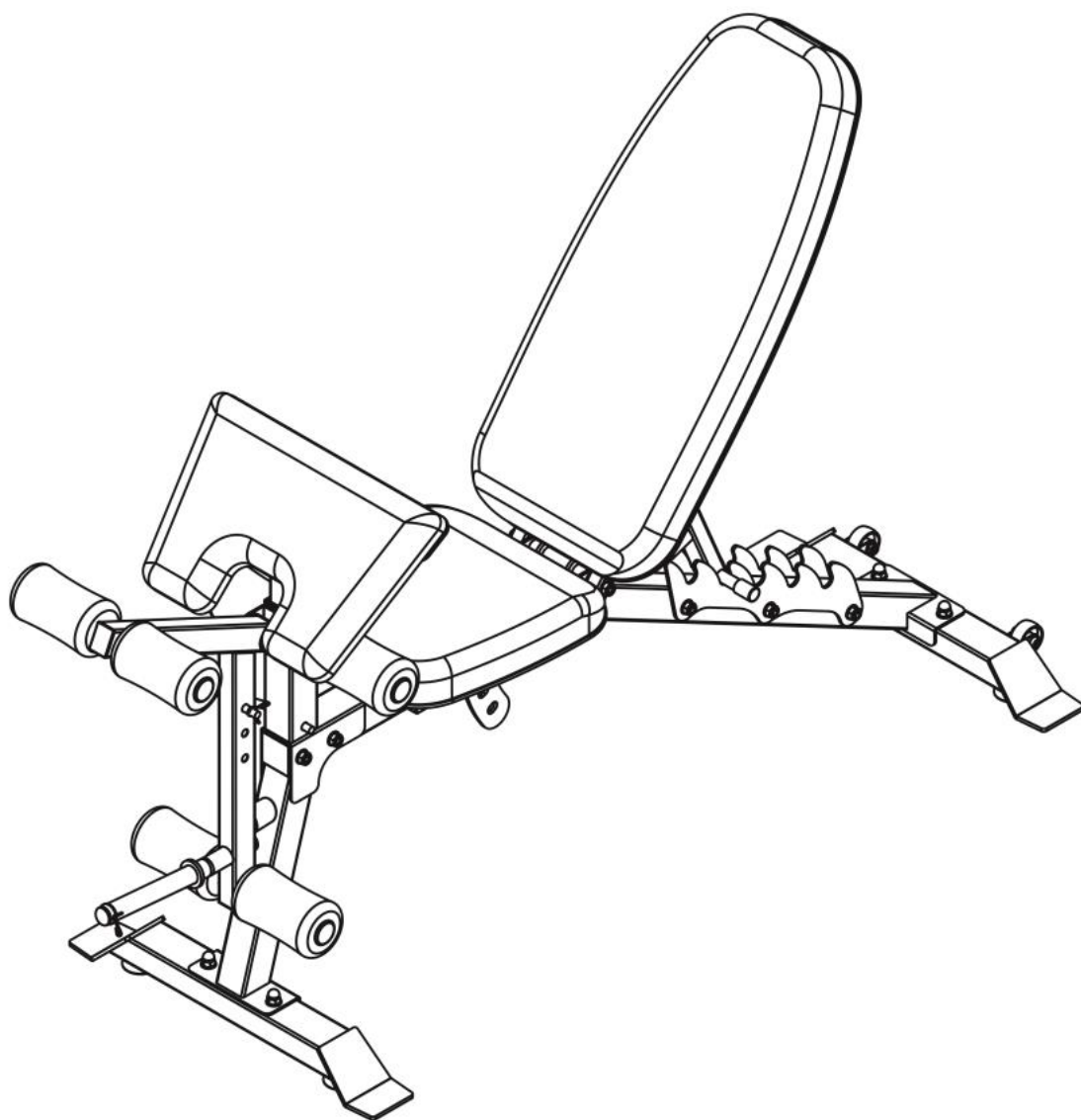
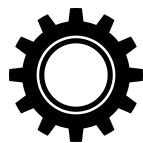


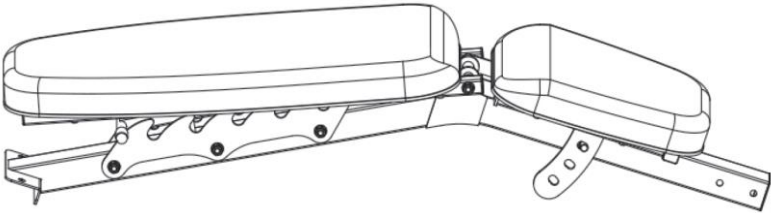
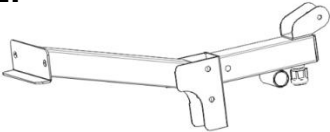
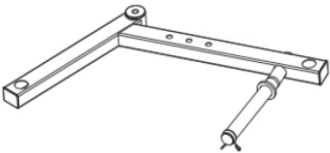
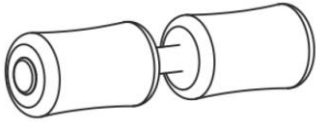
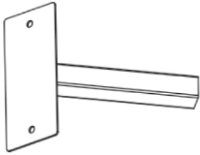
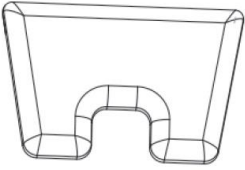
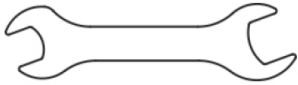


LS3061



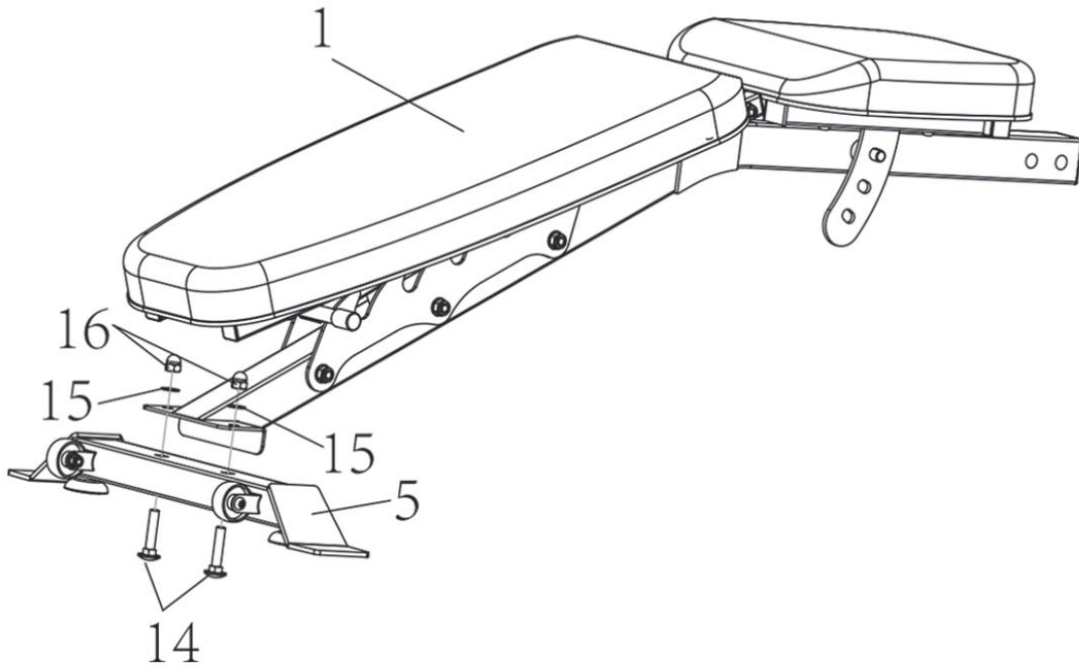
- 8. Manual instruction **EN**
- 10. Instrukcja obsługi **PL**
- 12. Návod k obsluze **CZ**
- 14. Manuel instruktion **DA**
- 16. Gebrauchsanweisung **DE**
- 18. Manual de instrucciones **ES**
- 20. Käsijuhend **ET**
- 22. Manuel d'instruction **FR**
- 24. Kézi utasítás **HU**
- 26. Manuale di istruzioni **IT**
- 28. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 30. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 32. Handmatige instructie **NL**
- 34. Manual de instruções **PT**
- 36. Instrucţiuni manuale **RO**
- 38. Návod na obsluhu **SK**
- 40. Navodila za uporabo **SL**
- 42. Instruktionsbok **SV**
- 44. Інструкція з експлуатації **UK**



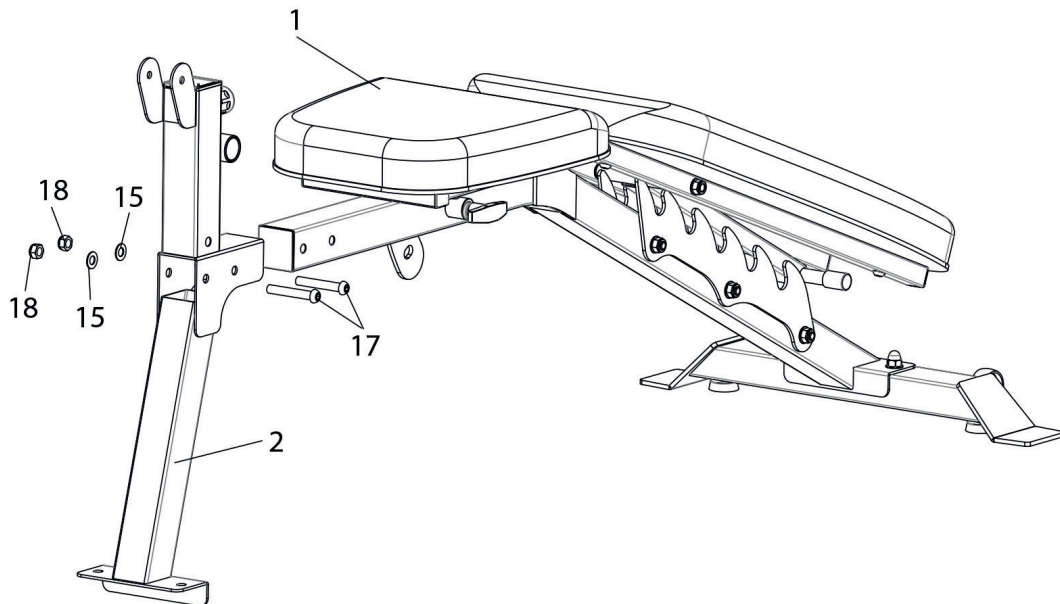
1. 		
2. 	3. 	4. 
5. 	6. 	
7. 	8. 	9. 
10. 	11. 	12. 



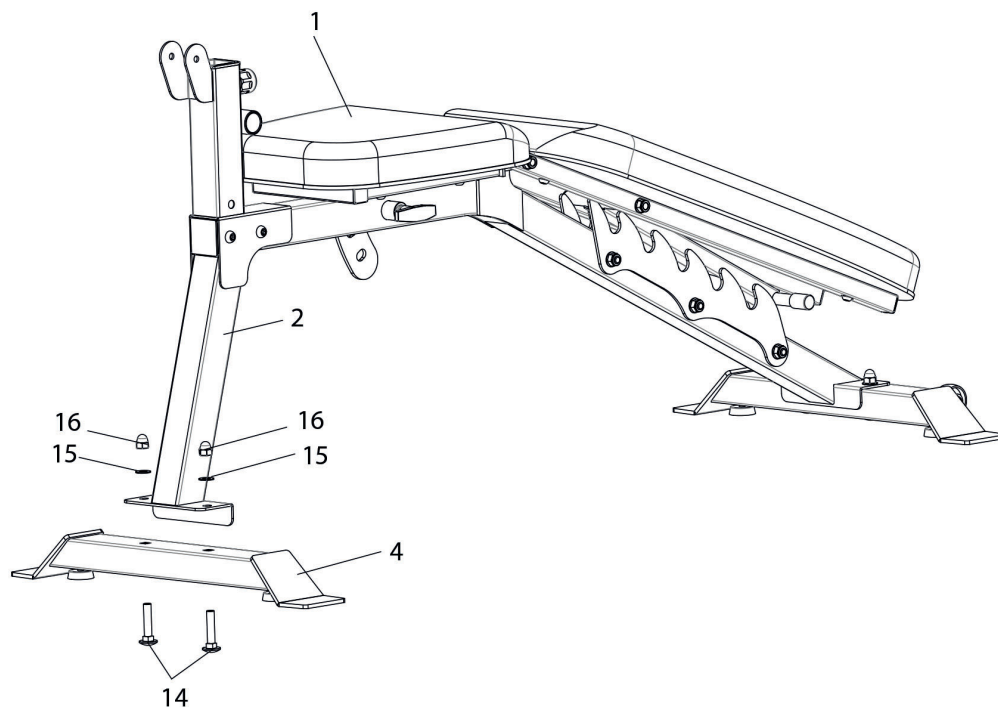
1.



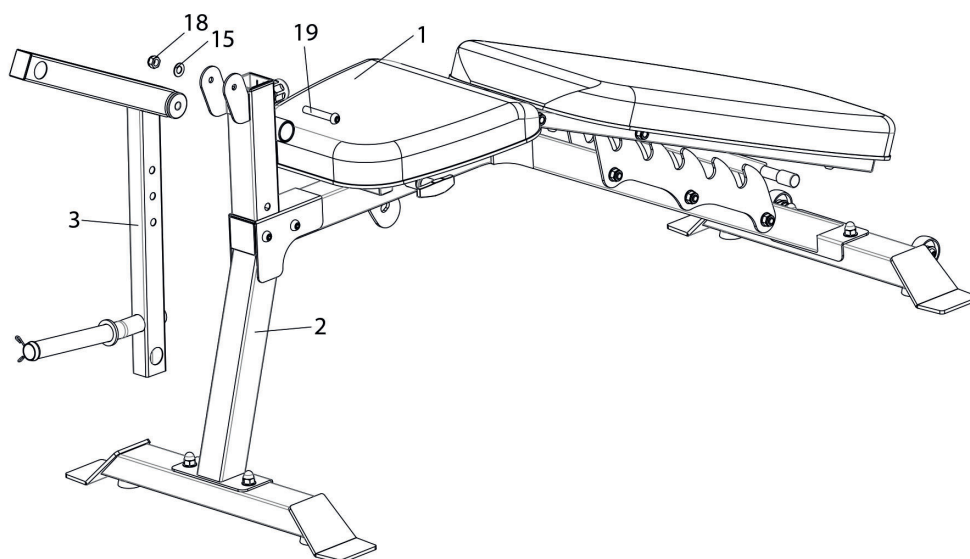
2.



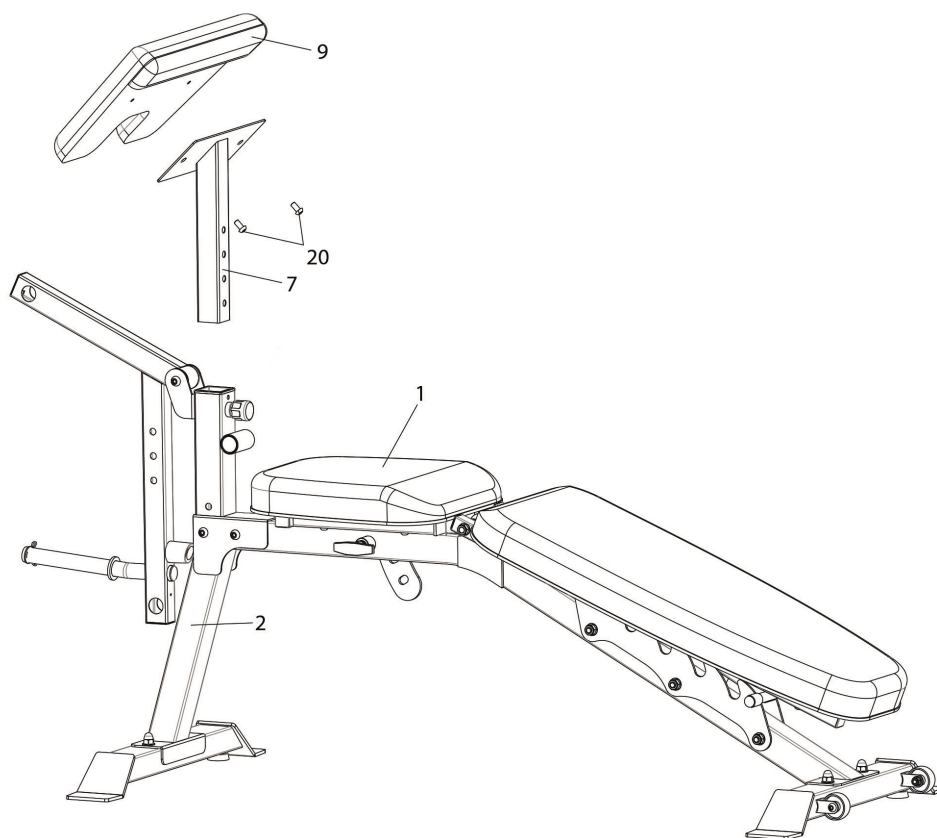
3.



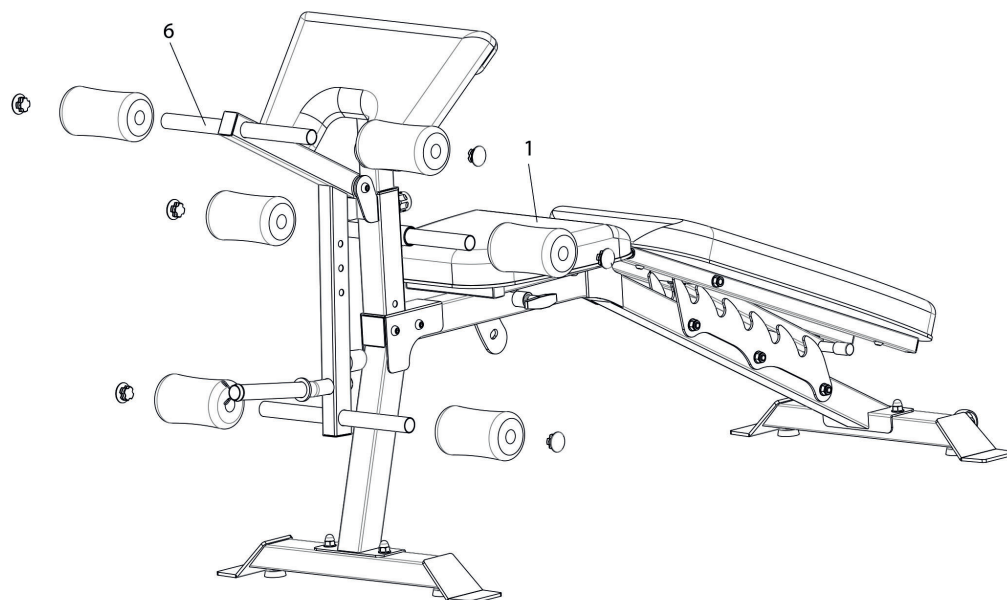
4.



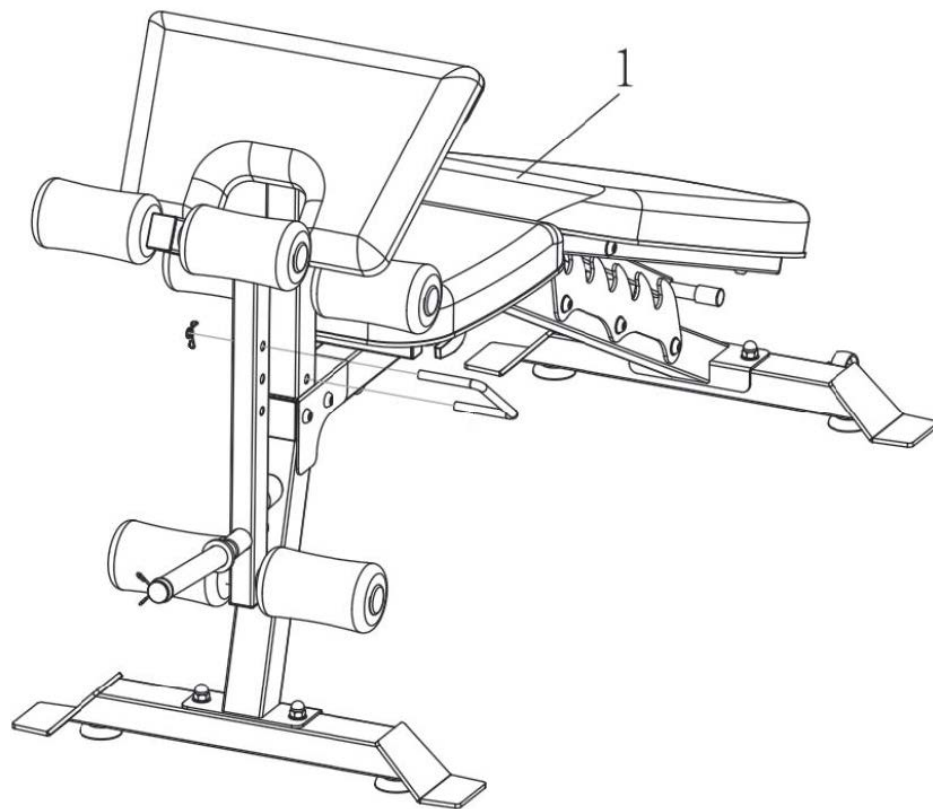
5.



6.



7.





PARTS LIST:

Number	Name	Quantity	Number	Name	Quantity
#1	Main frame	1	#11	Allen key 6	1
#2	Front pillar	1	#12	Flat wrench 13-17	1
#3	Frame	1	#14	Square head screw M10x50	4
#4	Front foot	1	#15	Flat washer	6
#5	Rear foot	1	#16	Hex nut M10	4
#6	Foam holder	3	#17	M10x65 countersunk head screw	2
#7	Prayer book frame	1	#18	Lock nut	2
#8	Frame	1	#19	Screw with crank m10x60	1
#9	Prayer book	1	#20	Hexagon head screw M8x15	2
#10	Allen key 5	1			

USER MANUAL

SAFETY NOTES

This product is intended for domestic use only and has been designed to ensure maximum safety.

Before starting training:

- Consult your doctor, especially if:
 - You are taking medication that affects your heart, blood pressure or cholesterol levels.
 - You are over 35 years of age or have health problems.
- Warm up to prepare your body for exercise.
- Pay attention to any worrying symptoms:
 - Chest pain, dizziness, irregular heartbeat.
 - If you experience any of these symptoms, stop exercising immediately and consult your doctor.

When using the equipment:

- Keep the device out of reach of children and animals.
- Place the equipment on a dry, level surface, at least 0.5 m from the wall.
 - Remove sharp objects from the surrounding area.
 - The use of a non-slip mat is recommended.
- Check regularly:
 - The tightness of screws, bolts and connections.
 - The technical condition of the device — wear, damage, unusual noises.
- Do not insert any objects into the openings of the device.
- Be careful of protruding adjustment and structural elements.
- Use the equipment for its intended purpose.
- Exercise in comfortable sportswear — avoid loose clothing.
- Maintain correct posture when carrying equipment to protect your spine.
- The product is intended for adults. Children may only use it under adult supervision and at the adult's responsibility.
- Assemble the equipment in accordance with the enclosed instructions, using only the parts included in the set. Check that all parts are present before assembly.

WARNING: Read the instructions before using the fitness equipment. The manufacturer is not liable for injuries or damage resulting from improper use of the product.

TECHNICAL DATA

Parameter	Value
Net weight	20 kg
Dimensions when unfolded	165 × 56 × 78.5–122 cm
Maximum load (with user)	270 kg
Class according to EN 20957-1	H (for domestic use)

MAINTENANCE

- Use a soft, damp cloth for cleaning.
- Do not use aggressive cleaning agents.
- Regularly remove traces of perspiration — its acidic reaction can damage the upholstery.
- Store the device in a dry place, protecting it from moisture and corrosion.



INSTALLATION INSTRUCTIONS

Before starting the assembly, ensure that the kit contains all the parts listed. Follow the steps below to assemble the product, using only the components included in the kit.

Step 1: Assembling the rear foot

- Attach part **#5** (rear bench foot) to **#1** (main frame). Use:
 - 2 × M10×50 square head bolts (**#14**)
 - 2 × flat washers Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 hex nut (**#16**)
- Tighten the bolts with a flat spanner (**#12**).

Step 2: Mounting the front post

- Attach component **#2** (front post) to main frame **#1**. Use:
 - 2 × hexagon head screw M10×65 (**#17**)
 - 2 × flat washers Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 lock nuts (**#18**)

Step 3: Mounting the front foot

- Attach component **#4** (front foot) to front post **#2**. Use:
 - 2 × square head screw M10×50 (**#14**)
 - 2 × flat washers Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 hex nut (**#16**)

Step 4: Assembling the frame

- Attach part **#3** (frame) to front post **#2**. Use:
 - 1 × crank bolt (**#19**)

Step 5: Assembling the prayer stand

- Fit part **#9** (prayer stand) into the holes in the prayer stand frame **#7**. Use:
 - 2 × hexagon head screws M8×15 (**#20**)
 - Allen key 5 (**#10**) for tightening
- Loosen the knob on post **#2**, insert the prayer stand frame **#7**, set the desired height and tighten the knob.

Step 6: Mounting the foam holders

- Spread the handles **#6** and mount them on the post **#2** and

frame **#3**. Step 7: Frame adjustment

- Unfold frame **#8** and adjust the position of frame **#3** to your preferred setting.

SCOPE OF USE

The LS3061 bench is designed for exercising the abdominal, arm and chest muscles. Classified as Class H equipment in accordance with EN 20957-1 - for home use only. Not suitable for therapeutic or rehabilitation use.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Regular exercise improves fitness, promotes muscle growth and, in combination with diet, helps to reduce body weight.

Warm-up

- Accelerates blood circulation and prepares muscles for exercise.
- Perform each stretching exercise for at least 30 seconds.
- Do not stretch too intensely — if you feel pain, stop.



LISTA CZĘŚCI:

Numer	Nazwa	Ilość	Numer	Nazwa	Ilość
#1	Rama główna	1	#11	Klucz imbusowy 6	1
#2	Przedni słupek	1	#12	Klucz płaski 13-17	1
#3	Rama	1	#14	Śruba z łbem kwadratowym M10x50	4
#4	Przednia stopa	1	#15	Płaska podkładka	6
#5	Tylna stopa	1	#16	Nakrętka sześciokątna M10	4
#6	Uchwyt pod piankę	3	#17	Śruba z łbem kontującym M10x65	2
#7	Rama modlitewnika	1	#18	Nakrętka kontrująca	2
#8	Rama	1	#19	Śruba z korbą M10x60	1
#9	Modlitewnik	1	#20	Śruba z łbem sześciokątnym M8x15	2
#10	Klucz imbusowy 5	1			

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i został zaprojektowany z myślą o zapewnieniu maksymalnego bezpieczeństwa.

Przed rozpoczęciem treningu:

- Skonsultuj się z lekarzem, szczególnie jeśli:
 - Przyjmujesz leki wpływające na pracę serca, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
 - Masz powyżej 35 lat lub problemy zdrowotne.
- Wykonaj rozgrzewkę, aby przygotować organizm do wysiłku.
- Zwracaj uwagę na niepokojące objawy:
 - Ból w klatce piersiowej, zawroty głowy, nieregularny rytm serca.
 - W przypadku wystąpienia takich objawów natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

Podczas użytkowania sprzętu:

- Zabezpiecz urządzenie przed dostępem dzieci i zwierząt.
- Ustaw sprzęt na suchej, równej powierzchni, minimum 0,5 m od ściany.
 - Usuń ostre przedmioty z otoczenia.
 - Zaleca się stosowanie podkładu antypoślizgowego.
- Regularnie sprawdzaj:
 - Mocowanie śrub, bolców i połączeń.
 - Stan techniczny urządzenia — zużycie, uszkodzenia, niepokojące dźwięki.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory urządzenia.
- Uważaj na wystające elementy regulacyjne i konstrukcyjne.
- Używaj sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Ćwicz w wygodnym, sportowym ubraniu — unikaj luźnych części garderoby.
- Podczas przenoszenia sprzętu zachowaj prawidłową postawę, aby chronić kręgosłup.
- Produkt przeznaczony jest dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich odpowiedzialność.
- Montaż wykonuj zgodnie z załączoną instrukcją, używając wyłącznie części z zestawu. Przed montażem sprawdź kompletność elementów.

OSTRZEŻENIE: Przed użyciem sprzętu fitness zapoznaj się z instrukcją. Producent nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje ani uszkodzenia wynikające z niewłaściwego użytkowania produktu.

DANE TECHNICZNE

Parametr	Wartość
Waga netto	20 kg
Wymiary po rozłożeniu	165 × 56 × 78,5-122 cm
Maksymalne obciążenie (z użytkownikiem)	270 kg
Klasa zgodnie z EN 20957-1	H (do użytku domowego)

KONSERWACJA

- Do czyszczenia używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki.
- Nie stosuj agresywnych środków czyszczących.
- Regularnie usuwaj ślady potu — jego kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę.
- Przechowuj urządzenie w suchym miejscu, chroniąc je przed wilgocią i korozją.



INSTRUKCJA MONTAŻU

Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, że zestaw zawiera wszystkie części wymienione na liście. Montaż należy przeprowadzać zgodnie z poniższymi krokami, używając wyłącznie elementów dołączonych do zestawu.

Krok 1: Montaż tylnej stopy

- Zamontuj element **#5** (tylna stopa ławki) do **#1** (rama główna). Użyj:
 - 2 × śruba z łbem kwadratowym M10×50 (**#14**)
 - 2 × płaska podkładka Φ10 (**#15**)
 - 2 × nakrętka sześciokątna M10 (**#16**)
- Dokręć śruby za pomocą płaskiego klucza (**#12**).

Krok 2: Montaż przedniego słupka

- Zamontuj element **#2** (przedni słupek) do ramy głównej **#1**. Użyj:
 - 2 × śruba z łbem sześciokątnym M10×65 (**#17**)
 - 2 × płaska podkładka Φ10 (**#15**)
 - 2 × nakrętka kontrująca M10 (**#18**)

Krok 3: Montaż przedniej stopy

- Zamontuj element **#4** (przednia stopa) do przedniego słupka **#2**. Użyj:
 - 2 × śruba z łbem kwadratowym M10×50 (**#14**)
 - 2 × płaska podkładka Φ10 (**#15**)
 - 2 × nakrętka sześciokątna M10 (**#16**)

Krok 4: Montaż ramy

- Zamontuj element **#3** (rama) do przedniego słupka **#2**. Użyj:
 - 1 × śruba z korbą (**#19**)

Krok 5: Montaż modlitewnika

- Dopasuj element **#9** (modlitewnik) do otworów w ramie modlitewnika **#7**. Użyj:
 - 2 × śruba z łbem sześciokątnym M8×15 (**#20**)
 - Klucz imbusowy 5 (**#10**) do dokręcenia
- Poluzuj pokrętło na słupku **#2**, włóż ramę modlitewnika **#7**, ustaw odpowiednią wysokość i dokręć pokrętło.

Krok 6: Montaż uchwytów pod piankę

- Rozłóż uchwyty **#6** i zamontuj je na słupku **#2** oraz ramie **#3**.

Krok 7: Regulacja ramy

- Rozłóż ramę **#8** i dostosuj pozycję ramy **#3** do preferowanego ustawienia.

ZAKRES STOSOWANIA

Ławka LS3061 przeznaczona jest do ćwiczeń mięśni brzucha, ramion oraz klatki piersiowej. Klasyfikowana jako sprzęt klasy H zgodnie z normą EN 20957-1 - wyłącznie do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań terapeutycznych ani rehabilitacyjnych.

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Regularne ćwiczenia poprawiają kondycję, wspomagają budowę mięśni i - w połączeniu z dietą - pomagają redukować masę ciała.

Rozgrzewka

- Przyspiesza krążenie krwi i przygotowuje mięśnie do wysiłku.
- Każde ćwiczenie rozciągające wykonuj przez minimum 30 sekund.
- Nie rozciągaj się zbyt intensywnie — jeśli poczujesz ból, przerwij.



Ćwiczenia:

	Nazwa ćwiczenia	Opis
1	Wyciskanie sztangi 1	Leż na ławce, stopy na podłożu. Wyciskaj sztangę nad głową.
2	Wyciskanie sztangi 2	Leż na ławce, stopy na wsporniku, nogi zgięte. Wyciskaj sztangę.
3	Wyciskanie sztangi na stojąco	Stań za ławką, sztangę oprzyj na ramionach, nogi lekko ugięte.
4	Wyciskanie sztangielek	Siedź, łokcie na modlitewniku. Zginaj i prostuj ręce z hantlami.
5	Wyciskanie nogami przodem	Siedź, nogi pod dolnym wspornikiem. Prostuj nogi w kolanach.
6	Wyciskanie nogami tyłem	Leż twarzą w dół, nogi pod górnym wspornikiem. Uginaj nogi w kolanach.



SEZNAM DÍLŮ:

Číslo	Název	Počet	Číslo	Název	Množství
#1	Hlavní rám	1	#11	Imbusový klíč 6	1
#2	Přední sloupek	1	#12	Plochý klíč 13-17	1
#3	Rám	1	#14	Šroub se čtvercovou hlavou M10x50	4
#4	Přední noha	1	#15	Plochá podložka	6
#5	Zadní noha	1	#16	Šestihranná matice M10	4
#6	Držák pěny	3	#17	Šroub s zápusťnou hlavou M10x65	2
#7	Rám modlitební knihy	1	#18	Pojistná matice	2
#8	Rám	1	#19	Šroub s klikou m10x60	1
#9	Modlitební kniha	1	#20	Šroub s šestihrannou hlavou M8x15	2
#10	Imbusový klíč 5	1			

NÁVOD K POUŽITÍ

BEZPEČNOSTNÍ

UPOZORNĚNÍ

Tento výrobek je určen výhradně pro domácí použití a byl navržen tak, aby zajistil maximální bezpečnost.

Před zahájením tréninku:

- Poradte se se svým lékařem, zejména pokud:
 - užíváte léky, které ovlivňují činnost srdce, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
 - Je vám více než 35 let nebo máte zdravotní problémy.
- Proveďte rozcvičku, abyste připravili tělo na cvičení.
- Věnujte pozornost jakýmkoli znepokojivým příznakům:
 - bolest na hrudi, závratě, nepravidelný srdeční rytmus.
 - Pokud se u vás objeví některý z těchto příznaků, okamžitě přestaňte cvičit a poradte se se svým lékařem.

Při používání zařízení:

- Uchovávejte zařízení mimo dosah dětí a zvířat.
- Umístěte zařízení na suchý, rovný povrch, minimálně 0,5 m od stěny.
 - Odstraňte ostré předměty z okolí.
 - Doporučujeme použít protiskluzovou podložku.
- Pravidelně kontrolujte:
 - Pevnost šroubů, svorníků a spojů.
 - Technický stav zařízení – opotřebení, poškození, neobvyklé zvuky.
- Nevkládejte žádné předměty do otvorů zařízení.
- Dávejte pozor na vyčnívající nastavovací a konstrukční prvky.
- Používejte zařízení k určenému účelu.
- Cvičte v pohodlném sportovním oblečení – vyhněte se volnému oblečení.
- Při přenášení zařízení udržujte správné držení těla, abyste chránili páteř.
- Výrobek je určen pro dospělé. Děti jej mohou používat pouze pod dohledem dospělé osoby a na její odpovědnost.
- Zařízení sestavte podle přiloženého návodu a použijte pouze díly obsažené v sadě. Před sestavením zkontrolujte, zda jsou všechny díly k dispozici.

UPOZORNĚNÍ: Před použitím fitness zařízení si přečtěte návod k použití. Výrobce nenes odpovědnost za zranění nebo škody způsobené nesprávným používáním produktu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Parametr	Hodnota
Čistá hmotnost	20 kg
Rozměry v rozloženém stavu	165 × 56 × 78,5–122 cm
Maximální zatížení (s uživatelem)	270 kg
Třída podle normy EN 20957-1	H (pro domácí použití)

ÚDRŽBA

- K čištění použijte měkký, vlhký hadřík.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
- Pravidelně odstraňujte stopy potu – jeho kyselá reakce může poškodit čalounění.
- Zařízení skladujte na suchém místě a chráňte jej před vlhkostí a korozi.



NÁVOD K INSTALACI

Před zahájením montáže se ujistěte, že sada obsahuje všechny uvedené díly. Při montáži produktu postupujte podle níže uvedených kroků a používejte pouze součásti obsažené v sadě.

Krok 1: Montáž zadní nohy

- Připevněte díl č. 5 (zadní noha lavice) k dílu č. 1 (hlavní rám). Použijte:
 - 2 × šrouby s čtvercovou hlavou M10×50 (č. 14)
 - 2 × ploché podložky Φ10 (#15)
 - 2 × šestihranná matice M10 (#16)
- Šrouby utáhněte plochým klíčem (#12).

Krok 2: Montáž předního sloupku

- Připevněte součást #2 (přední sloupek) k hlavnímu rámu #1. Použijte:
 - 2 × šroub s šestihrannou hlavou M10×65 (#17)
 - 2 × ploché podložky Φ10 (#15)
 - 2 × pojistné matice M10 (č. 18)

Krok 3: Montáž přední nohy

- Připevněte součást č. 4 (přední nohu) k přednímu sloupku č. 2. Použijte:
 - 2 × šrouby s čtvercovou hlavou M10×50 (#14)
 - 2 × ploché podložky Φ10 (#15)
 - 2 × šestihranná matice M10 (#16)

Krok 4: Sestavení rámu

- Připevněte díl č. 3 (rám) k přednímu sloupku č. 2. Použijte:
 - 1 × klikový šroub (#19)

Krok 5: Sestavení modlitebního stojanu

- Vložte díl č. 9 (modlitební stojan) do otvorů v rámu modlitebního stojanu č. 7. Použijte:
 - 2 × šrouby s šestihrannou hlavou M8×15 (č. 20)
 - Imbusový klíč 5 (č. 10) pro utažení
- Povolte knoflík na sloupku č. 2, vložte rám modlitebního stojanu č. 7, nastavte požadovanou výšku a utáhněte knoflík.

Krok 6: Montáž držáků pěnové výplně

- Rozložte rukojeti č. 6 a namontujte je na sloupek č. 2 a rám č. 3. **Krok**

7: Nastavení rámu

- Rozložte rám č. 8 a nastavte polohu rámu č. 3 podle svých preferencí.

ROZSAH POUŽITÍ

Lavice LS3061 je určena k posilování břišních, paží a hrudních svalů. Zařazena do třídy H podle normy EN 20957-1 – pouze pro domácí použití. Není vhodná pro terapeutické nebo rehabilitační účely.

POKYNY K CVIČENÍ

Pravidelné cvičení zlepšuje kondici, podporuje růst svalů a v kombinaci s dietou pomáhá snižovat tělesnou hmotnost.

Rozcvička

- Urychluje krevní oběh a připravuje svaly na cvičení.
- Každé protahovací cvičení provádějte alespoň 30 sekund.
- Neprotahujte se příliš intenzivně – pokud pocítíte bolest, přestaňte.



Cvičení:

	Název cvičení	Popis
1	Tlak s činkou 1	Lehněte si na lavičku s chodidly pevně na podlaze. Tlačte činku nad hlavu.
2	Tlak s činkou 2	Lehněte si na lavičku, nohy položte na opěru a pokrčte kolena. Zvedněte činku.
3	Stojící tlak s činkou	Postavte se za lavici, činku položte na ramena, nohy mírně pokrčte.
4	Tlak s činkami	Posaďte se s lokty na lavici pro cvičení bicepsů. Ohýbejte a narovnávejte paže s činkami.
5	Přední leg press	Posaďte se s nohama pod spodní opěrkou. Natáhněte nohy v kolenou.
6	Zadní leg press	Lehněte si na břicho s nohama pod horní opěrkou. Ohněte kolena.



DELELISTE:

Nummer	Navn	Antal	Antal	Navn	Mængde
#1	Hovedramme	1	#11	Unbrakonøgle 6	1
#2	Forreste søjle	1	#12	Fladnøgle 13-17	1
#3	Ramme	1	#14	Firkantet skrue M10x50	4
#4	Forreste fod	1	#15	Flad skive	6
#5	Bageste fod	1	#16	Sekskantmøtrik M10	4
#6	Skumholder	3	#17	M10x65 skruer med forsænket hoved	2
#7	Bønnebogramme	1	#18	Låsemøtrik	2
#8	Ramme	1	#19	Skrue med krumtap m10x60	1
#9	Bønnebrog	1	#20	Sekskantskrue M8x15	2
#10	Unbrakonøgle 5	1			

BRUGERMANUAL

SIKKERHEDSINF

ORMATION

Dette produkt er kun beregnet til privat brug og er designet til at sikre maksimal sikkerhed.

Inden du begynder træningen:

- Konsulter din læge, især hvis:
 - Du tager medicin, der påvirker dit hjerte, blodtryk eller kolesteroltal.
 - Du er over 35 år eller har helbredsproblemer.
- Varm op for at forberede din krop på træningen.
- Vær opmærksom på eventuelle bekymrende symptomer:
 - Brystsmerter, svimmelhed, uregelmæssig hjerterytme.
 - Hvis du oplever nogen af disse symptomer, skal du straks stoppe med at træne og konsultere din læge.

Når du bruger udstyret:

- Opbevar enheden utilgængeligt for børn og dyr.
- Placer udstyret på en tør, plan overflade, mindst 0,5 m fra væggen.
 - Fjern skarpe genstande fra det omkringliggende område.
 - Det anbefales at bruge en skridsikker matte.
- Kontroller regelmæssigt:
 - At skruer, bolte og forbindelser sidder fast.
 - Den tekniske tilstand af enheden – slitage, skader, usædvanlige lyde.
- Indsæt ikke genstande i enhedens åbninger.
- Vær forsigtig med fremspringende justerings- og konstruktionsdele.
- Brug udstyret til dets tilsigtede formål.
- Træn i behageligt sportstøj – undgå løst siddende tøj.
- Hold en korrekt kropsholdning, når du bærer udstyret, for at beskytte din ryg.
- Produktet er beregnet til voksne. Børn må kun bruge det under opsyn af en voksen og på den voksnes ansvar.
- Saml udstyret i overensstemmelse med de vedlagte instruktioner, og brug kun de dele, der er inkluderet i sættet. Kontroller, at alle dele er til stede, inden samling.

ADVARSEL: Læs instruktionerne, før du bruger fitnessudstyret. Producenten er ikke ansvarlig for skader eller skader, der skyldes forkert brug af produktet.

TEKNISKE DATA

Parameter	Værdi
Nettovægt	20 kg
Dimensioner i udfoldet tilstand	165 × 56 × 78,5–122 cm
Maksimal belastning (med bruger)	270 kg
Klasse i henhold til EN 20957-1	H (til husholdningsbrug)

VEDLIGEHOLD

- Brug en blød, fugtig klud til rengøring.
- Brug ikke aggressive rengøringsmidler.
- Fjern regelmæssigt spor af sved — dens sure reaktion kan beskadige polstringen.
- Opbevar enheden på et tørt sted, hvor den er beskyttet mod fugt og korrosion.



INSTALLATIONSVEJLEDNING

Før du påbegynder samlingen, skal du sikre dig, at sættet indeholder alle de angivne dele. Følg nedenstående trin for at samle produktet ved kun at bruge de komponenter, der er inkluderet i sættet.

Trin 1: Samling af bageste fod

- Fastgør del **nr. 5** (bageste bænkefod) til **nr. 1** (hovedramme). Brug:
 - 2 × M10×50 firkantede bolte (**nr. 14**)
 - 2 × flade skiver Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 sekskantmøtrik (**#16**)
- Spænd boltene med en flad skruenøgle (**#12**).

Trin 2: Montering af den forreste stolpe

- Fastgør komponent **nr. 2** (forreste stolpe) til hovedrammen **nr. 1**. Brug:
 - 2 × sekskantskrue M10×65 (**#17**)
 - 2 × flade skiver Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 låsemøtrikker (**#18**)

Trin 3: Montering af den forreste fod

- Fastgør komponent **nr. 4** (forreste fod) til forreste stolpe **nr. 2**. Brug:
 - 2 × firkantet skrue M10×50 (**#14**)
 - 2 × flade skiver Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 sekskantmøtrik (**#16**)

Trin 4: Samling af rammen

- Fastgør del **nr. 3** (ramme) til forreste stolpe **nr. 2**. Brug:
 - 1 × krumtapbolt (**#19**)

Trin 5: Samling af bønnestativet

- Sæt del **nr. 9** (bønnestativ) i hulle i bønnestativrammen **nr. 7**. Brug:
 - 2 × sekskantskrue M8×15 (**nr. 20**)
 - Unbrakonøgle 5 (**nr. 10**) til fastspænding
- Løsn knappen på stolpe **nr. 2**, indsæt bønnestativrammen **nr. 7**, indstil den ønskede højde og stram knappen.

Trin 6: Montering af skumholdere

- Spred håndtagene **nr. 6** og monter dem på stolpen **nr. 2** og

rammen **nr. 3**. Trin 7: Justering af rammen

- Fold ramme **nr. 8** ud og juster positionen af ramme **nr. 3** til din foretrukne indstilling.

ANVENDELSESOMRÅDE

LS3061-bænken er designet til træning af mave-, arm- og brystmuskler. Klassificeret som klasse H-udstyr i overensstemmelse med EN 20957-1 – kun til hjemmebrug. Ikke egnet til terapeutisk brug eller genoptræning.

TRÆNINGSinSTRUKTIONER

Regelmæssig træning forbedrer konditionen, fremmer muskeltvækst og hjælper i kombination med kost til at reducere kropsvægten.

Opvarmning

- Fremmer blodcirkulationen og forbereder musklerne til træning.
- Udfør hver strækøvelse i mindst 30 sekunder.
- Stræk ikke for intensivt — hvis du føler smerte, skal du stoppe.



Øvelser:

	Navn på øvelse	Beskrivelse
1	Vægtstangspres 1	Læg dig på en bæk med fødderne fladt på gulvet. Pres barbell over hovedet.
2	Vægtstangspres 2	Læg dig på en bæk med fødderne på en støtte og benene bøjet. Pres vægtstangen.
3	Stående vægtstangspres	Stå bag bænken, læg vægtstangen på skuldrene, benene let bøjede.
4	Håndvægtspres	Sæt dig med albuerne på en prædikestolsbæk. Bøj og stræk armene med håndvægtene.
5	Frontbenpres	Sæt dig med benene under den nederste støtte. Stræk benene i knæene.
6	Bagbenpres	Læg dig på maven med benene under den øverste støtte. Bøj knæene.



TEILELISTE:

Nummer	Bezeichnung	Menge	Anzahl	Name	Menge
Nr. 1	Hauptrahmen	1	Nr. 11	Inbusschlüssel 6	1
Nr. 2	Vordere Säule	1	Nr. 12	Flachschlüssel 13-17	1
Nr. 3	Rahmen	1	Nr. 14	Vierkantschraube M10x50	4
Nr. 4	Vorderer Fuß	1	Nr. 15	Flache Unterlegscheibe	6
Nr. 5	Hintere Fuß	1	Nr. 16	Sechskantmutter M10	4
Nr. 6	Schaumstoffhalter	3	Nr. 17	M10x65 Senkkopfschraube	2
Nr. 7	Gebetbuchrahmen	1	Nr. 18	Kontermutter	2
Nr. 8	Rahmen	1	Nr. 19	Schraube mit Kurbel m10x60	1
Nr. 9	Gebetbuch	1	Nr. 20	Sechskantschraube M8x15	2
Nr. 10	Inbusschlüssel 5	1			

BENUTZERHANDBU

SICHERHEITSHINWEI

Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, dass es maximale Sicherheit gewährleistet.

Vor Beginn des Trainings:

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, insbesondere wenn:
 - Sie Medikamente einnehmen, die Ihr Herz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
 - Sie über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben.
- Wärmen Sie sich auf, um Ihren Körper auf das Training vorzubereiten.
- Achten Sie auf besorgniserregende Symptome:
 - Brustschmerzen, Schwindel, unregelmäßiger Herzschlag.
 - Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Bei der Verwendung des Geräts:

- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.
- Stellen Sie das Gerät auf eine trockene, ebene Fläche, mindestens 0,5 m von der Wand entfernt.
 - Entfernen Sie scharfe Gegenstände aus der Umgebung.
 - Die Verwendung einer rutschfesten Unterlage wird empfohlen.
- Überprüfen Sie regelmäßig:
 - Die Festigkeit von Schrauben, Bolzen und Verbindungen.
 - Den technischen Zustand des Geräts – Verschleiß, Beschädigungen, ungewöhnliche Geräusche.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts.
- Achten Sie auf hervorstehende Einstell- und Konstruktionselemente.
- Verwenden Sie die Geräte bestimmungsgemäß.
- Tragen Sie beim Training bequeme Sportkleidung – vermeiden Sie lockere Kleidung.
- Achten Sie beim Tragen der Geräte auf eine korrekte Körperhaltung, um Ihre Wirbelsäule zu schützen.
- Das Produkt ist für Erwachsene bestimmt. Kinder dürfen es nur unter Aufsicht und auf Verantwortung von Erwachsenen verwenden.
- Bauen Sie das Gerät gemäß der beiliegenden Anleitung zusammen und verwenden Sie dabei nur die im Set enthaltenen Teile. Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob alle Teile vorhanden sind.

WARNUNG: Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Fitnessgerät benutzen. Der Hersteller haftet nicht für Verletzungen oder Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch des Produkts entstehen.

TECHNISCHE DATEN

Parameter	Wert
Nettogewicht	20 kg
Abmessungen im aufgeklappten Zustand	165 × 56 × 78,5–122 cm
Maximale Belastung (mit Benutzer)	270 kg
Klasse gemäß EN 20957-1	H (für den Hausgebrauch)

WARTUNG

- Verwenden Sie zur Reinigung ein weiches, feuchtes Tuch.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel.
- Entfernen Sie regelmäßig Schweißspuren – deren saure Reaktion kann die Polsterung beschädigen.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Korrosion.



MONTAGEANLEITUNG

Vergewissern Sie sich vor Beginn der Montage, dass das Kit alle aufgeführten Teile enthält. Befolgen Sie die nachstehenden Schritte, um das Produkt ausschließlich mit den im Kit enthaltenen Komponenten zusammenzubauen.

Schritt 1: Montage des hinteren Fußes

- Befestigen Sie Teil **Nr. 5** (hinterer Bankfuß) an **Nr. 1** (Hauptrahmen). Verwenden Sie:
 - 2 × M10×50 Vierkantschrauben (Nr. **14**)
 - 2 × Unterlegscheiben $\Phi 10$ (**#15**)
 - 2 × Sechskantmutter M10 (**#16**)
- Ziehen Sie die Schrauben mit einem Flachschlüssel (**#12**) fest.

Schritt 2: Montage der vorderen Stütze

- Befestigen Sie Bauteil **Nr. 2** (vordere Stütze) am Hauptrahmen **Nr. 1**. Verwenden Sie dazu:
 - 2 × Sechskantschraube M10×65 (**#17**)
 - 2 × Unterlegscheiben $\Phi 10$ (**#15**)
 - 2 × M10-Sicherungsmuttern (Nr. **18**)

Schritt 3: Montage des vorderen Fußes

- Befestigen Sie Bauteil **Nr. 4** (vorderer Fuß) an der vorderen Stütze **Nr. 2**. Verwenden Sie:
 - 2 × Vierkantschraube M10×50 (**#14**)
 - 2 × Unterlegscheiben $\Phi 10$ (**#15**)
 - 2 × Sechskantmutter M10 (**#16**)

Schritt 4: Zusammenbau des Rahmens

- Befestigen Sie Teil **Nr. 3** (Rahmen) an der vorderen Stütze **Nr. 2**. Verwenden Sie dazu:
 - 1 × Kurbelschraube (**#19**)

Schritt 5: Zusammenbau des Gebetsständers

- Setzen Sie Teil **Nr. 9** (Gebetsständer) in die Löcher im Gebetsständerrahmen **Nr. 7** ein. Verwenden Sie:
 - 2 × Sechskantschrauben M8×15 (Nr. **20**)
 - Inbusschlüssel 5 (Nr. **10**) zum Festziehen
- Lösen Sie den Knopf an Pfosten **Nr. 2**, setzen Sie den Gebetsständerrahmen **Nr. 7** ein, stellen Sie die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie den Knopf fest.

Schritt 6: Befestigung der Schaumstoffhalter

- Spreizen Sie die Griffe **Nr. 6** und montieren Sie sie an Pfosten **Nr. 2** und

Rahmen Nr. 3. Schritt 7: Einstellen des Rahmens

- Klappen Sie den Rahmen **Nr. 8** auf und stellen Sie die Position des Rahmens **Nr. 3** nach Ihren Wünschen ein.

ANWENDUNGSBEREICH

Die LS3061-Bank ist für das Training der Bauch-, Arm- und Brustmuskulatur konzipiert. Gemäß EN 20957-1 als Gerät der Klasse H klassifiziert – nur für den Heimgebrauch. Nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke geeignet.

TRAININGSANLEITUNG

Regelmäßiges Training verbessert die Fitness, fördert den Muskelaufbau und trägt in Kombination mit einer Diät zur Gewichtsreduktion bei.

Aufwärmen

- Beschleunigt die Durchblutung und bereitet die Muskeln auf das Training vor.
- Führen Sie jede Dehnübung mindestens 30 Sekunden lang durch.
- Dehnen Sie nicht zu intensiv – wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie auf.



Übungen:

	Name der Übung	Beschreibung
1	Langhantelpresse 1	Legen Sie sich auf eine Bank und stellen Sie Ihre Füße flach auf den Boden. Drücken Sie die Langhantel über Ihren Kopf.
2	Langhantelpresse 2	Legen Sie sich auf eine Bank, die Füße auf einer Stütze und die Beine angewinkelt. Drücken Sie die Langhantel.
3	Stehende Langhantelpresse	Stellen Sie sich hinter die Bank, legen Sie die Langhantel auf Ihre Schultern und beugen Sie die Beine leicht.
4	Hantelpresse	Setzen Sie sich mit den Ellbogen auf eine Preacher Curl Bank. Beugen und strecken Sie Ihre Arme mit den Hanteln.
5	Front-Beinpresse	Setzen Sie sich mit den Beinen unter die untere Stütze. Strecken Sie Ihre Beine an den Knien.
6	Hintere Beinpresse	Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten und den Beinen unter der oberen Stütze hin. Beugen Sie die Knie.



LISTA DE PIEZAS:

Número	Nombre	Cantidad	Número	Nombre	Cantidad
N.º 1	Estructura principal	1	N.º 11	Llave Allen 6	1
N.º 2	Pilar delantero	1	N.º 12	Llave plana 13-17	1
N.º 3	Bastidor	1	N.º 14	Tornillo de cabeza cuadrada M10x50	4
#4	Pie delantero	1	N.º 15	Arandela plana	6
N.º 5	Pie trasero	1	N.º 16	Tuerca hexagonal M10	4
N.º 6	Soporte de espuma	3	#17	Tornillo de cabeza avellanada M10x65	2
N.º 7	Marco del libro de oraciones	1	N.º 18	Tuerca de seguridad	2
N.º 8	Marco	1	N.º 19	Tornillo con manivela m10x60	1
N.º 9	Libro de oraciones	1	N.º 20	Tornillo de cabeza hexagonal M8x15	2
N.º 10	Llave Allen 5	1			

MANUAL DE USO

NOTAS DE

SEGURIDAD

Este producto está destinado exclusivamente al uso doméstico y ha sido diseñado para garantizar la máxima seguridad.

Antes de comenzar el entrenamiento:

- Consulte a su médico, especialmente si:
 - Está tomando medicamentos que afectan al corazón, la presión arterial o los niveles de colesterol.
 - Tiene más de 35 años o tiene problemas de salud.
- Realice un calentamiento para preparar su cuerpo para el ejercicio.
- Preste atención a cualquier síntoma preocupante:
 - Dolor en el pecho, mareos, latidos cardíacos irregulares.
 - Si experimenta alguno de estos síntomas, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.

Cuando utilice el equipo:

- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de los niños y los animales.
- Coloque el equipo sobre una superficie seca y nivelada, a una distancia mínima de 0,5 m de la pared.
 - Retire los objetos punzantes del área circundante.
 - Se recomienda utilizar una alfombrilla antideslizante.
- Compruebe regularmente:
 - El apriete de tornillos, pernos y conexiones.
 - El estado técnico del dispositivo: desgaste, daños, ruidos inusuales.
- No introduzca ningún objeto en las aberturas del dispositivo.
- Tenga cuidado con los elementos estructurales y de ajuste que sobresalen.
- Utilice el equipo para el fin previsto.
- Haga ejercicio con ropa deportiva cómoda; evite la ropa holgada.
- Mantenga una postura correcta al transportar el equipo para proteger su columna vertebral.
- El producto está destinado a adultos. Los niños solo pueden utilizarlo bajo la supervisión y responsabilidad de un adulto.
- Monte el equipo siguiendo las instrucciones adjuntas y utilizando únicamente las piezas incluidas en el conjunto. Compruebe que todas las piezas estén presentes antes del montaje.

ADVERTENCIA: Lea las instrucciones antes de utilizar el equipo de fitness. El fabricante no se hace responsable de las lesiones o daños derivados del uso indebido del producto.

DATOS TÉCNICOS

Parámetro	Valor
Peso neto	20 kg
Dimensiones desplegado	165 × 56 × 78,5–122 cm
Carga máxima (con usuario)	270 kg
Clase según EN 20957-1	H (para uso doméstico)

MANTENIMIENTO

- Utilice un paño suave y húmedo para limpiar.
- No utilice productos de limpieza agresivos.
- Elimine regularmente los restos de sudor, ya que su reacción ácida puede dañar la tapicería.
- Guarde el dispositivo en un lugar seco, protegiéndolo de la humedad y la corrosión.



INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

Antes de comenzar el montaje, asegúrese de que el kit contiene todas las piezas indicadas. Siga los pasos que se indican a continuación para montar el producto, utilizando únicamente los componentes incluidos en el kit.

Paso 1: Montaje del pie trasero

- Fije la pieza n.º 5 (pie trasero del banco) a la n.º 1 (estructura principal). Utilice:
 - 2 tornillos de cabeza cuadrada M10×50 (n.º 14)
 - 2 arandelas planas Φ10 (n.º 15)
 - 2 × tuerca hexagonal M10 (n.º 16)
- Apriete los pernos con una llave plana (n.º 12).

Paso 2: Montaje del poste delantero

- Fije el componente n.º 2 (poste delantero) al bastidor principal n.º 1. Utilice:
 - 2 × tornillos de cabeza hexagonal M10×65 (n.º 17)
 - 2 arandelas planas Φ10 (n.º 15)
 - 2 × tuercas de seguridad M10 (n.º 18)

Paso 3: Montaje del pie delantero

- Fije el componente n.º 4 (pie delantero) al poste delantero n.º 2. Utilice:
 - 2 tornillos de cabeza cuadrada M10×50 (n.º 14)
 - 2 arandelas planas Φ10 (n.º 15)
 - 2 × tuerca hexagonal M10 (n.º 16)

Paso 4: Montaje del bastