intensité.

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
NOMBRE PAR SÉANCE	8 PIÈCE	15 PIÈCE	PIÈCE
REPOSE ENTRE LES SÉRIES	60 SECONDES	60 SECONDS	60 SECONDS
NOMBRE DE SÉRIES D'ENTRAÎNEMENT	SÉRIES	5 SÉRIES	5 SET
Fréquence hebdomadaire	3 HEURE/SEMAINE	4 HEURES PAR SEMAINE	5 TEMPS/SEMAINE
CYCLE D'ENTRAÎNEMENT	1 SEMAINE	4 SEMAINE	6 SEMAINE

Ce qui précède est un programme d'entraînement recommandé, qui peut être personnalisé en fonction de vos objectifs personnels. Pour obtenir les meilleurs résultats, essayez d'atteindre le nombre de répétitions recommandé pour chaque exercice.

Remarque : ne passez pas à l'étape suivante avant de pouvoir effectuer facilement les exercices de l'étape actuelle.

GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS

GROUPES MUSCULAIRES DES BRAS

MUSCLES DE LA POITRINE ABDOMINAUX

GROUPES MUSCULAII GROUPES

GROUPES MUSCULAIRES DU DOS

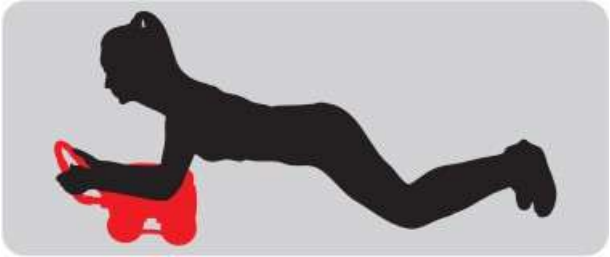
GROUPES MUSCULAIRES DES FESSES

GROUPES MUSCULAIRES DES MEMBRES INFÉRIEURS

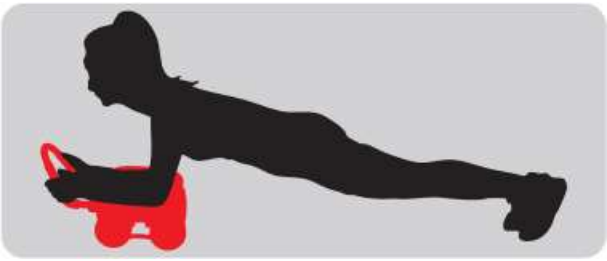
INSTRUCTIONS D'UTILISATION

ENTRAÎNEMENT POUR DÉBUTANTS
Étirez-vous vers l'avant et vers l'arrière de 60 à 70 centimètres.

ENTRAÎNEMENT INTERMÉDIAIRE
Étirez-vous vers l'avant et vers l'arrière sur 70 à 80 centimètres.



ENTRAÎNEMENT AVANCÉ
Distance d'étirement parallèle vers l'avant et vers l'arrière



PRÉCAUTIONS À PRENDRE LORS DE L'UTILISATION DU ROULEAU ABDOMINAL :

1. Commencez en position de pompes, les pieds écartés de la largeur des épaules, et tenez le rouleau abdominal à deux mains.
2. Ne laissez pas votre dos s'affaisser. Tenez le rouleau abdominal à deux mains et étirez-vous lentement vers l'avant dans une amplitude contrôlable.
3. Contractez ensuite vos muscles abdominaux et ramenez le rouleau abdominal vers vous.

Conseil d'entraînement : pendant l'exercice, il est essentiel de veiller à ne pas laisser le dos s'affaisser vers le bas ou, à tout le moins, de garder le dos droit.

FONTOS BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK

KÉRJÜK, ŐRIZZEN MEG EZT A KÉZIKÖNYVET A KÉSŐBBIEKRE!

1. A fitneszberendezések használata előtt a felhasználónak fizikai állapotának megfelelően orvoshoz kell fordulnia, hogy elkerülje a normális edzést lehetetlenné tevő egészségügyi vagy biztonsági baleseteket. Ha a felhasználó szívfrekvenciát, vérnyomást és koleszterinszintet befolyásoló gyógyszert szed, edzés előtt feltétlenül kövesse orvosa utasításait.
2. Az edzés során mindenkor figyeljen fizikai állapotára. A helytelen vagy túlzott edzés káros hatással lehet az egészségre. Ha a következő kellemetlen tünetek jelentkeznek (pl. fejfájás, mellkasi szorító érzés, szabálytalan szívverés, légszomj, szédülés, hányinger stb.), azonnal hagyja abba az edzést, és csak akkor folytassa, ha az orvos megvizsgálta és megállapította, hogy nincs probléma.
3. Csak a könnyen sérülhető, kopó és törékeny alkatrészek rendszeres javítása és karbantartása biztosíthatja a képzési berendezések biztonságos használatát.
4. Kérjük, ügyeljen arra, hogy a berendezést a kézikönyvben meghatározott módon használja. Ha az összeszerelés és karbantartás során hibás alkatrészeket talál, vagy használat közben zaj hallatszik, azonnal állítsa le a berendezést, és csak akkor folytassa a használatot, ha minden probléma megoldódott.
5. Gyakoroljon, hogy megbizonyosodjon arról, hogy keze ereje és koordinációja megfelelő, és ne erőltesse a gyakorlatot, ha a testtartás nem biztosítja a megfelelő támasztást.
6. A gyakorlatokat fokozatosan kell végezni. Kezdhet egyszerű gyakorlatokkal.
7. A tréningeszközök nem alkalmasak orvosi célokra.
8. Ha a telepítés vagy használat során bármilyen problémát tapasztal, vagy segítségre van szüksége, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a helyi értékesítési irodával.

EGYÉB ÓVINTÉZKEDÉSEKRE VONATKOZÓAN KÉRJÜK, KÖVESSÉK SZIGORÚAN AZ UTASÍTÁSOKAT. A HÉTÁLLÓ HASZNÁLATBÓL EREDŐ KÖVETKEZMÉNYEKÉRT A FELELŐSSÉG A HASZNÁLÓT TERHELI.

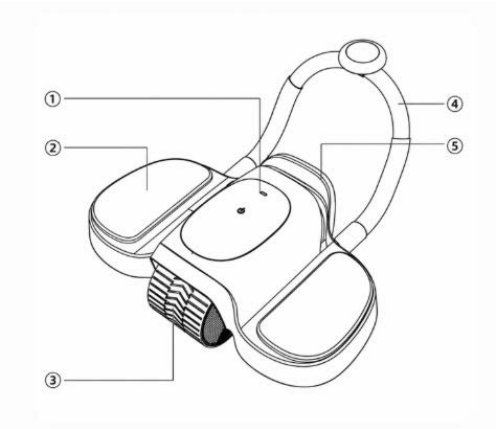
A KÖVETKEZŐ KÜLÖNLEGES ÓVINTÉZKEDÉSEKET KÉRJÜK SZIGORÚAN BETARTANI

1. Edzés előtt melegítsen be.
2. Az edzésfolyamat alapelve, hogy ne tartsuk vissza a levegőt, nyújtáskor kilégzés, pihenéskor belégzés.
3. Az edzésnek minden izomcsoportot figyelembe kell vennie, hogy az izmok egyenletesen fejlődhessenek.
4. Az azonos izomcsoportokat megmozgató edzéselemeket nem szabad egymás után sorba rendezni, hogy a megmozgatott izmok elegendő időt kapjanak a pihenésre és a regenerálódásra.
5. Óvatosan alkalmazzák azok, akiknek régebbi derék sérüléseik vannak.
6. 10 év alatti gyermekek, terhes nők és idősek nem használhatják.

TERMÉK BEMUTATÁSA

Ez az automatikus visszapattanó kerék intelligens kijelzővel, stabilitást és csúszásgátlást biztosító 4 kerékkel, kényelmes széles könyökpárnával és a könnyű használat érdekében telefon tartóval rendelkezik. A könyökpárnával előre-hátra gördülve aktiválódnak a hasizmok, a ferde hasizmok, a nagy mellizmok és a karizmok, így hatékonyan és kényelmesen formálhatja a hasizmokat és emelheti a mellkasát.

A TERMÉK LEÍRÁSA



1. Intelligens digitális kijelző
2. Könyökpárna
3. Szélesített négy kerék
4. Fogantyú
5. Telefon tartó

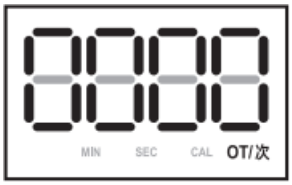
INTELLIGENS DIGITÁLIS KIJELZŐ

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ:

Hosszan nyomja meg a kapcsolót az intelligens digitális kijelző bekapcsolásához. A készülék bekapcsolása után nyomja meg egyszer finoman a kapcsolót a három üzemmód (időzítés, számlálás és kalóriamérés) közötti váltáshoz.

IDŐZÍTŐ FUNKCIÓ

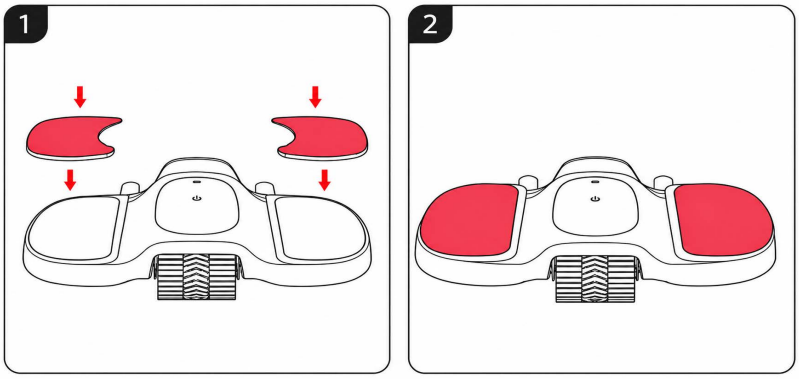
KALÓRIA MÉRÉS



SZÁMOLÁS FUNKCIÓ

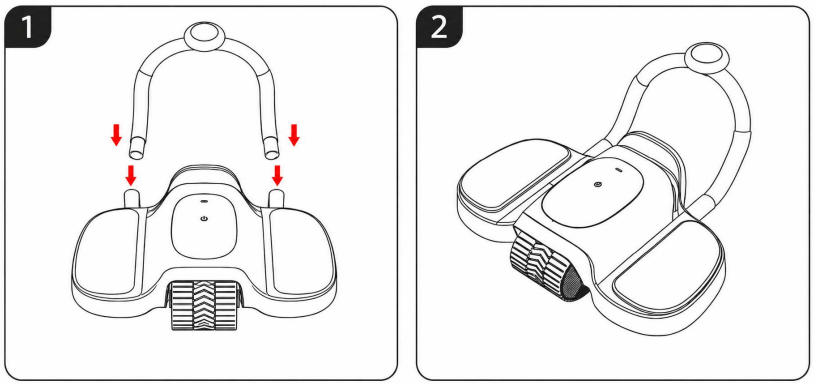
TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ

KÖNYÖK TÁMASZ PÁRNA TELEPÍTÉSE



Miután megkapta a habos könyökpárnákat, először helyezze azokat a termékre, hogy ellenőrizze a helyzetüket (figyeljen a méret-, forma- és iránybeli eltérésekre), majd rögzítse a habos könyökpárnákat. A rögzítés után már használhatók.

A FOGANTYÚ TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ



Igazítsa a nagy fogantyút a lyuk nyílásához, tartsa a kis gömböt az alján, és várja meg a „katt” hangot. Tegye ugyanezt a másik oldalon is. A nagy fogantyú most már felszerelve van.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

Az edzéstervben szereplő egyes gyakorlatok időtartama az egyéni fizikai állóképességtől, nemtől és kortól függően változik. Kezdje megfelelő intenzitással, haladjon lépésről lépésre, és fokozatosan növelje az intenzitást.

	1. SZINT	2. SZINT	3. SZINT
SZÁM SZETTEN	8 DARAB	15 DARAB	30 DARAB
SZÜNET A SOROZATOK KÖZÖTT	60 MÁSODPERC	60 MÁSODPERC	60 MÁSODPERC
EDZÉS SZÁMA	5 SZETT	5 SZETT	5 SET
HÉTEN BELÜL	3 IDŐ/HÉT	4 HETI ÓRÁK	5 IDŐ/HÉT
EDZÉSCIKLUS	1 HÉT	4 HÉT	6 HÉT

A fenti edzésterv ajánlott, de személyes fitnesz céljaidnak megfelelően testreszabható. A legjobb eredmények elérése érdekében próbáld meg minden gyakorlatnál az ajánlott ismétlésszámot teljesíteni.

Megjegyzés: Ne lépjen túl korán a következő edzésfázisra, amíg a jelenlegi szintet könnyedén el nem éri.

EDZETT IZOMCSOPORTOK

KARIZOMCSO PORTOK

MELLKASI IZOM

HASIZOMCSOPORTOK CSOPORTOK

HÁTI IZOMCSOPORTOK

FÉLÉK

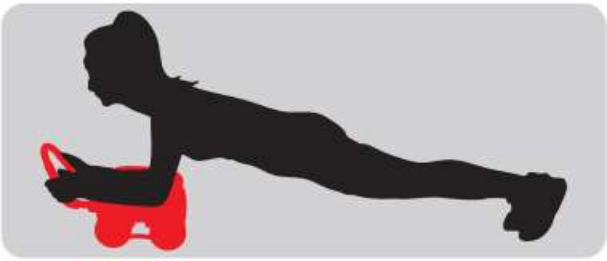
ALSÓ VÉGTAI IZOMCSOPORTOK

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

KEZDŐ EDZÉS
Húzza hátra és előre 60–70 centiméterre

KÖZEPES EDZÉS
Húzza hátra és előre 70–80 centiméterre

FELTÉTELEZETT EDZÉS
Párhuzamos előre-hátra nyújtás



AZ AB ROLLER HASZNÁLATÁRA VONATKOZÓ ÓVINTÉZKEDÉSEK:

1. Kezdjen fekvőtámasz pozícióban, a lábak vállszélességben, és fogja meg az ab roller-t mindkét kezével.
2. Ne hagyja, hogy a háta meggörbüljön. Fogja meg az ab roller-t mindkét kezével, és lassan nyújtsa előre egy kontrollált tartományon belül.
3. Ezután feszítse meg a hasizmokat, és húzza vissza az ab roller-t.

Edzési tipp: A gyakorlat során nagyon fontos, hogy a hátad ne görnyedjen lefelé, vagy legalábbis egyenes maradjon.

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA

CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE IN UN LUOGO SICURO PER CONSULTARLO IN FUTURO

1. Per quanto riguarda le attrezzature da allenamento, l'utente deve consultare un medico in base alle proprie condizioni fisiche al fine di prevenire incidenti che potrebbero compromettere la salute o la sicurezza durante l'allenamento e rendere impossibile il normale utilizzo dell'attrezzatura. Se l'utente sta assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna e sui livelli di colesterolo, è necessario seguire le indicazioni del medico prima di allenarsi.
2. Prestare attenzione alle proprie condizioni fisiche durante l'allenamento. Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Se si si verificano i seguenti sintomi di malessere (tra cui mal di testa, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, vertigini, nausea, ecc.), interrompere immediatamente l'allenamento e riprenderlo solo dopo aver consultato un medico che abbia verificato e confermato l'assenza di problemi.
3. Solo una riparazione e una manutenzione regolari delle parti soggette a danni, usura e rottura possono garantire un utilizzo sicuro delle attrezzature di allenamento.
4. Assicurarsi che l'attrezzatura sia utilizzata in conformità con le istruzioni riportate nel manuale. Se durante il montaggio e la manutenzione si riscontrano parti difettose o se durante l'uso si verificano rumori anomali, interrompere immediatamente il funzionamento e l'uso e assicurarsi che tutti i problemi siano risolti prima di continuare.
5. Esercitarsi per garantire che la coordinazione e la forza delle mani non siano supportate dalla struttura, non forzare l'esercizio.
6. Gli esercizi devono essere graduali. All'inizio è possibile iniziare con esercizi semplici.
7. L'attrezzatura per l'allenamento non è adatta all'uso come apparecchiatura medica.
8. In caso di problemi o se avete bisogno di assistenza durante l'installazione o l'uso, contattate il vostro rivenditore locale.

PER ALTRE PRECAUZIONI, SEGUIRE RIGOROSAMENTE LE ISTRUZIONI. QUALSIASI CONSEGUENZA DERIVANTE DA UN USO IMPROPRIO SARÀ A CARICO DELL'UTENTE.

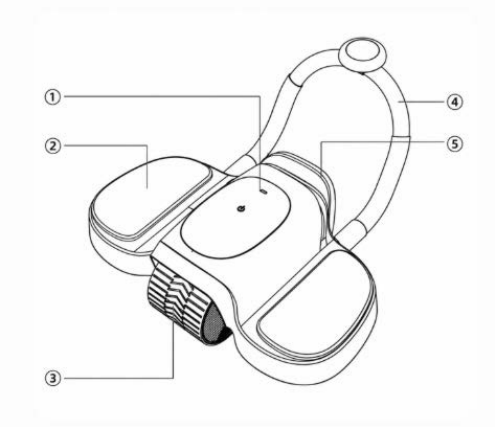
SI PREGA DI OSSERVARE RIGOROSAMENTE LE SEGUENTI PRECAUZIONI SPECIALI

1. Effettuare un riscaldamento prima dell'allenamento.
2. Il processo di allenamento si basa sul principio di non trattenere il respiro, espirando durante lo stretching e inspirando durante il recupero.
3. L'allenamento dovrebbe tenere conto di tutti i gruppi muscolari, in modo che i muscoli possano svilupparsi in modo uniforme.
4. Gli esercizi che coinvolgono gli stessi gruppi muscolari non devono essere eseguiti uno dopo l'altro, in modo che i muscoli allenati possano riposare e recuperare con sufficiente tempo.
5. Usare con cautela in caso di vecchie lesioni alla zona lombare.
6. I bambini di età inferiore ai 10 anni, le donne in gravidanza e gli anziani non possono utilizzare il prodotto.

PRESENTAZIONE DEL PRODOTTO

Questa ruota automatica con rimbalzo è dotata di un display intelligente, un design a 4 ruote per garantire stabilità e antiscivolo, un ampio cuscinetto per i gomiti per il massimo comfort e un supporto per il telefono per consultare facilmente le istruzioni. Rotolando avanti e indietro con il supporto per i gomiti si attivano i muscoli addominali, obliqui, pettorali e delle braccia, modellando addominali tonici e un torace sollevato per un fitness efficiente e confortevole.

DESCRIZIONE DEI PRODOTTI



1. Display digitale intelligente
2. Imbottitura di supporto per i gomiti
3. Quattro ruote allargate
4. Maniglia
5. Supporto per telefono

DISPLAY DIGITALE INTELLIGENTE

ISTRUZIONI PER L'USO:

Premere a lungo l'interruttore per accendere il display digitale intelligente. Dopo aver acceso il dispositivo, premere delicatamente una volta l'interruttore per passare tra le tre modalità: timer, contatore e misurazione delle calorie.

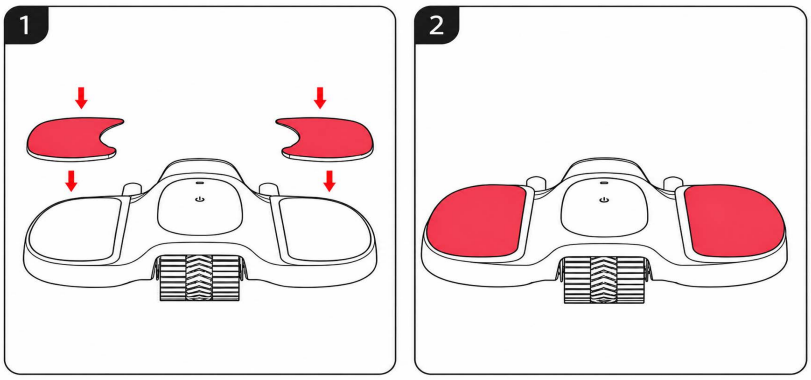
FUNZIONE TIMER

FUNZIONE CALORIE

FUNZIONE CONTEGGIO

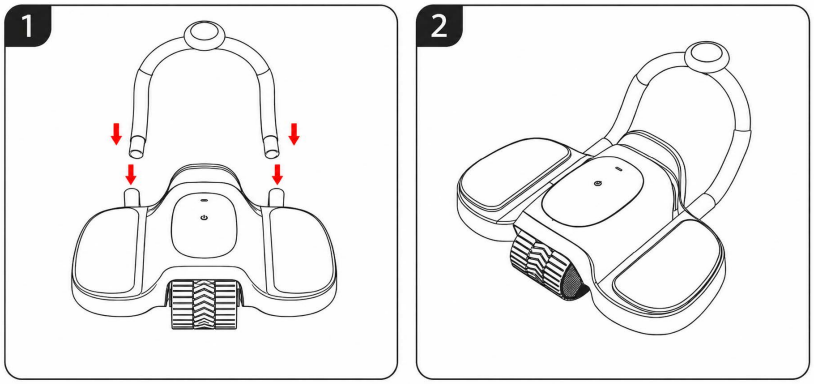
ISTRUZIONI DI INSTALLAZIONE

INSTALLAZIONE DEI CUSCINETTI DI SUPPORTO PER I GOMITI



Dopo aver ottenuto i cuscinetti in schiuma per i gomiti, posizionarli prima sul prodotto per verificarne la posizione (prestare attenzione alle differenze di dimensioni, forma e direzione), quindi fissare i cuscinetti in schiuma per i gomiti. Una volta fissati, sono pronti per l'uso.

ISTRUZIONI PER L'INSTALLAZIONE DELLE IMPUGNATURE



Allineare la maniglia grande con l'apertura del foro, tenere la pallina piccola nella parte inferiore e attendere di sentire un clic. Ripetere la stessa operazione sull'altro lato. La maniglia grande è ora installata.

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

La durata di ciascun esercizio nel programma di allenamento varia a seconda della forma fisica, del sesso e dell'età di ciascuno. Inizia con un'intensità adeguata, procedi passo dopo passo e aumenta gradualmente l'intensità.

	LIVELLO 1	LIVELLO 2	LIVELLO 3
NUMERO PER SERIE	8 PEZZI	15 PEZZI	30 PEZZI
RIPOSO TRA LE SERIE	60 SECONDI	60 SECONDI	60 SECONDI
NUMERO DI SERIE DI ALLENAMENTO	5 SERIE	5 SERIE	5 SET
VOLTE A SETTIMANA	3 ORA/SETTIMANA	4 ORE/SETTIMANA	5 TEMPO/SETTIMANA
CICLO DI ALLENAMENTO	1 SETTIMANA	4 SETTIMANA	6 SETTIMANA

Quello sopra riportato è un programma di allenamento consigliato, che può essere personalizzato in base ai propri obiettivi di fitness personali. Per ottenere i migliori risultati, cercare di raggiungere il numero di ripetizioni consigliato per ogni esercizio.

Nota: non passare alla fase di allenamento successiva prima di aver completato con facilità il livello attuale.

GRUPPI MUSCOLARI ALLENATI

GRUPPI MUSCOLARI DEL BRACCIO

MUSCOLI DEL TORACE ADDOMINALI

GRUPPI MUSCOLARI GRUPPI

GRUPPI MUSCOLARI DELLA SCHIENA

GRUPPI MUSCOLARI GLUTEI

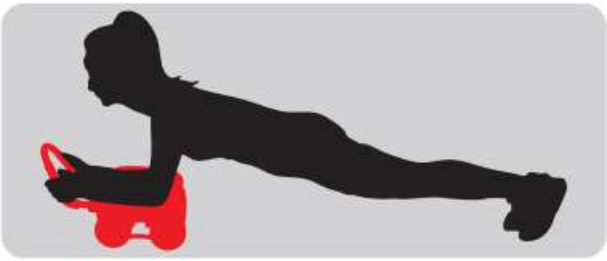
GRUPPI MUSCOLARI DELLA PARTE INFERIORE DELLE GAMBE

ISTRUZIONI PER L'USO

ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI
Allungarsi in avanti e indietro di 60-70 centimetri

ALLENAMENTO INTERMEDIO
Allungati in avanti e indietro di 70-80 centimetri

ALLENAMENTO AVANZATO
Distanza di allungamento avanti e indietro parallela



PRECAUZIONI PER L'UTILIZZO DELL'AB ROLLER:

1. Inizia in posizione di flessione, con i piedi alla larghezza delle spalle, e tieni l'ab roller con entrambe le mani.
2. Mantieni la schiena dritta. Tieni l'ab roller con entrambe le mani e allungati lentamente in avanti entro un range controllabile.
3. Quindi contrarre i muscoli addominali e tirare indietro l'ab roller.

Consiglio per l'allenamento: durante l'esercizio è fondamentale assicurarsi che la schiena non si incurvi verso il basso o, almeno, mantenerla in posizione diritta.

SVARBI SAUGOS INFORMACIJA

ŠĮ VADOVĄ SAUGOKITE, KAD GALĖTUMĖTE JUO PASINAUDOTI ATEITYJE

1. Naudodamiesi treniruokliais, vartotojai turėtų pasikonsultuoti su gydytoju pagal savo fizinę būklę, kad treniruočių metu nebūtų sukelti sveikatos ar saugos incidentai, dėl kurių būtų neįmanoma normaliai treniruotis. Jei vartotojas vartoja vaistus, kurie veikia širdies ritmą, kraujospūdį ir cholesterolio lygį, prieš treniruotes būtina laikytis gydytojo nurodymų.
2. Treniruočių metu visą laiką stebėkite savo fizinę būklę. Netinkamos ar pernelyg intensyvios treniruotės gali pakenkti jūsų sveikatai. Jei jaučiate šiuos nemalonius simptomus (galvos skausmas, krūtinės spaudimas, nereguliarus širdies plakimas, dusulys, galvos svaigimas, pykinimas ir kt.), nedelsdami nutraukite treniruotes ir tęskite jas tik po to, kai gydytojas patikrins ir patvirtins, kad nėra jokių problemų.
3. Tik reguliariai remontuojant ir prižiūrint lengvai pažeidžiamas, greitai susidėvinčias ir lengvai lūžtančias dalis galima užtikrinti saugų treniruoklių naudojimą.
4. Prašome užtikrinti, kad įranga būtų naudojama pagal instrukcijoje nurodytą būdą. Jei surinkimo ir priežiūros metu randama defektų arba naudojimo metu pasigirsta triukšmas, nedelsiant sustabdykite veikimą ir naudojimą bei užtikrinkite, kad prieš tęsiant darbą būtų išspręstos visos problemos.
5. Atlikite pratimus, kad įsitikintumėte, jog jūsų rankų jėga yra koordinuota, jėga nėra remiama korpusu, nepriverstinėkite rankų.
6. Pratimai turi būti atliekami palaipsniui. Pradėti galite nuo paprastų pratimų.
7. Treniruokliai nėra skirti naudoti kaip medicininė įranga.
8. Jei montuojant ar naudojant įrangą kyla problemų arba reikalinga pagalba, kreipkitės į vietinį platintoją.

DĖL KITŲ ATSARGUMO PRIEMONIŲ, PRAŠOME GRIEŽTAI LAIKYTIS INSTRUKCIJŲ. DĖL NETINKAMO NAUDOJIMO ATSIRADUSIOS PASEKMĖS TENKA ATSAKINGAM ASMENIUI.

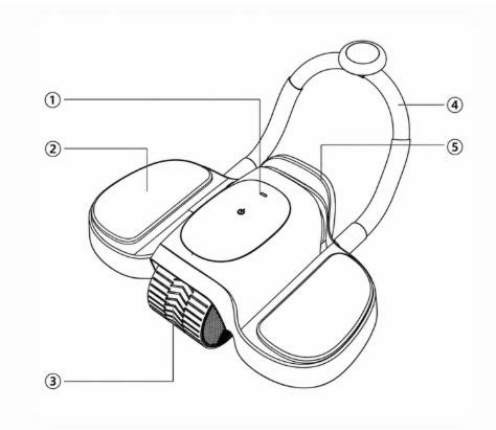
LAIKYKITĖS ŠIŲ YPATINGŲ ATSARGUMO PRIEMONIŲ

1. Prieš treniruotę atlikite apšilimą.
2. Treniruotės procesas grindžiamas principu, kad negalima sulaikyti kvėpavimo, iškvėpti reikia tempiant raumenis, o įkvėpti – atsipalaiduojant.
3. Treniruotės turėtų apimti visas raumenų grupes, kad raumenys galėtų tolygiai vystytis.
4. Tos pačios raumenų grupės treniruočių elementai neturėtų būti atliekami vienas po kito, kad treniruojami raumenys galėtų pailsėti ir atsigauti.
5. Asmenys, turintys senų nugaros traumų, turėtų naudoti atsargiai.
6. Vaikams iki 10 metų, nėščioms moterims ir pagyvenusiems žmonėms naudoti draudžiama.

PRODUKTO APRAŠYMAS

Šis automatinis atšokantis ratas turi išmanųjį ekraną, 4 ratų konstrukciją, užtikrinančią stabilumą ir neslydimą, platų alkūnės pagalvėlę, užtikrinančią komfortą, ir telefono laikiklį, kad būtų lengva patikrinti instrukcijas. Ridenant pirmyn ir atgal su alkūnės atrama aktyvuojami tiesieji pilvo raumenys, šoniniai raumenys, didieji krūtinės raumenys ir rankų raumenys, formuojant tonizuotus pilvo raumenis ir pakeltą krūtinę, užtikrinant efektyvią ir patogią treniruotę.

PRODUKTO APRAŠYMAS



1. Pažangus skaitmeninis ekranas
2. Alkūnės atrama
3. Plačios keturios ratai
4. Rankena
5. Telefono laikiklis

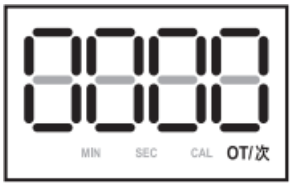
PAŽANGUS SKAITMENINIS DISPLAY

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA:

Ilgai paspauskite jungiklį, kad įjungtumėte pažangų skaitmeninį ekraną. Įjungę įrenginį, vieną kartą švelniai paspauskite jungiklį, kad perjungtumėte tarp trijų režimų: laiko matavimo, skaičiavimo ir kalorijų matavimo.

LAIKO MATAVIMO FUNKCIJA

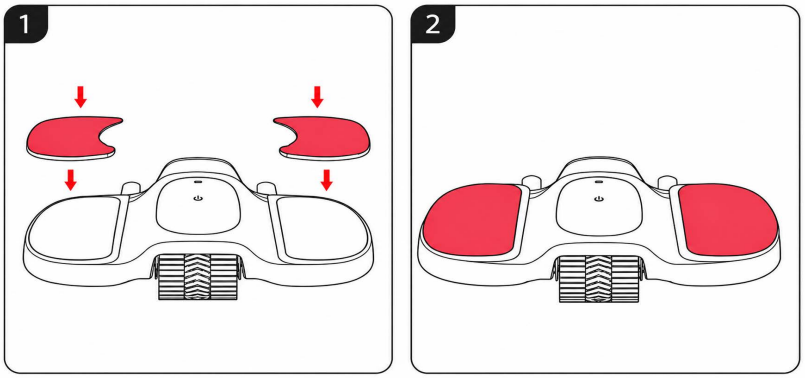
KALORIJŲ SKAIČIAVIMO FUNKCIJA



SKAIČIAVIMO FUNKCIJA

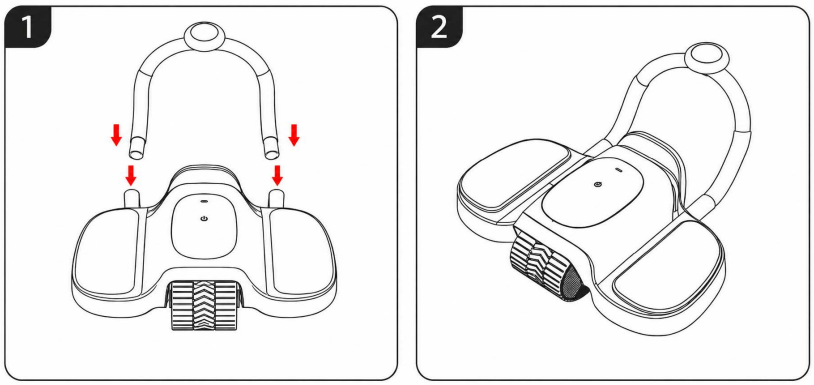
MONTUOJIMO INSTRUKCIJA

ALKŪNĖS PAGALVĖLĖS MONTAVIMAS



Gavę putų alkūnės pagalvėles, pirmiausia uždėkite jas ant produkto, kad patikrintumėte jų padėtį (atkreipkite dėmesį į dydžio, formos ir krypties skirtumus), tada pritvirtinkite putų alkūnės pagalvėles. Priklijuotos pagalvėlės yra paruoštos naudoti.

RANKENŲ MONTAVIMO INSTRUKCIJA



Suderinkite didelę rankeną su skylės anga, laikykite mažą rutulį apačioje ir palaukite, kol išgirsite „klik“ garsą. Tokį patį veiksmą atlikite kitoje pusėje. Didelė rankena yra sumontuota.

TRENIRUOČIŲ GIDAS

Kiekvieno pratimo trukmė treniruočių plane skiriasi priklausomai nuo individualios fizinės būklės, lyties ir amžiaus. Pradėkite nuo tinkamo intensyvumo, tęskite žingsnis po žingsnio ir palaipsniui didinkite intensyvumą.

	1 LYGIS	2 LYGIS	3 LYGIS
SKAIČIUS PER SERIJĄ	8 Vienetas	15 DALYS	3 Vienetai
POILSIS TARP SERIJŲ	6 SEKUNDĖ	6 SEKUNDĖS	60 SEKUNDĖ
TRENIRUOČIŲ SKAIČIUS	SERIJA	5 SERIJA	5 SET
KARTŲ PER SAVAITĘ	3 LAIKAS PER SAVAITĘ	4 LAIKAS PER SAVAITĘ	5 LAIKAS PER SAVAITĘ
TRENIRUOČIŲ CIKLAS	1 SAV	4 SAV	6 SAV

Tai yra rekomenduojamas treniruočių planas, kurį galima pritaikyti pagal asmeninius fitneso tikslus. Norėdami pasiekti geriausių rezultatų, stenkitės atlikti rekomenduojamą kiekvieno pratimo kartojimų skaičių.

Pastaba: Nepereikite prie kito treniruočių etapo, kol nesugebėsite lengvai atlikti esamo lygio pratimų.

TRENIRUOJAMOS RAUMENŲ GRUPĖS

RANKŲ RAUMENŲ GRUPĖS

KRŪTINĖS RAUMENYS RAUMENŲ GRUPĖS

PILVO GRUPĖS

NUGAROS RAUMENŲ GRUPĖS

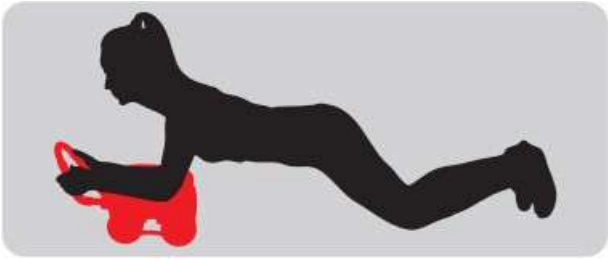
SĖDIMŲ RAUMENŲ GRUPĖS

APATINĖS GALŪNĖS RAUMENŲ GRUPĖS

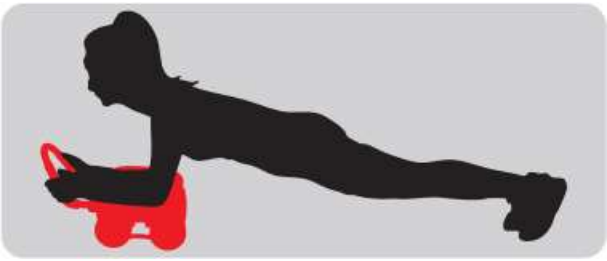
NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS

Pradedančiųjų treniruotė
Ištieskite nugarą į priekį ir atgal 60–70 centimetrų.

TARPINIS TRENIRAVIMAS
Ištieskite nugarą į priekį ir atgal 70–80 centimetrų



PAŽENGUSIEMS
Ištempkite nugarą į priekį ir atgal lygiagrečiai



AB ROLLER NAUDOJIMO SAUGUMO PRIEMONĖS:

1. Pradėkite nuo atsispaudimo padėties, kojos pečių plotyje, abiem rankomis laikydami ab rollerį.
2. Nesulenkiokite nugaros. Laikykite ab roller abiem rankomis ir lėtai ištieskite į priekį kontroliuojamu atstumu.
3. Tada įtempkite pilvo raumenis ir traukite ab roller atgal.

Treniruotės patarimas: Atliekant pratimą, labai svarbu užtikrinti, kad nugara nesusilenktų žemyn, arba bent jau išlaikyti nugarą tiesią.

SVARĪGA INFORMĀCIJA PAR DROŠĪBU

LŪDZU, SAGLABĀJIET ŠO ROKASGRĀMATU TURPMĀKAI IZMANTOŠANAI

1. Lai treniņu laikā nepieļautu veselības vai drošības incidentus, kas varētu traucēt normālu treniņu, lietotājam jākonsultējas ar ārstu atbilstoši savam fiziskajam stāvoklim. Ja lietotājs lieto zāles, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu un holesterīna līmeni, pirms treniņa obligāti jāievēro ārsta norādījumi.
2. Treniņa laikā vienmēr pievērsiet uzmanību savam fiziskajam stāvoklim. Nepareizi vai pārmērīgi treniņi var kaitēt veselībai. Ja jūtat šādus diskomforta simptomus (ieskaitot galvassāpes, sasprindzinājumu krūtīs, neregulāru sirdsdarbību, elpas trūkumu, reiboni, slikta dūša utt.), nekavējoties pārtrauciet treniņu un turpiniet to tikai pēc ārsta pārbaudes un apstiprinājuma, ka nav nekādu problēmu.
3. Tikai regulāra to detaļu remonts un apkope, kas ir viegli bojājamas, viegli nolietojamas un viegli salūzt, var nodrošināt treniņu aprīkojuma drošu lietošanu.
4. Pārliecinieties, ka aprīkojums tiek izmantots saskaņā ar lietošanas instrukcijā norādīto. Ja montāžas un apkopes laikā tiek atklātas bojātas detaļas vai lietošanas laikā rodas troksnis, nekavējoties pārtrauciet darbību un lietošanu un pirms turpināšanas pārliecinieties, ka visas problēmas ir atrisinātas.
5. Veiciet vingrinājumus, lai pārliecinātos, ka rokas ir pietiekami spēcīgas un koordinētas, ka tās netiek atbalstītas ar ķermeni, neveiciet vingrinājumus ar
6. Vingrinājumi jāveic pakāpeniski. Sākumā varat sākt ar vienkāršiem vingrinājumiem.
7. Treniņu aprīkojums nav piemērots izmantošanai kā medicīnas aprīkojums.
8. Ja instalācijas vai lietošanas laikā rodas problēmas vai nepieciešama palīdzība, lūdzu, sazinieties ar vietējo pārdošanas pārstāvi.

CITIEM PRETIEKŠĪGIEM PASĀKUMIEM STRIKTI IEVĒROJIET NORĀDĪJUMUS. PAR NEPAREIZAS LIETOŠANAS SEKĀM ATBILDĪGS IR LIETOTĀJS.

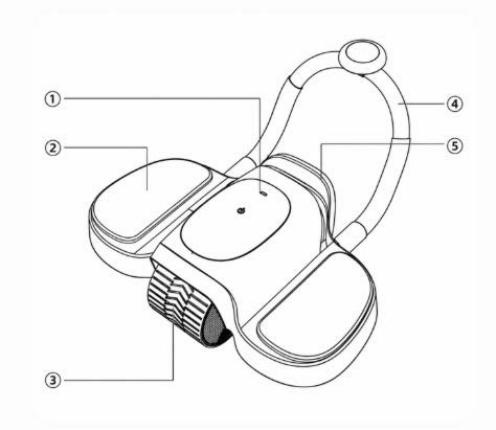
LŪDZU STRIKTI IEVĒROT ŠĀDUS ĪPAŠOS PIESARDZĪBAS PASĀKUMUS

1. Pirms treniņa iesildieties.
2. Treniņu process balstās uz principu, ka nedrīkst aizturēt elpu, izelpot stiepšanās laikā un ieelpot atgūšanās laikā.
3. Treniņos jāņem vērā visas muskuļu grupas, lai muskuļi attīstītos vienmērīgi.
4. Vienas muskuļu grupas treniņu elementi nedrīkst būt izvietoti pēc kārtas, lai trenētie muskuļi varētu atpūsties un atgūties pietiekamā laikā.
5. Ar piesardzību lietot cilvēkiem ar senām muguras traumām.
6. Bērniem līdz 10 gadu vecumam, grūtniecēm un veciem cilvēkiem lietot nav atļauts.

PRODUKTA PREZENTĀCIJA

Šis automātiskais atsitiena riteņš ir aprīkots ar viedu displeju, 4 riteņiem stabilitātei un pretslīdēšanai, plašu elkoņu polsterējumu komfortam un tālruņa turētāju, lai viegli pārbaudītu apmācības materiālus. Riteņošana uz priekšu un atpakaļ ar elkoņu atbalstu aktivizē taisnos vēdera muskuļus, sānu muskuļus, lielos krūšu muskuļus un roku muskuļus, veidojot tonizētus vēdera muskuļus un paceltu krūšu kurvi, nodrošinot efekt

PRODUKTA APRAKSTS

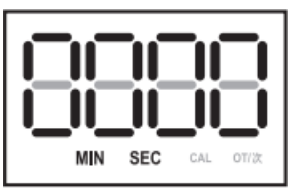


1. Viedais digitālais displejs
2. Elkoņu atbalsta spilventiņš
3. Paplašināti četri riteņi
4. Rokturi
5. Tālruņa turētājs

INTELIGENTS DIGITĀLAIS DISPLEJS

LIETOŠANAS INSTRUKCIJA:

Ilgi nospiediet slēdzi, lai ieslēgtu viedo digitālo displeju. Pēc ierīces ieslēgšanas vienreiz viegli nospiediet slēdzi, lai pārslēgtos starp trim režīmiem: laika mērīšana, skaitīšana un kaloriju mērīšana.



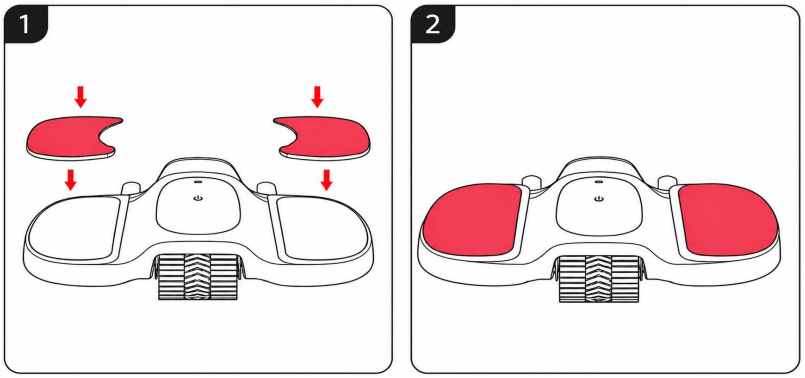
LAIKA MĒRĪŠANAS FUNKCIJA

KALORIJU FUNKCIJA

SKAITĪŠANAS FUNKCIJA

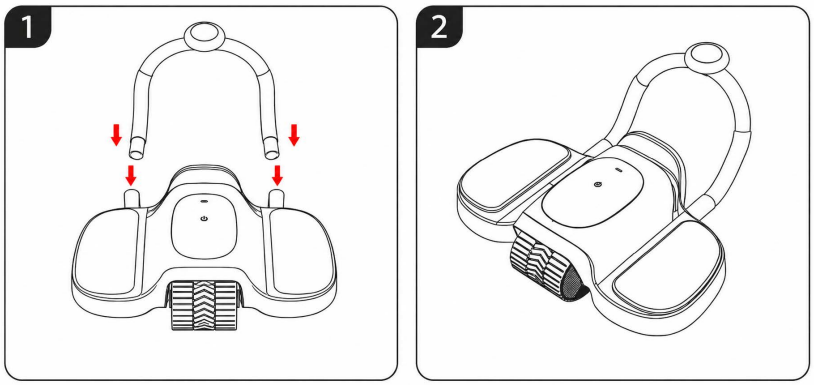
UZSTĀDĪŠANAS NORĀDĪJUMI

ELBOW SUPPORT PAD INSTALLATION



Pēc putu polsterējuma iegūšanas vispirms novietojiet tos uz izstrādājuma, lai pārbaudītu to novietojumu (pievērsiet uzmanību izmēra, formas un virziena atšķirībām), un pēc tam piestipriniet putu polsterējumu. Pēc piestiprināšanas tos var lietot.

ROKTURA UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA



Saskaņojiet lielo rokturi ar atvērumu, turiet mazā bumbiņa apakšā un gaidiet, līdz dzirdat klikšķi. To pašu izdariet arī otrā pusē. Lielais rokturis ir uzstādīts.

TRENIŅU VADLĪNIJA

Katras vingrinājuma ilgums treniņu plānā atšķiras atkarībā no individuālās fiziskās sagatavotības, dzimuma un vecuma. Lūdzu, sāciet ar atbilstošu intensitāti, turpiniet soli pa solim un pakāpeniski palieliniet intensitāti.

	1. LĪMENIS	2. LĪMENIS	3. LĪMENIS
SKAITS SETĀ	8 DETALJAS	15 DETALJA	3 Vienība
ATPAŪTA STARP SĒRIJĀM	60 SEKUNDES	60 SEKUNDES	60 SEKUNDES
TRENIŅU SKAITS	SĒRIJA	5 SĒRIJA	5 SET
REIZES NEDĒĻĀ	3 LAIKS/NEDĒĻĀ	4 LAIKS/NEDĒĻĀ	5 LAIKS/NEDĒĻA
TRENIŅU CIKLS	1 NED	4 NED	6 NEDĒĻA

Iepriekš minētais ir ieteicamais treniņu plāns, kuru var pielāgot saviem personīgajiem fitnesa mērķiem. Lai sasniegtu vislabākos rezultātus, centieties izpildīt ieteicamo atkārtojumu skaitu katram vingrinājumam.

Piezīme: Nepāriet uz nākamo treniņu posmu, pirms neesat viegli pabeidzis pašreizējo līmeni.

TRENĒTĀS MUSKUĻU GRUPAS

ROKU MUSKUĻU GRUPAS

KRŪŠU MUSKULATŪRA MUSKUĻU GRUPAS

VĒDERA GRUPAS

MUGURAS MUSKUĻU GRUPAS

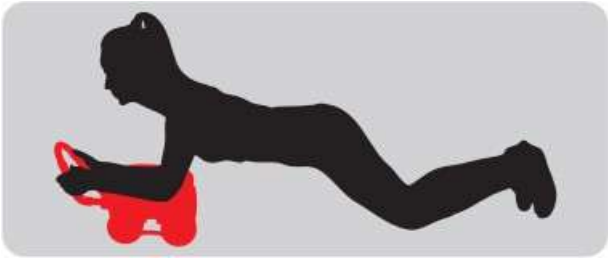
SĒŽU MUSKUĻU GRUPAS

APAKŠĒJO LOCEKĻU MUSKUĻU GRUPAS

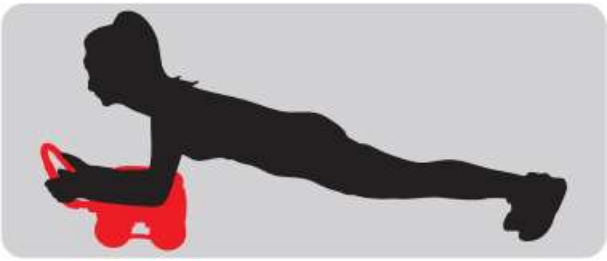
LIETOŠANAS NORĀDĪJUMI

SĀCĒJU TRENIŅŠ
Stiepties uz priekšu un atpakaļ 60–70 centimetrus

VIDĒJA INTENSITĀTES TRENIŅŠ
Stiepieties uz priekšu un atpakaļ 70–80 centimetrus



PILNVĒRTĪGA TRENIŅA
Stiepieties uz priekšu un atpakaļ paralēli



AB ROLLER LIETOŠANAS PIESARDZĪBAS PASĀKUMI:

1. Sāciet no atspiešanās pozīcijas, kājas plecu platumā, un abām rokām turiet ab roller.
2. Nenokāpiet muguru. Turiet ab roller ar abām rokām un lēnām stiepieties uz priekšu kontrolējamos diapazonā.
3. Tad sasprindziet vēdera muskuļus un velciet ab roller atpakaļ.

Treniņa padoms: vingrinājuma laikā ir ļoti svarīgi nodrošināt, ka mugura nepaliek nolaista uz leju, vai vismaz saglabāt muguru taisnā stāvoklī.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

BEWAAR DEZE HANDLEIDING ZORGVULDIG VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK

1. Bij het gebruik van trainingsapparatuur dient de gebruiker een arts te raadplegen op basis van zijn of haar fysieke conditie om gezondheids- of veiligheidsincidenten tijdens de training te voorkomen die normale training onmogelijk maken. Als de gebruiker medicijnen gebruikt die de hartslag, bloeddruk en cholesterolwaarden beïnvloeden, moet hij/zij voor de training het advies van de arts opvolgen.
2. Let tijdens de training te allen tijde op uw fysieke conditie. Onjuiste of overmatige training is schadelijk voor uw gezondheid. Als u de volgende symptomen van ongemak (waaronder hoofdpijn, beklemming op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid, misselijkheid, enz.), stop dan onmiddellijk met trainen en ga pas verder nadat een arts heeft gecontroleerd en bevestigd dat er geen probleem is.
3. Alleen regelmatig onderhoud en reparatie van onderdelen die gemakkelijk beschadigd, versleten of kapot kunnen raken, kan een veilig gebruik van de trainingsapparatuur garanderen.
4. Zorg ervoor dat de apparatuur wordt gebruikt in overeenstemming met de instructies in de handleiding. Wanneer tijdens de montage en het onderhoud defecte onderdelen worden aangetroffen of wanneer er tijdens het gebruik geluid wordt geproduceerd, moet u het gebruik onmiddellijk staken en ervoor zorgen dat alle problemen zijn opgelost voordat u verdergaat.
5. Oefen om ervoor te zorgen dat de coördinatie van de handkracht goed is en dat de kracht niet wordt ondersteund door de behuizing. Forceer de oefeningen niet.
6. Oefeningen moeten geleidelijk worden opgebouwd. U kunt in het begin beginnen met eenvoudige oefeningen.
7. De trainingsapparatuur is niet geschikt voor gebruik als medische apparatuur.
8. Als u tijdens de installatie of het gebruik problemen ondervindt of onze hulp nodig hebt, neem dan contact op met uw lokale verkoopverdeler.

VOLG VOOR ANDERE VOORZORGSMAATREGELEN STRIKT DE INSTRUCTIES. GEVOLGEN VAN ONJUIST GEBRUIK ZIJN VOOR REKENING VAN DE GEBRUIKER.

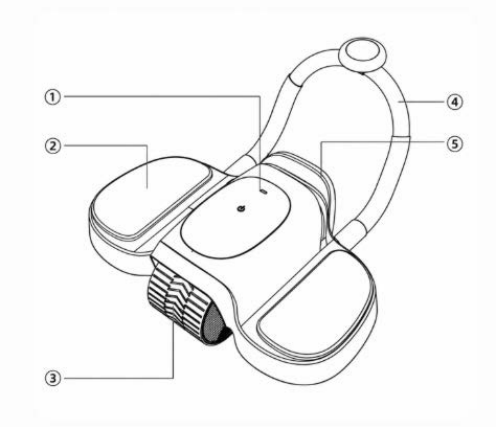
NEEM DE VOLGENDE SPECIALE VOORZORGSMAATREGELEN STRIKT IN ACHT

1. Warm op voor de training.
2. Het trainingsproces is gebaseerd op het principe van niet je adem inhouden, uitademen tijdens het strekken en inademen tijdens het herstellen.
3. De training moet rekening houden met alle spiergroepen, zodat de spieren zich gelijkmatig kunnen ontwikkelen.
4. De trainingsoefeningen voor dezelfde spiergroepen mogen niet achter elkaar worden uitgevoerd, zodat de getrainde spieren voldoende tijd hebben om te rusten en te herstellen.
5. Wees voorzichtig bij mensen met oude rugletsels.
6. Kinderen jonger dan 10 jaar, zwangere vrouwen en ouderen mogen het product niet gebruiken.

PRODUCTPRESENTATIE

Dit automatische reboundwiel heeft een slim display, een 4-wielontwerp voor stabiliteit en antislip, een brede elleboogsteun voor comfort en een telefoonhouder om gemakkelijk de instructies te kunnen volgen. Door heen en weer te rollen met ondersteuning van de ellebogen worden de rectus abdominis, de schuine buikspieren, de grote borstspieren en de armspieren geactiveerd, waardoor u strakke buikspieren en een opgeheven borstkas krijgt voor een efficiënte en comfortabele training.

PRODUCTBESCHRIJVING



1. Intelligent digitaal display
2. Elleboogsteun
3. Verbrede vier wielen
4. Handgreep
5. Telefoonhouder

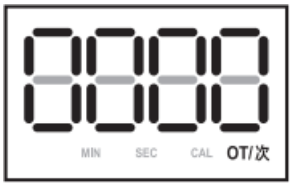
INTELLIGENT DIGITAAL DISPLAY

BEDIENINGSINSTRUCTIES:

Druk lang op de schakelaar om het intelligente digitale display in te schakelen. Nadat u het apparaat hebt ingeschakeld, drukt u één keer zachtjes op de schakelaar om te schakelen tussen de drie modi: timing, tellen en calorieën meten.

TIJDREGELING

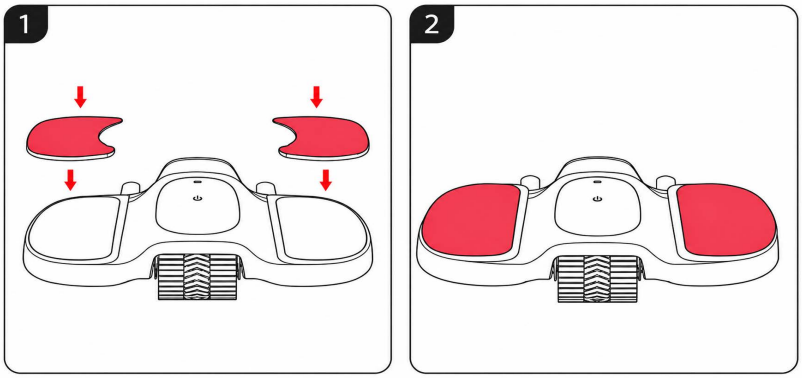
CALORIEFUNCTIE



TELFUNCTIE

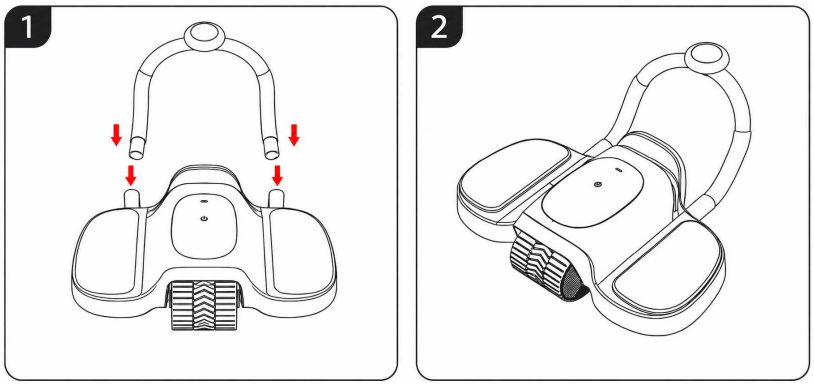
INSTALLATIE-INSTRUCTIES

INSTALLATIE VAN DE ELLEBOOGSTEUN



Nadat u de schuimrubberen elleboogsteunen hebt ontvangen, plaatst u deze eerst op het product om de positie te controleren (let op de verschillen in grootte, vorm en richting) en bevestigt u vervolgens de schuimrubberen elleboogsteunen. Nadat ze zijn bevestigd, kunnen ze worden gebruikt.

INSTALLATIE-INSTRUCTIES VOOR HANDGREPEN



Lijn de grote handgreep uit met de opening van het gat, houd de kleine kogel aan de onderkant vast en wacht tot u een klikgeluid hoort. Doe hetzelfde aan de andere kant. De grote handgreep is nu geïnstalleerd.

TRAININGSGIDS

De duur van elke oefening in het trainingsschema varieert afhankelijk van uw individuele fysieke conditie, geslacht en leeftijd. Begin met een geschikte intensiteit, ga stap voor stap te werk en verhoog de intensiteit geleidelijk.

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
AANTAL PER SET	8 STUK	15 STUK	3 STUK
RUST TUSSEN SETS	60 SECONDEN	60 SECONDS	60 SECONDS
AANTAL TRAININGSSETS	5 SET	5 SET	5 SET
AANTAL KEER PER WEEK	3 TIJD/WEEK	4 TIJD/WEEK	5 TIJD/WEEK
TRAININGSCYCLUS	1 WEEK	4 WEEK	6 WEEK

Het bovenstaande is een aanbevolen trainingsschema dat kan worden aangepast aan uw persoonlijke fitnessdoelen. Probeer voor het beste resultaat het aanbevolen aantal herhalingen voor elke oefening te halen.

Opmerking: Ga niet voortijdig door naar de volgende trainingsfase voordat u het huidige niveau gemakkelijk kunt voltooien.

GETRAINDE SPIERGROEPEN

ARMSPIERGROEPEN

BORSTSPIEREN

BUIKSPIERGROEPEN GROEPEN

RUGSPIERGROEPEN

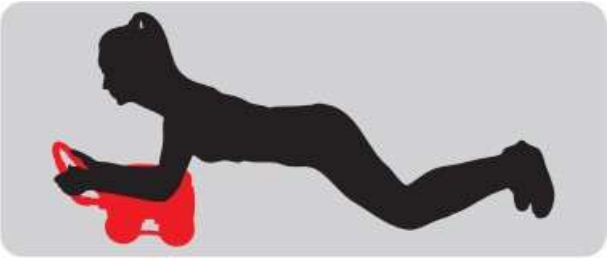
GLUTEALE SPIERGROEPEN

LAGE LEDEMATENSPIERGROEPEN

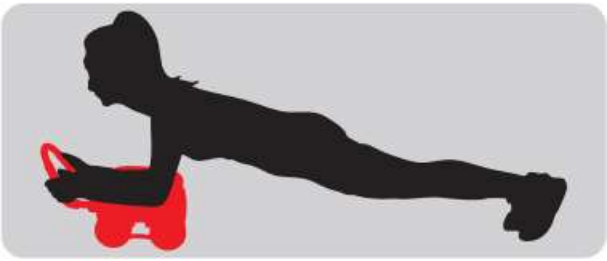
GEBRUIKSAANWIJZING

TRAINING VOOR BEGINNERS
Rek 60-70 centimeter naar voren en naar achteren

INTERMEDIAIRE TRAINING
Rek je 70-80 centimeter naar voren en naar achteren



GEAVANCEERDE TRAINING
Parallelle voorwaartse en achterwaartse rekoefening



VOORZORGSMAATREGELEN BIJ HET GEBRUIK VAN DE AB ROLLER:

1. Begin in een push-up positie, met je voeten op schouderbreedte uit elkaar, en houd de ab roller met beide handen vast.
2. Zorg dat je rug niet doorhangt. Houd de ab roller met beide handen vast en strek je langzaam naar voren binnen een controleerbaar bereik.
3. Span vervolgens uw buikspieren aan en trek de ab roller terug.

Trainingstip: Tijdens de oefening is het van cruciaal belang dat je rug niet naar beneden zakt, of op zijn minst in een rechte positie blijft.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

GUARDE ESTE MANUAL EM LOCAL SEGURO PARA CONSULTA FUTURA

1. No que diz respeito ao equipamento de treino, o utilizador deve consultar um médico de acordo com a sua condição física, a fim de evitar incidentes de saúde ou segurança durante o processo de treino que impossibilitem o treino normal. Se o utilizador estiver a tomar medicamentos que afetem a frequência cardíaca, a pressão arterial e os níveis de colesterol, certifique-se de seguir as recomendações do médico antes do treino.
2. Preste atenção à sua condição física em todos os momentos durante o treino. O treino incorreto ou excessivo será prejudicial à sua saúde. Se tiver os seguintes sintomas de desconforto (incluindo dor de cabeça, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar, tonturas, náuseas, etc.), interrompa imediatamente o treino e só retome após o médico verificar e confirmar que não há problema.
3. Apenas a reparação e manutenção regulares das peças que são fáceis de danificar, desgastar e partir podem garantir a utilização segura do equipamento de treino.
4. Certifique-se de que o equipamento é utilizado de acordo com as instruções do manual. Quando forem encontradas peças defeituosas durante a montagem e manutenção ou quando forem emitidos ruídos durante a utilização, interrompa imediatamente o funcionamento e a utilização e certifique-se de que todos os problemas foram resolvidos antes de continuar.
5. Exercite-se para garantir que a coordenação e a força das mãos não sejam apoiadas pela estrutura e não force os exercícios.
6. Os exercícios devem ser graduais. Pode começar com exercícios simples no início.
7. O equipamento de treino não é adequado para utilização como equipamento médico.
8. Se tiver algum problema ou precisar da nossa ajuda durante a instalação ou utilização, contacte o seu revendedor local.

PARA OUTRAS PRECAUÇÕES, SIGA RIGOROSAMENTE AS INSTRUÇÕES. QUAISQUER CONSEQUÊNCIAS RESULTANTES DE UMA UTILIZAÇÃO INCORRETA SERÃO DA RESPONSABILIDADE DO INDIVÍDUO EM QUESTÃO.

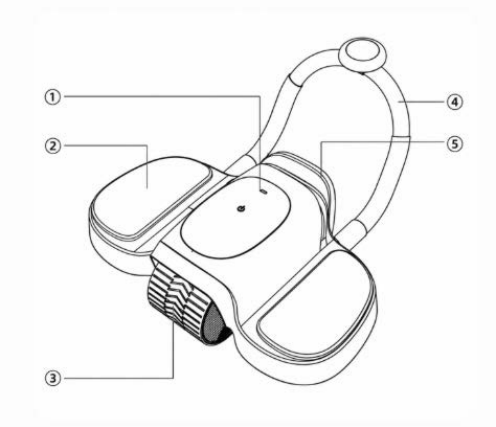
PRECAUÇÕES ESPECIAIS A SEGUIR, OBSERVE RIGOROSAMENTE

1. Faça aquecimento antes do treino.
2. O processo de treino baseia-se no princípio de não prender a respiração, expirando ao alongar e inspirando ao recuperar.
3. O treino deve ter em conta todos os grupos musculares, para que os músculos se desenvolvam de forma equilibrada.
4. Os exercícios entre os mesmos grupos musculares não devem ser realizados em sequência, para que os músculos treinados possam descansar e recuperar com tempo suficiente.
5. Use com cautela em pessoas com lesões antigas na região lombar.
6. Crianças com menos de 10 anos, mulheres grávidas e idosos não podem utilizar.

APRESENTAÇÃO DO PRODUTO

Esta roda de rebote automática possui um ecrã inteligente, design de 4 rodas para estabilidade e antiderrapante, uma almofada larga para os cotovelos para maior conforto e um suporte para telemóvel para facilitar a consulta do tutorial. Rolar para a frente e para trás com apoio para os cotovelos ativa os músculos retos abdominais, oblíquos, peitorais maiores e os músculos dos braços, modelando abdominais tonificados e um peito elevado para um treino eficiente e confortável.

DESCRIÇÃO DOS PRODUTOS



1. Ecrã digital inteligente
2. Almofada de apoio para os cotovelos
3. Quatro rodas alargadas
4. Pega
5. Suporte para telemóvel

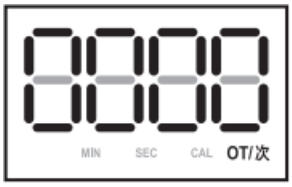
VISOR DIGITAL INTELIGENTE

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO:

Pressione longamente o interruptor para ligar o ecrã digital inteligente. Após ligar o dispositivo, pressione o interruptor uma vez suavemente para alternar entre os três modos: temporização, contagem e medição de calorias.

FUNÇÃO DE TEMPORIZAÇÃO

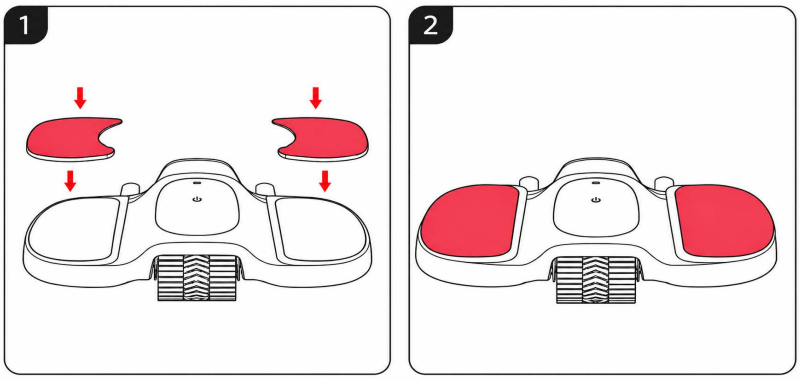
FUNÇÃO DE CALORIAS



FUNÇÃO DE CONTAGEM

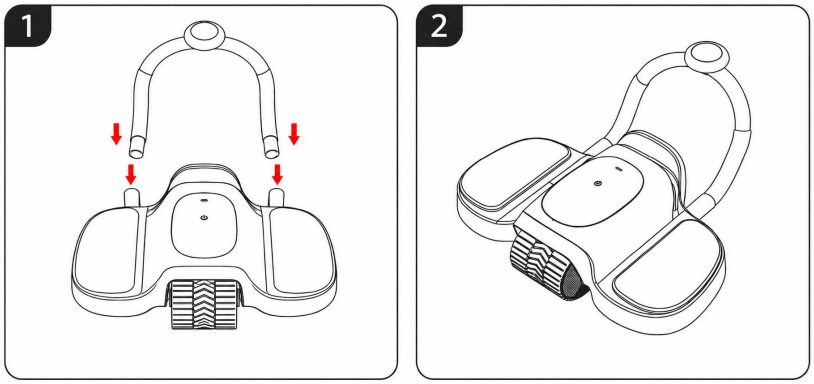
INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO

INSTALAÇÃO DAS ALMOFADAS DE APOIO PARA OS COTOVELOS



Após obter as almofadas de espuma para cotovelos, coloque-as primeiro no produto para verificar a posição (preste atenção às diferenças de tamanho, forma e direção) e, em seguida, fixe as almofadas de espuma para cotovelos. Depois de fixadas, elas podem ser utilizadas.

INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO DA PEGA



Alinhe a alça grande com a abertura do orifício, segure a bola pequena na parte inferior e ouça um som de «clique». Faça o mesmo do outro lado. A alça grande está agora instalada.

GUIA DE TREINO

A duração de cada exercício no plano de treino varia de acordo com a aptidão física, sexo e idade de cada pessoa. Comece com uma intensidade adequada, avance passo a passo e aumente gradualmente a intensidade.

	NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3
NÚMERO POR SÉRIE	8 PEÇA	15 PEÇA	30 PEÇA
DESCANSO ENTRE SÉRIES	60 SEGUNDOS	60 SEGUNDOS	60 SEGUNDOS
NÚMERO DE SÉRIES DE TREINO	5 SÉRIE	5 SÉRIE	5 SET
Vezes por semana	3 HORA/SEMANA	4 TEMPO/SEMANA	5 TEMPO/SEMANA
CICLO DE TREINO	1 SEMANA	4 SEMANA	6 SEMANA

O acima exposto é um plano de treino recomendado, que pode ser personalizado de acordo com os seus objetivos pessoais de fitness. Para obter os melhores resultados, tente atingir o número recomendado de repetições para cada exercício.

Nota: Não avance para a fase seguinte do treino prematuramente, até conseguir completar facilmente o nível atual.

GRUPOS MUSCULARES EXERCITADOS

GRUPOS MUSCULARES DOS BRAÇOS

MÚSCULOS DO PEITO ABDOMINAIS

GRUPOS MUSCULARES GRUPOS

GRUPOS MUSCULARES DAS COSTAS

GRUPOS DE MÚSCULOS GLÚTEOS

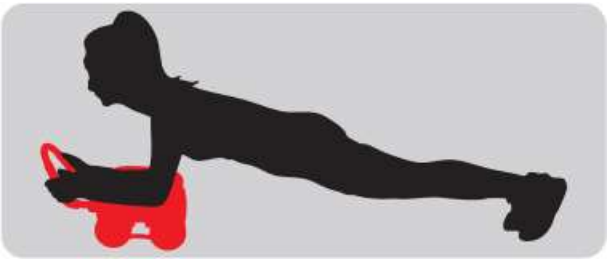
GRUPOS MUSCULARES DA PARTE INFERIOR DAS PERNAS

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

TREINO PARA INICIANTES
Alongue-se para a frente e para trás 60–70 centímetros

EXERCÍCIO INTERMEDIÁRIO
Alongue-se para a frente e para trás 70–80 centímetros

TREINO AVANÇADO
Alongamento para a frente e para trás em paralelo



PRECAUÇÕES PARA USAR O ROLO ABDOMINAL:

1. Comece na posição de flexão, com os pés afastados na largura dos ombros, e segure o rolo abdominal com as duas mãos.
2. Mantenha as costas retas. Segure o rolo abdominal com as duas mãos e alongue-se lentamente para a frente dentro de um intervalo controlável.
3. Em seguida, contraia os músculos abdominais e puxe o rolo abdominal para trás.

Dica de treino: durante o exercício, é fundamental garantir que as costas não fiquem curvadas para baixo ou, pelo menos, mantê-las em uma posição reta.

INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

VĂ RUGĂM SĂ PĂSTRAȚI CU GRIJĂ ACEST MANUAL PENTRU CONSULTARE ULTERIOARĂ

1. În cazul echipamentelor de antrenament, utilizatorul trebuie să consulte un medic în funcție de starea sa fizică, pentru a preveni incidentele de sănătate sau siguranță care ar putea împiedica desfășurarea normală a antrenamentului. Dacă utilizatorul ia medicamente care afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială și nivelul colesterolului, asigurați-vă că urmați sfatul medicului înainte de antrenament.
2. Fiți atent la starea fizică în orice moment al antrenamentului. Antrenamentul incorect sau excesiv poate fi dăunător pentru sănătate. Dacă aveți următoarele simptome de disconfort (inclusiv dureri de cap, senzație de apă în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli, greață etc.), opriți imediat antrenamentul și continuați antrenamentul numai după ce medicul a verificat și a confirmat că nu există nicio problemă.
3. Numai repararea și întreținerea regulată a pieselor care se pot deteriora, uzați și rupe ușor pot asigura utilizarea în siguranță a echipamentului de antrenament.
4. Asigurați-vă că echipamentul este utilizat în conformitate cu instrucțiunile din manual. În cazul în care se constată defecte ale pieselor în timpul asamblării și întreținerii sau în cazul în care se aud zgomote în timpul utilizării, opriți imediat funcționarea și utilizarea și asigurați-vă că toate problemele pot fi rezolvate înainte de a continua.
5. Exercițiul trebuie efectuat pentru a asigura coordonarea forței mâinilor, forța nu trebuie susținută de carcasă, nu forțați exercițiul.
6. Exercițiile trebuie să fie graduale. Puteți începe cu exerciții simple la început.
7. Echipamentul de antrenament nu este adecvat pentru utilizare ca echipament medical.
8. Dacă întâmpinați probleme sau aveți nevoie de asistență în timpul instalării sau utilizării, vă rugăm să contactați distribuitorul local.

PENTRU ALTE PRECAUȚII, VĂ RUGĂM SĂ RESPECTAȚI CU STRICTITATE INSTRUCȚIUNILE. ORICE CONSEcințe REZULTATE DIN UTILIZAREA NECORESPUNZĂTOARE VOR FI SUPORTATE DE PERSOANA ÎN CAUZĂ.

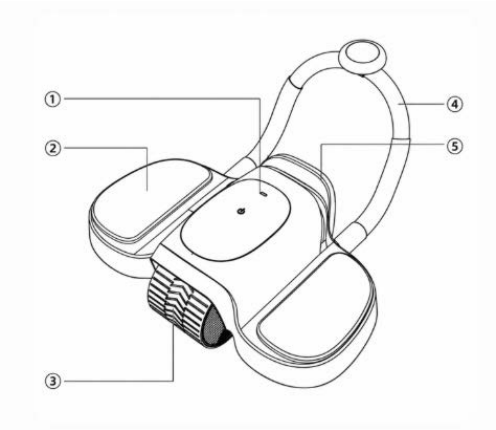
VĂ RUGĂM SĂ RESPECTAȚI CU STRICTEȚE URMĂTOARELE PRECAUȚII SPECIALE

1. Încălziți-vă înainte de antrenament.
2. Procesul de antrenament se bazează pe principiul de a nu ține respirația, expirând în timpul întinderii și inspirând în timpul recuperării.
3. Antrenamentul trebuie să ia în considerare toate grupele musculare, astfel încât mușchii să se dezvolte uniform.
4. Exercițiile pentru aceleași grupe musculare nu trebuie să fie aliniate, astfel încât mușchii antrenați să se poată odihni și recupera suficient.
5. Persoanele cu leziuni vechi la nivelul taliei trebuie să utilizeze aparatul cu precauție.
6. Copiii sub 10 ani, femeile însărcinate și persoanele în vârstă nu au voie să utilizeze acest produs.

PREZENTARE PRODUS

Această roată automată de rebound are un ecran inteligent, un design cu 4 roți pentru stabilitate și antiderapant, un cotieră largă pentru confort și un suport pentru telefon pentru verificarea ușoară a tutorialelor. Rularea înainte și înapoi cu sprijin pentru coate activează mușchii abdominali, oblici, pectorali majori și mușchii brațelor, modelând abdomenul tonifiat și pieptul ridicat pentru un fitness eficient și confortabil.

DESCRIERE



1. Afișaj digital inteligent
2. Cotieră
3. Patru roți lărgite
4. Mâner
5. Suport pentru telefon

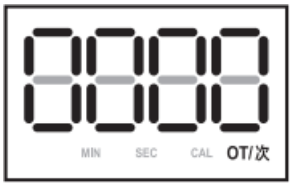
AFIȘAJ DIGITAL INTELIGENT

INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE:

Apăsați lung comutatorul pentru a porni afișajul digital inteligent. După pornirea dispozitivului, apăsați o dată ușor comutatorul pentru a comuta între cele trei moduri: cronometrare, numărare și măsurare a caloriilor.

FUNCȚIE TIMER

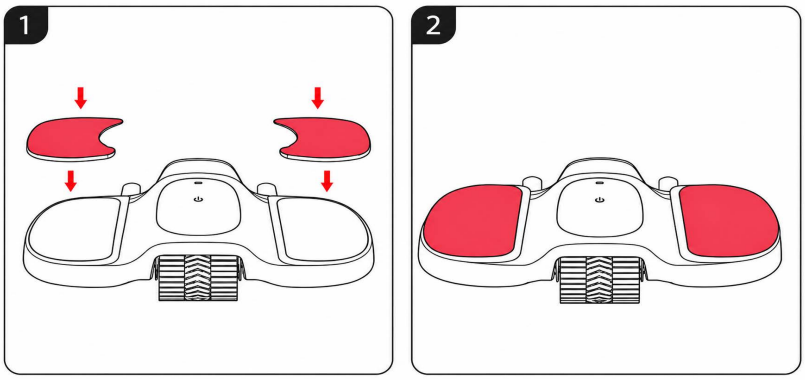
FUNCȚIA CALORII



FUNCȚIE DE NUMĂRARE

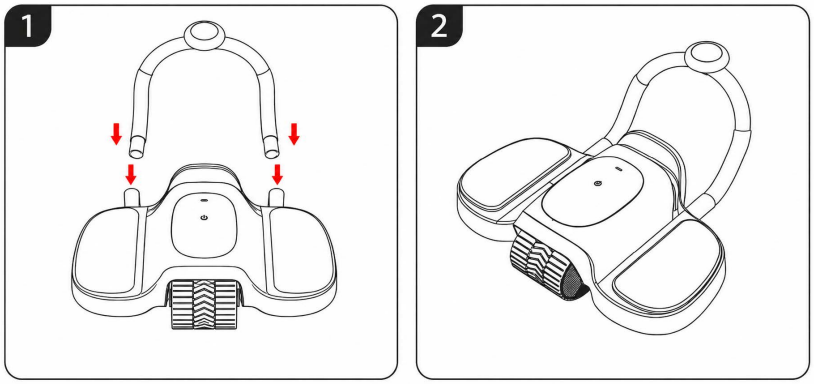
INSTRUCTIUNI DE INSTALARE

INSTALAREA SUPORTULUI PENTRU COATE



După ce ați obținut suporturile din spumă pentru cot, așezați-le mai întâi pe produs pentru a verifica poziția (acordați atenție diferențelor de dimensiune, formă și direcție), apoi fixați suporturile din spumă pentru cot. Odată fixate, acestea pot fi utilizate.

INSTRUCTIUNI DE INSTALARE A MÂNERULUI



Aliniați mânerul mare cu orificiul, țineți bila mică în partea de jos și așteptați să auziți un „clic”. Repetați procedura pe cealaltă parte. Mânerul mare este acum instalat.

GHID DE ANTRENAMENT

Durata fiecărui exercițiu din planul de antrenament variază în funcție de condiția fizică, sexul și vârsta fiecărei persoane. Vă rugăm să începeți cu o intensitate adecvată, să continuați pas cu pas și să creșteți treptat intensitatea.

	NIVELUL 1	NIVEL 2	NIVEL 3
NUMĂR DE SERII	8 PIECĂ	15 Piese	30 PIECĂ
ODIHNĂ ÎNTRE SERII	6 SECUNDE	60 SECUNDE	60 SECUNDE
NUMĂR DE SERII DE ANTRENAMENT	5 SERIE	5 SERIE	5 SET
DE CÂTE ORI PE SĂPTĂMÂNĂ	3 Timp/săptămână	4 Timp/săptămână	5 Timp/săptămână
CICLU DE ANTRENAMENT	1 SĂPTĂMÂNĂ	4 SĂPTĂMÂNI	6 SĂPTĂMÂNI

Cele de mai sus reprezintă un plan de antrenament recomandat, care poate fi personalizat în funcție de obiectivele dvs. personale de fitness. Pentru a obține cele mai bune rezultate, încercați să atingeți numărul recomandat de repetări pentru fiecare exercițiu.

Notă: Nu treceți la etapa următoare de antrenament înainte de a putea finaliza cu ușurință nivelul actual.

GRUPURI MUSCULARE LUCRATE

GRUPURI DE MUȘCHI AI BRAȚELOR

MUȘCHII PIEPTULUI ABDOMINALI

GRUPURI DE MUȘCHI GRUPURI

GRUPURI DE MUȘCHI ALE SPINĂRII

GRUPURI DE MUȘCHI GLUTEALI

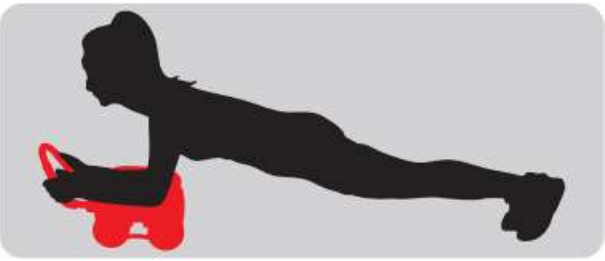
GRUPURI DE MUȘCHI LIPICI

INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE

ANTRENAMENT PENTRU ÎNCEPĂTORI
Întindeți-vă înainte și înapoi cu 60-70 de centimetri

ANTRENAMENT INTERMEDIAR
Întindeți-vă înainte și înapoi cu 70-80 de centimetri

ANTRENAMENT AVANSAT
Întindeți-vă înainte și înapoi la aceeași distanță



PRECAUȚII PENTRU UTILIZAREA RULULUI AB:

1. Începeți în poziție de flotări, cu picioarele la lățimea umerilor, și țineți rola abdominală cu ambele mâini.
2. Nu lăsa spatele să se curbeze. Ține rola abdominală cu ambele mâini și întinde-te încet înainte, într-un interval controlabil.
3. Apoi contractați mușchii abdominali și trageți ab roller înapoi.

Sfat pentru antrenament: În timpul exercițiului, este esențial să vă asigurați că spatele nu se lasă în jos sau, cel puțin, să mențineți spatele într-o poziție dreaptă.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

TENTO NÁVOD SI PEČLIVO USCHOVAJTE PRE BUDÚCE POUŽITIE

1. Pri používaní tréningového zariadenia by sa mal používateľ poradiť s lekárom podľa svojho zdravotného stavu, aby sa predišlo zdravotným alebo bezpečnostným incidentom počas tréningu, ktoré by znemožnili normálny tréning. Ak používateľ užíva lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak a hladinu cholesterolu, pred tréningom sa poraďte s lekárom.
2. Počas tréningu venujte neustálu pozornosť svojmu zdravotnému stavu. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže byť škodlivý pre vaše zdravie. Ak sa u vás objavia nasledujúce príznaky (vrátane bolesti hlavy, tlaku na hrudníku, nepravidelného srdcového tepu, dýchavičnosti, závratov, nevoľnosti atď.), okamžite prerušte tréning a pokračujte v ňom až po vyšetrení lekárom, ktorý potvrdí, že nie je žiadny problém.
3. Iba pravidelná oprava a údržba častí, ktoré sa ľahko poškodia, opotrebujú alebo zlomia, môže zabezpečiť bezpečné používanie tréningového zariadenia.
4. Uistite sa, že zariadenie sa používa v súlade s pokynmi uvedenými v návode. Ak sa pri montáži alebo údržbe zistia vadné časti alebo ak sa počas používania ozýva hluk, okamžite zastavte prevádzku a používanie a pred pokračovaním sa uistite, že všetky problémy sú vyriešené.
5. Cvičte tak, aby ste sa uistili, že vaše ruky sú silné a koordinované, že sa neopierate o telo a nevykonávate cvičenia násilím.
6. Cvičenie musí byť postupné. Na začiatku môžete začať s jednoduchými cvikmi.
7. Trénovacie zariadenie nie je vhodné na použitie ako zdravotnícky prostriedok.
8. Ak narazíte na akékoľvek problémy alebo potrebujete pomoc pri inštalácii alebo používaní, kontaktujte miestneho predajcu.

ĎALŠIE BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PROSÍM STRIKTNÉ DODRŽIAVAJTE. ZA VŠETKY NÁSLEDKY NESPRÁVNEJ OBSLUHY ZODPOVEDÁ POUŽÍVATEĽ.

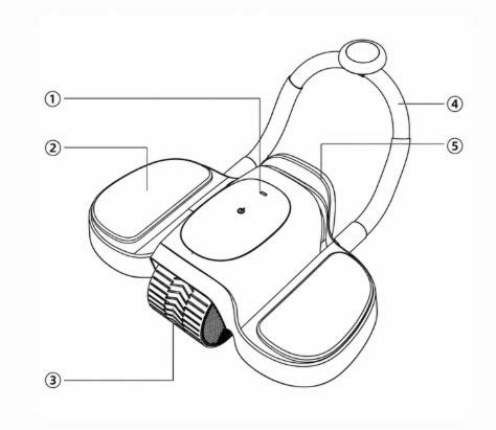
PRÍSNE DODRŽIAVAJTE NASLEDUJÚCE ŠPECIÁLNE BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

1. Pred tréningom sa rozcvičte.
2. Trénovací proces je založený na princípe nedržania dychu, výdychu pri strečingu a nádychu pri zotavovaní.
3. Trénovanie by malo zohľadňovať všetky svalové skupiny, aby sa svaly mohli vyvíjať rovnomerne.
4. Cvičenia zamerané na rovnaké svalové skupiny by nemali nasledovať za sebou, aby si trénované svaly mohli dostatočne oddýchnuť a zotaviť sa.
5. Osoby so starými zraneniami v oblasti bedrovej chrbtice by mali cvičiť opatrne.
6. Deti do 10 rokov, tehotné ženy a staršie osoby nesmú používať.

PREZENTÁCIA PRODUKTU

Toto automatické odrazové koleso sa pýši inteligentným displejom, 4-kolesovým dizajnom pre stabilitu a protišmykovosť, širokou opierkou na lakte pre pohodlie a držiakom na telefón pre jednoduché kontroly návodu. Rolovanie dopredu a dozadu s oporou lakťov aktivuje priamy brušný sval, šikmé brušné svaly, veľký prsný sval a svaly rúk, čím formuje tonizované brušné svaly a zdvihnutú hruď pre efektívne a pohodlné cvičenie.

POPIS PRODUKTOV

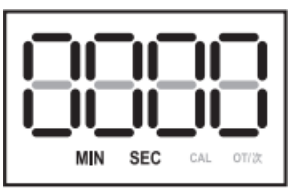


1. Inteligentný digitálny displej
2. Podložka na oporu lakťov
3. Rozšírené štyri kolieska
4. Rukoväť
5. Držiak na telefón

INTELIGENTNÝ DIGITÁLNY DISPLEJ

NÁVOD NA OBSLUHU:

Dlhé stlačenie prepínača zapne inteligentný digitálny displej. Po zapnutí zariadenia stlačte prepínač raz jemne, aby ste prepínali medzi tromi režimami: časovanie, počítanie a meranie kalórií.



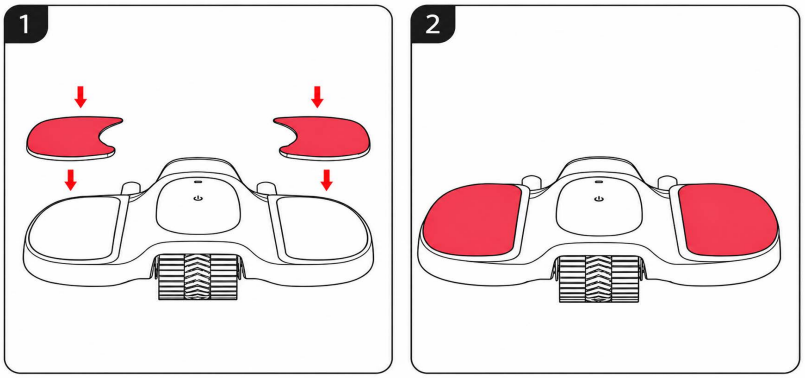
FUNKCIA ČASOMIERY

FUNKCIA KALÓRIÍ

FUNKCIA POČÍTANIA

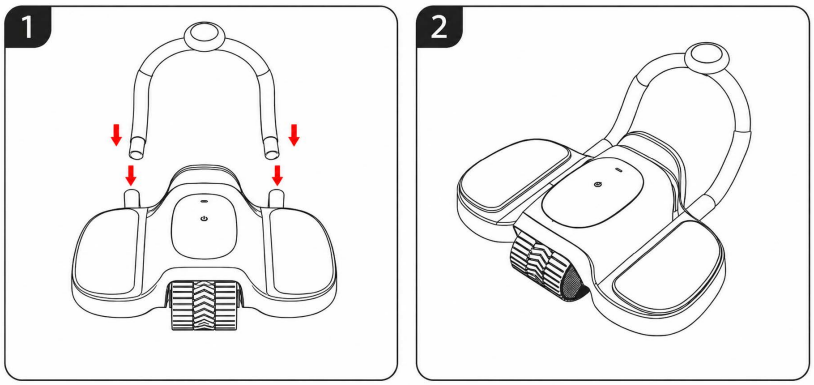
INŠTALAČNÉ POKYNY

INŠTALÁCIA PODLOŽIEK NA LAKTE



Po získaní penových podložiek na lakte ich najskôr umiestnite na výrobok, aby ste skontrolovali ich polohu (venujte pozornosť rozdielom vo veľkosti, tvare a smere), a potom penové podložky na lakte pripevnite. Po pripevnení sú pripravené na použitie.

NÁVOD NA INŠTALÁCIU RÚČKY



Vyrovnajte veľkú rukoväť s otvorom, pridržte malú guľôčku v spodnej časti a počkajte, kým nezačuje „kliknutie“. To isté urobte na druhej strane. Veľká rukoväť je teraz namontovaná.

TRÉNINGOVÝ PRÍRUČKA

Dĺžka každého cvičenia v tréningovom pláne sa líši v závislosti od individuálnej fyzickej kondície, pohlavia a veku. Začnite s primeranou intenzitou, postupujte krok za krokom a intenzitu postupne zvyšujte.

	ÚROVEŇ 1	ÚROVEŇ 2	ÚROVEŇ 3
POČET V SÉRII	8 KS	1 KUS	3 KS
ODPOČINOK MEDZI SÉRIAMI	60 SEKÚND	60 SEKÚND	60 SEKÚND
POČET TRÉNINGOVÝCH SÉRIÍ	5 SÉRIE	5 SÉRIE	5 SET
POČET KRÁT TÝŽDENNE	3 ČAS/TÝŽDEŇ	4 ČAS/TÝŽDEŇ	5 ČAS/TÝŽDEŇ
TRÉNINGOVÝ CYKLUS	1 TÝŽDEŇ	4 TÝŽDEŇ	6 TÝŽDEŇ

Vyššie uvedený tréningový plán je odporúčaný a je možné ho prispôsobiť vašim osobným fitness cieľom. Aby ste dosiahli najlepšie výsledky, snažte sa dosiahnuť odporúčaný počet opakovaní každého cvičenia.

Poznámka: Nepokračujte do ďalšej fázy tréningu skôr, ako ľahko zvládnete aktuálnu úroveň.

TRÉNOVANÉ SKUPINY SVALOV

SKUPINY SVALOV RAMIEN

HRUDNÍKOVÉ SVALSTVO SKUPINY

BRUŠNÉ SVALOVÉ SKUPINY

SKUPINY CHRBTOVÝCH SVALOV

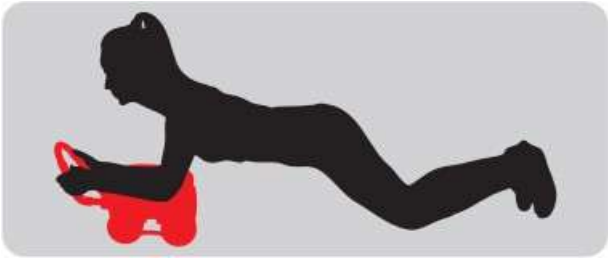
SKUPINY GLUTEÁLNYCH SVALOV

SKUPINY SVALOV DOLNÝCH KONČATÍN

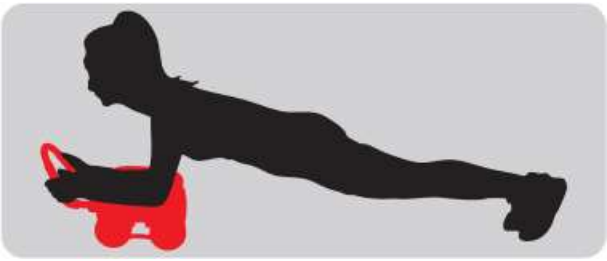
POKYNY NA POUŽITIE

CVIČENIE PRE ZAČIATOČNÍKOV
Predkloňte sa dopredu a dozadu o 60–70 centimetrov.

STREDNÝ TRÉNING
Predkloňte sa dopredu a dozadu o 70–80 centimetrov.



POKROČILÉ CVIČENIE
Rovnaká vzdialenosť pri predklone dopredu a dozadu



BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PRI POUŽÍVANÍ AB ROLLERU:

1. Začnite v polohe na klikoch, nohy rozkročené na šírku ramien, a ab roller držte oboma rukami.
2. Chrbát držte rovno. Ab roller držte oboma rukami a pomaly sa predkláňajte v kontrolovateľnom rozsahu.
3. Potom napnite brušné svaly a ab roller potiahnite späť.

Tip na tréning: Počas cvičenia je dôležité dbať na to, aby sa chrbát neprehýbal smerom nadol, alebo aspoň aby bol chrbát v priamom postavení.

POMEMBNE VARNOSTNE INFORMACIJE

PROSIMO, DA TA NAVODILA HRANITE NA VARNIH MESTU ZA PRILOŽNOSTNO UPORABO

1. Pri uporabi vadbene opreme se mora uporabnik glede na svoje fizično stanje posvetovati z zdravnikom, da med vadbo ne pride do zdravstvenih ali varnostnih incidentov, ki bi onemogočili normalno vadbo. Če uporabnik jemlje zdravila, ki vplivajo na srčni utrip, krvni tlak in raven holesterola, mora pred vadbo upoštevati navodila zdravnika.
2. Med vadbo ves čas pazite na svoje fizično stanje. Nepravilna ali pretirana vadba je škodljiva za zdravje. Če imajo naslednje simptome nelagodja (vključno z glavobolom, stiskanjem v prsih, nepravilnim srčnim utripom, zasoplostjo, omotico, slabostjo itd.), takoj prenehajte s treningom in ga nadaljujte šele po pregledu in potrditvi zdravnika, da ni nobenih težav.
3. Samo redno popravljanje in vzdrževanje delov, ki se lahko poškodujejo, hitro obrabljajo in zlahka zlomijo, lahko zagotovi varno uporabo vadbene opreme.
4. Prepričajte se, da se oprema uporablja v skladu z navodili v priročniku. Če med sestavljanjem in vzdrževanjem opazite okvarjene dele ali če med uporabo oprema oddaja hrup, takoj prenehajte z delovanjem in uporabo ter poskrbite, da se vse težave odpravijo, preden nadaljujete.
5. Vaja za zagotovitev, da je koordinacija moči rok, moč ni podprta s telesom, ne silite z vajo.
6. Vaje morajo biti postopne. Na začetku lahko začnete z enostavnimi vajami.
7. Oprema za vadbo ni primerna za uporabo kot medicinska oprema.
8. Če med namestitvijo ali uporabo naletite na kakršne koli težave ali potrebujete pomoč, se obrnite na lokalnega prodajalca.

ZA DRUGE PREVIDNOSTNE UKREPE STRIKTNO UPOSTEVAJTE NAVODILA. VSE POSLEDICE NEPRAVILNE UPORABE NOSI POSAMEZNIK, KI JE ZA TO ODGOVOREN.

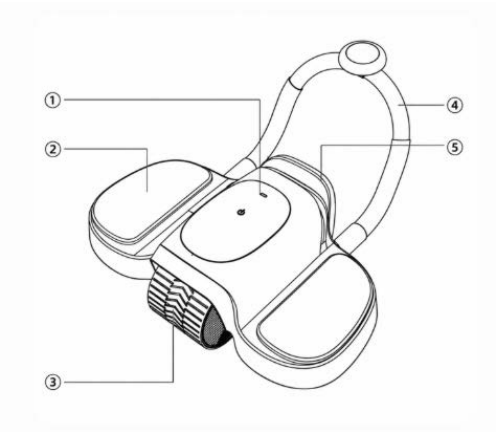
STRIKTNO UPOSTEVAJTE NASLEDNJE POSEBNE PREVIDNOSTNE UKREPE

1. Pred treningom se ogrejte.
2. Trening temelji na načelu, da ne zadržujete diha, izdihujete med raztezanjem in vdihujete med počitkom.
3. Trening mora upoštevati vse mišične skupine, da se mišice lahko enakomerno razvijajo.
4. Vaje za iste mišične skupine ne smejo biti izvedene ena za drugo, da se lahko trenirane mišice spočijejo in dovolj dolgo okrevajo.
5. Osebe s starejšimi poškodbami pasu naj vadbo izvajajo previdno.
6. Otroci, mlajši od 10 let, nosečnice in starejši ljudje ne smejo uporabljati.

PREDSTAVITEV IZDELKA

Ta avtomatsko odbojna kolesa se ponašajo s pametnim zaslonom, 4-kolesno zasnovo za stabilnost in protizdrsnost, široko podlago za komolce za udobje in držalom za telefon za enostavno preverjanje navodil. Z vožnjo naprej in nazaj s podporo za komolce aktivirate trebušne mišice, oblične mišice, velike prsne mišice in mišice rok, oblikujete tonusirane trebušne mišice in dvignete prsni koš za učinkovito in udobno vadbo.

OPIS IZDELKOV



1. Pametni digitalni zaslon
2. Podloga za komolce
3. Širša štiri kolesa
4. Ročaj
5. Držalo za telefon

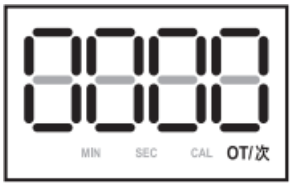
INTELIGENTNI DIGITALNI ZASLON

NAVODILA ZA UPORABO:

Za vklop inteligentnega digitalnega zaslona pritisnite in držite stikalo. Po vklopu naprave enkrat rahlo pritisnite stikalo, da preklopite med tremi načini: merjenje časa, štetje in merjenje kalorij.

FUNKCIJA MERJENJA ČASA

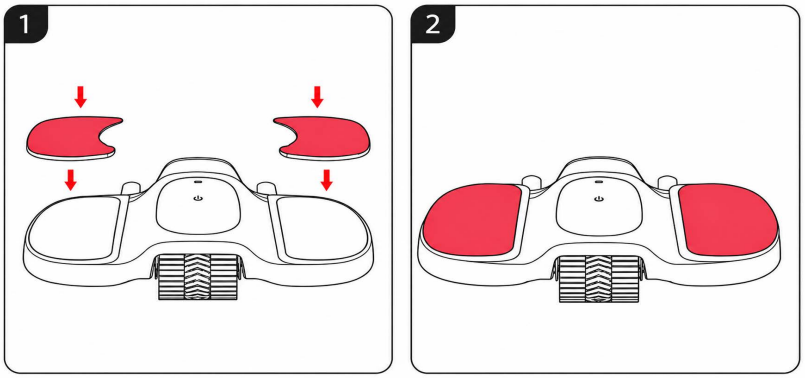
FUNKCIJA KALORIJ



FUNKCIJA ŠTETJA

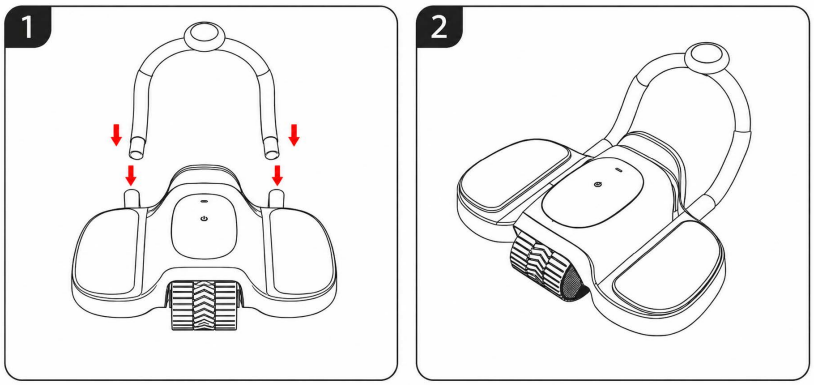
NAVODILA ZA NAMESTITEV

NAMESTITEV PODLOŽKE ZA LOK



Po prejemu penastih podložk za komolce jih najprej položite na izdelek, da preverite njihov položaj (bodite pozorni na razlike v velikosti, obliki in smeri), nato pa jih pritrdite. Ko so pritrjene, so pripravljene za uporabo.

NAVODILA ZA MONTAŽO ROČAJEV



Poravnajte velik ročaj z odprtino, držite majhno kroglico na dnu in počakajte, da zaslišite klik. Enako storite na drugi strani. Veliki ročaj je sedaj nameščen.

VODNIK ZA TRENING

Trajanje posameznih vaj v vadbenem načrtu se razlikuje glede na individualno fizično pripravljenost, spol in starost. Začnite z ustrezno intenzivnostjo, nadaljujte korak za korakom in intenzivnost postopoma povečujte.

	RAVEN 1	RAVEN 2	RAVEN 3
ŠTEVILO V SERIJI	8 KOS	15 KOS	30 KOS
POČITEK MED SERIJAMI	60 SEKUNDE	60 SEKUNDE	60 SEKUNDE
ŠTEVILO TRENINGOV	5 SKLOP	5 SKLOP	5 SET
KRAT NA TEDEN	3 ČAS/TEDEN	4 ČAS/TEDEN	5 ČAS/TEDEN
TRENINGSKI CIKEL	1 TEDEN	4 TEDEN	6 TEDEN

Zgoraj navedeni je priporočeni trening, ki ga lahko prilagodite svojim osebnim ciljem. Da bi dosegli najboljše rezultate, poskusite doseči priporočeno število ponovitev za vsako vajo.

Opomba: Ne prehajajte na naslednjo stopnjo treninga, dokler ne boste z lahkoto opravili trenutno stopnjo.

IZVAJANE MIŠIČNE SKUPINE

SKUPINE MIŠIC ROK

MIŠICE PRSNIH KOŠIČEV MIŠIC

SKUPINE TREBUŠNIH SKUPINE

SKUPINE HRBTNIH MIŠIC

SKUPINE MIŠIC GLUTEALNIH MIŠIC

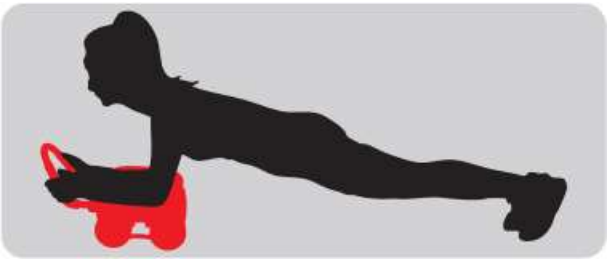
SKUPINE MIŠIC SPODNJE OBE

NAVODILA ZA UPORABO

VAJA ZA ZAČETNIKE
Raztegnite se naprej in nazaj za 60–70 centimetrov.

Vmesna vaja
Raztegnite se naprej in nazaj za 70–80 centimetrov.

NAPREDNA VAJA
Raztezanje naprej in nazaj v vzporedni razdalji



PREVIDNOSTNI UKREPI PRI UPORABI AB ROLLERJA:

1. Začnite v položaju za sklece, z nogami v širini ramen, in z obema rokama primite ab roller.
2. Hrbtenica naj bo ravna. Ab roller držite z obema rokama in se počasi raztegnite naprej v nadzorovanem obsegu.
3. Nato napnite trebušne mišice in potegnite ab roller nazaj.

Nasvet za vadbo: Med vadbo je pomembno, da hrbet ne visi navzdol, ali pa ga vsaj držite v ravni legi.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

FÖRVAR DENNA BRUKSANVISNING PÅ ETT SÄKERT STÄLLE FÖR FRAMTIDA BEHOV

1. När det gäller träningsutrustning bör användaren konsultera en läkare utifrån sin fysiska kondition för att förhindra att hälso- eller säkerhetsincidenter uppstår under träningen som skulle göra normal träning omöjlig. Om användaren tar mediciner som påverkar hjärtfrekvens, blodtryck och kolesterolnivåer, ska läkarens råd följas före träning.
2. Var uppmärksam på din fysiska kondition under hela träningen. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig för hälsan. Om du upplever följande symtom (inklusive huvudvärk, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andnöd, yrsel, illamående etc.), avbryt träningen omedelbart och fortsätt först efter att läkare har kontrollerat och bekräftat att det inte finns något problem.
3. Endast regelbunden reparation och underhåll av delar som är lättskadade, slits snabbt och går lätt sönder kan garantera säker användning av träningsutrustningen.
4. Se till att utrustningen används i enlighet med anvisningarna i bruksanvisningen. Om defekta delar upptäcks vid montering och underhåll eller om ljud uppstår under användning, avbryt omedelbart användningen och se till att alla problem är lösta innan du fortsätter.
5. Öva för att säkerställa att händernas styrka är koordinerad och att styrkan inte stöds av höljet. Tvinga inte fram övningar.
6. Övningarna måste vara gradvisa. Du kan börja med enkla övningar i början.
7. Träningsutrustningen är inte avsedd att användas som medicinsk utrustning.
8. Om du stöter på problem eller behöver hjälp vid installation eller användning, kontakta din lokala återförsäljare.

FÖR ÖVRIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER, FÖLJ INSTUKTIONERNA NOGGRANT. EVENTUELLA KONSEKVENSER AV FELAKTIG ANVÄNDNING BÄRS AV DEN BERÖRDA PERSONEN.

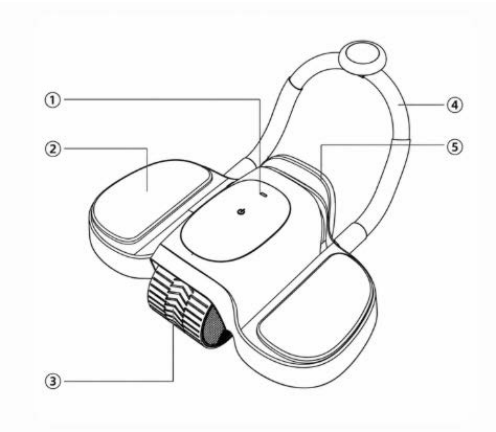
FÖLJANDE SÄRSKILDA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER MÅSTE STRIKT IAKTTAGAS

1. Värm upp före träning.
2. Träningsprocessen bygger på principen att inte hålla andan, andas ut när man sträcker sig och andas in när man återhämtar sig.
3. Träningen bör ta hänsyn till alla muskelgrupper så att musklerna kan utvecklas jämnt.
4. Träningsövningarna för samma muskelgrupper bör inte göras efter varandra, så att de tränade musklerna får tillräckligt med tid att vila och återhämta sig.
5. Använd med försiktighet om du har gamla skador i midjan.
6. Barn under 10 år, gravida kvinnor och äldre personer får inte använda produkten.

PRODUKTBESKRIVNING

Denna automatiska rebound-hjul har en smart display, 4-hjulsdesign för stabilitet och halkskydd, ett brett armstöd för komfort och en telefonhållare för enkel kontroll av instruktioner. Rulla fram och tillbaka med armstödet aktiverar rectus abdominis, sneda magmuskler, pectoralis major och armmuskler, vilket formar tonade magmuskler och lyfter bröstet för effektiv och bekväm träning.

PRODUKTBESKRIVNING



1. Intelligent digital display
2. Armbågsstöd
3. Bredare fyra hjul
4. Hand
5. Telefonhållare

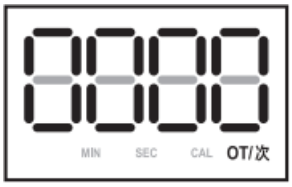
INTELLIGENT DIGITAL DISPLAY

ANVÄNDNINGSINSTRUKTIONER:

Tryck länge på strömbrytaren för att slå på den intelligenta digitala displayen. Efter att enheten har slagits på trycker du försiktigt en gång på strömbrytaren för att växla mellan de tre lägena: tidtagning, räkning och kalorimätning.

TIMERFUNKTION

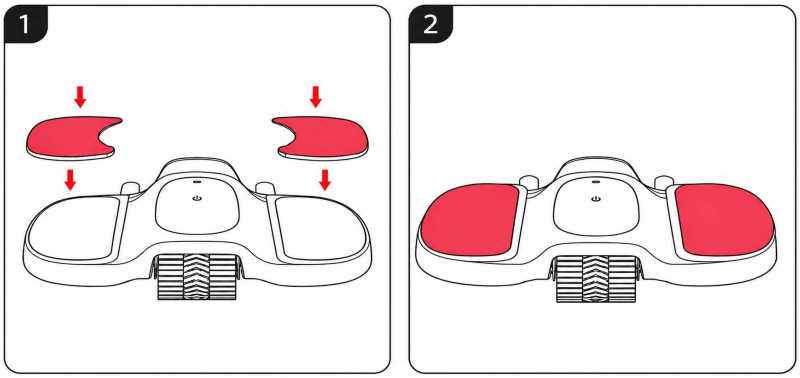
KALORIFUNKTION



RÄKNARFUNKTION

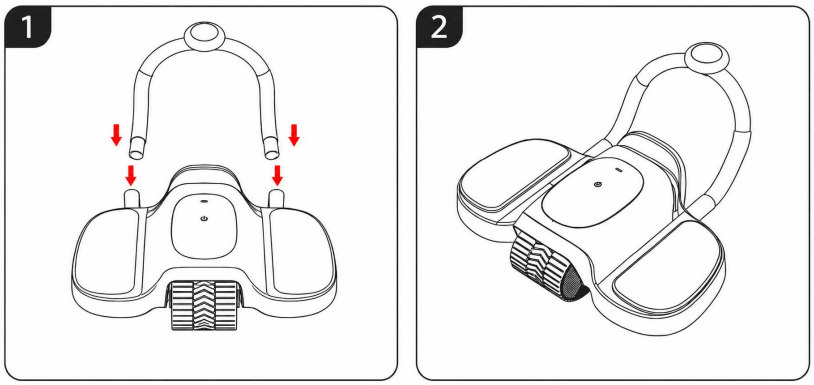
INSTALLATION

INSTALLATION AV ARMBÅGSSTÖD



När du har fått skumplastarmstöden placerar du dem först på produkten för att kontrollera positionen (var uppmärksam på skillnader i storlek, form och riktning) och fäster sedan skumplastarmstöden. När de är fästa kan de användas.

INSTALLATION AV HANDTAG



Rikta in det stora handtaget mot hålöppningen, håll fast den lilla kulan i botten och lyssna efter ett klickljud. Gör samma sak på andra sidan. Det stora handtaget är nu monterat.

TRÄNINGSGUIDE

Varje övnings varaktighet i träningsprogrammet varierar beroende på individuell fysisk kondition, kön och ålder. Börja med en lämplig intensitet, fortsätt steg för steg och öka intensiteten gradvis.

	NIVÅ 1	NIVÅ 2	NIVÅ 3
ANTAL PER SET	8 STYCK	1 STYCK	3 ST
VILA MELLAN SET	6 SEKUND	60 SEKUNDER	60 SEKUNDER
ANTAL TRÄNINGS SET	5 SET	5 SET	5 SET
ANTAL GÅNGER PER VECKA	3 TID/VECKA	4 TID/VECKA	5 TID/VECKA
TRÄNINGSCYKLUS	1 VECKA	4 VECKA	6 VECKA

Ovanstående är ett rekommenderat träningsprogram som kan anpassas efter dina personliga träningsmål. För bästa resultat, försök att uppnå det rekommenderade antalet repetitioner för varje övning.

Obs: Gå inte vidare till nästa träningssteg förrän du enkelt kan genomföra din nuvarande nivå.

TRÄNADE MUSKELGRUPPER

ARMMUSKLERNA

BRÖSTMUSKLERNA

MAGMUSKLERNA

RYGGMUSKLERNA

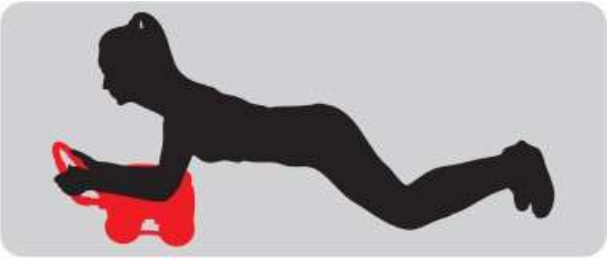
SÄTESMUSKLERNA

UNDERBENSMUSKLERNA

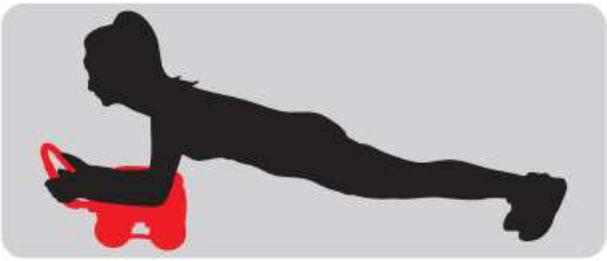
ANVÄNDNINGSINSTRUKTIONER

TRÄNING FÖR NYBÖRJARE
Sträck dig framåt och bakåt 60–70 centimeter

MELLANTRÄNING
Sträck dig framåt och bakåt 70–80 centimeter



AVANCERAD TRÄNING
Sträck dig framåt och bakåt parallellt med golvet



FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER VID ANVÄNDNING AV AB ROLLER:

1. Börja i en armhävningsposition med fötterna axelbrett isär och håll ab-rullen med båda händerna.
2. Håll ryggen rak. Håll fast ab-rullen med båda händerna och sträck dig långsamt framåt inom ett kontrollerbart område.
3. Spänn sedan magmusklerna och dra tillbaka ab-rullen.

Träningsråd: Under övningen är det viktigt att se till att ryggen inte sjunker nedåt, eller åtminstone att hålla ryggen rak.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З БЕЗПЕКИ

ЗБЕРІГАЙТЕ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ В БЕЗПЕЧНОМУ МІСЦІ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАН

1. Перед початком тренувань на тренажерному обладнанні користувач повинен проконсультуватися з лікарем відповідно до свого фізичного стану, щоб запобігти виникненню інцидентів, які можуть загрожувати здоров'ю або безпеці під час тренувань і унеможливити їх нормальне проведення. Якщо користувач приймає ліки, що впливають на серцевий ритм, артеріальний тиск і рівень холестерину, перед тренуванням обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.
2. Під час тренувань постійно стежте за своїм фізичним станом. Неправильні або надмірні тренування можуть зашкодити здоров'ю. Якщо ви відчуваєте такі симптоми дискомфорту (включаючи головний біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення, нудоту тощо), негайно припиніть тренування і продовжуйте тренування тільки після того, як лікар перевірить і підтвердить, що немає ніяких проблем.
3. Тільки регулярний ремонт і технічне обслуговування деталей, які легко пошкодити, легко зношуються і легко ламаються, можуть забезпечити безпечне використання тренажерного обладнання.
4. Переконайтеся, що обладнання використовується відповідно до інструкцій, зазначених у посібнику. Якщо під час складання та технічного обслуговування виявлено несправні деталі або під час використання чути шум, негайно припиніть роботу та використання і переконайтеся, що всі проблеми вирішено, перш ніж продовжувати.
5. Вправи повинні забезпечувати координацію рук, сила не повинна спиратися на корпус, не слід виконувати вправи з надмірним зусиллям.
6. Вправи повинні бути поступовими. Починати можна з простих вправ.
7. Тренажери не призначені для використання в якості медичного обладнання.
8. Якщо під час встановлення або використання виникли проблеми або вам потрібна допомога, зверніться до місцевого представника.

ЩОДО ІНШИХ ЗАСТЕРЕЖЕНЬ, БУДЬ ЛАСКА, СУВОРО ДОТРИМУЙТЕСЯ ІНСТРУКЦІЙ. ВСІ НАСЛІДКИ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ВНАСЛІДОК НЕВІРНОЇ ЕКСПЛУАТАЦІЇ, НЕСЕ ОСОБА, ЯКА ВИКОНУЄ ЕКСПЛУАТАЦІЮ.

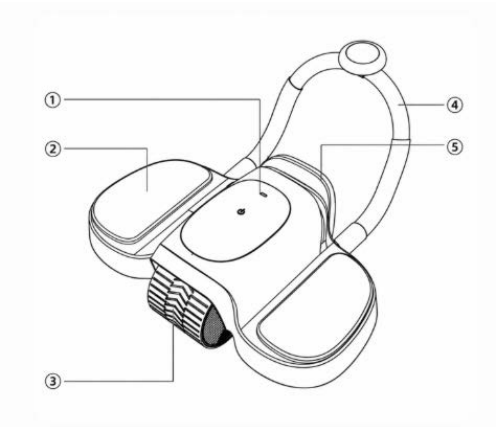
БУДЬ ЛАСКА, СУВОРО ДОТРИМУЙТЕСЯ НАСТУПНИХ ОСОБЛИВИХ ЗАСТЕРЕЖЕНЬ

1. Перед тренуванням розігрійтеся.
2. Процес тренування базується на принципі не затримувати дихання, видихати під час розтягування і вдихати під час відновлення.
3. Тренування повинно враховувати всі групи м'язів, щоб м'язи розвивалися рівномірно.
4. Вправи для одних і тих же груп м'язів не повинні виконуватися послідовно, щоб треновані м'язи могли відпочити і відновитися.
5. З обережністю слід використовувати при старих травмах попереку.
6. Дітям до 10 років, вагітним жінкам та літнім людям заборонено користуватися.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ ПРОДУКТУ

Цей автоматичний велотренажер має інтелектуальний дисплей, 4 колеса для стабільності та запобігання ковзанню, широкі підлокітники для комфорту та тримач для телефону для зручного перегляду інструкцій. Рух вперед і назад з опорою на підлокітники активує прямі м'язи живота, косі м'язи, великі грудні м'язи та м'язи рук, формуючи підтягнутий прес і підняту грудну клітку для ефективних і комфортних тренувань.

ОПИС



1. Інтелектуальний цифровий дисплей
2. Наколінники
3. Розширені чотири колеса
4. Ручка
5. Тримач для телефону

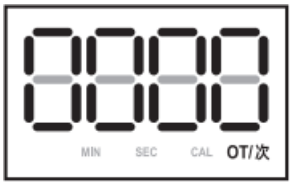
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ ЦИФРОВИЙ ДИСПЛЕЙ

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ:

Натисніть і утримуйте перемикач, щоб увімкнути інтелектуальний цифровий дисплей. Після увімкнення пристрою натисніть перемикач один раз, щоб переключитися між трьома режимами: таймер, лічильник і вимірювання калорій.

ФУНКЦІЯ ХРОНОМЕТРА

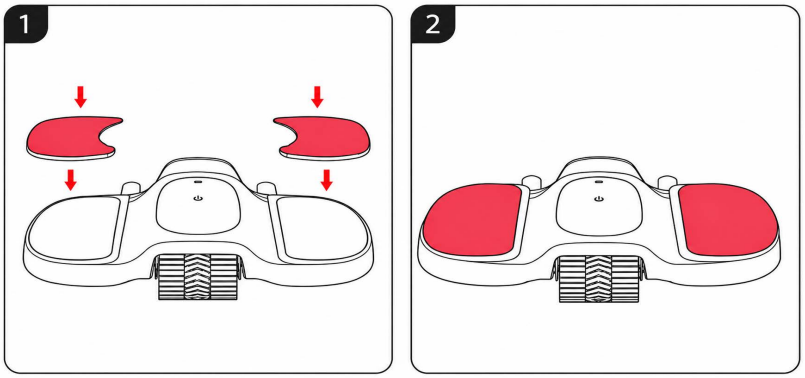
ФУНКЦІЯ КАЛОРІЙ



ФУНКЦІЯ ПІДРАХУНКУ

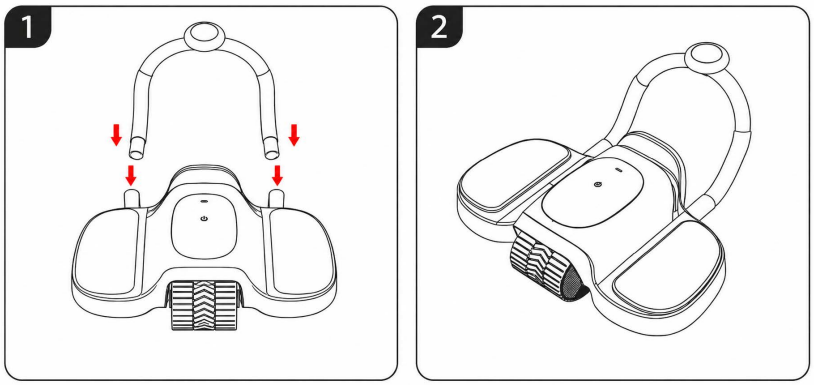
ІНСТРУКЦІЯ

ВСТАНОВЛЕННЯ ПІДКЛАДОК ДЛЯ ЛІКТІВ



Після отримання пінопластових підлокітників спочатку розмістіть їх на виробі, щоб перевірити положення (зверніть увагу на розмір, форму та напрямок), а потім прикріпіть пінопластові підлокітники. Після кріплення їх можна використовувати.

ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ РУКОЯТОК



Вирівняйте велику ручку з отвором, утримуйте маленьку кульку внизу і дочекайтеся звуку «клацання». Зробіть те саме з іншого боку. Велика ручка встановлена.

ІНСТРУКЦІЯ З ТРЕНУВАНЬ

Тривалість кожної вправи в плані тренувань залежить від індивідуальної фізичної підготовки, статі та віку. Почніть з відповідної інтенсивності, продовжуйте крок за кроком і поступово збільшуйте інтенсивність.

	РІВЕНЬ 1	РІВЕНЬ 2	РІВЕНЬ 3
КІЛЬКІСТЬ У СЕРІЇ	8 ШТУК	15 ШТУК	3 ШТУК
ВІДПОЧИНОК МІЖ СЕРІЯМИ	60 СЕКУНД	6 СЕКУНД	60 СЕКУНД
КІЛЬКІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНИХ СЕРІЙ	5 СЕТ	5 СЕРІЯ	5 СЕТ
КІЛЬКІСТЬ РАЗІВ НА ТИЖДЕНЬ	3 ЧАС/ТИЖДЕНЬ	4 ЧАС/ТИЖДЕНЬ	5 ЧАС/ТИЖДЕНЬ
ТРЕНУВАЛЬНИЙ ЦИКЛ	1 ТИЖДЕНЬ	4 ТИЖДЕНЬ	6 ТИЖДЕНЬ

Вище наведено рекомендований план тренувань, який можна адаптувати відповідно до ваших особистих цілей у фітнесі. Для досягнення найкращих результатів намагайтеся виконувати рекомендовану кількість повторень для кожної вправи.

Примітка: не переходьте до наступного етапу тренувань, поки не зможете легко виконати вправи поточного рівня.

М'ЯЗОВІ ГРУПИ, ЯКІ ТРЕНУЮТЬСЯ

ГРУПИ М'ЯЗІВ РУК

М'ЯЗИ ГРУДЕЙ

М'ЯЗИ ЖИВОТА ГРУПИ

ГРУПИ М'ЯЗІВ СПИНИ

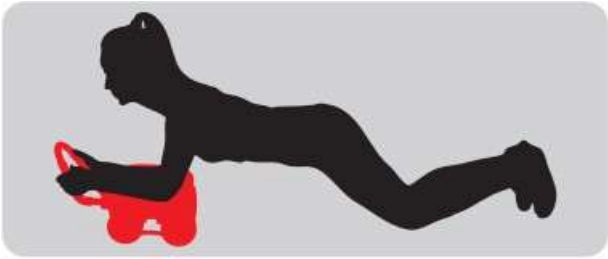
ГРУПИ М'ЯЗІВ СІДНИЦЬ

ГРУПИ М'ЯЗІВ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ

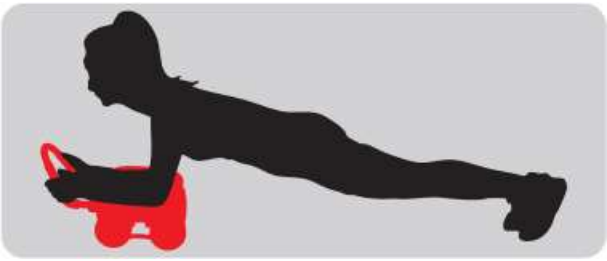
ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ

ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ
Виконайте розтяжку вперед і назад на 60–70 сантиметрів

ПРОМІЖНЕ ТРЕНУВАННЯ
Виконайте розтяжку вперед і назад на 70–80 сантиметрів



ПРОСУНУТЕ ТРЕНУВАННЯ
Розтягування вперед і назад на відстані, що дорівнює ширині плечей



ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АБ-РОЛЕРА:

1. Почніть у положенні для віджимань, ноги на ширині плечей, тримайте ролик для преса обома руками.
2. Не прогинайте спину. Тримайте ролик для преса обома руками і повільно нахиляйтеся вперед у контрольованому діапазоні.
3. Потім напружте м'язи живота і потягніть ролик для преса назад.

Порада щодо тренування: під час виконання вправи дуже важливо стежити за тим, щоб спина не прогиналася вниз, або, як мінімум, тримати спину в прямому положенні.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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 pieczątką 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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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 salgsstempel 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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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, 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 määrdunud, 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 garantiijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel https://serwis.abisal.pl/ toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid 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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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:
- lejárati 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 igénybevételéhez 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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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 gaminys turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminys 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. Garantas 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 teisines 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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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 troses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteņi, 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 atteikt 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

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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 ge mporteerd, 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, sponsgrips, 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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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 pravilnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: https://serwis.abisal.pl/.

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

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

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

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelns namn:……
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)

Abisal Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
www.abisal.pl

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, ремені, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: https://serwis.abisal.pl/.

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

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

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

NOTATKI

HMS-FITNESS.COM

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 SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl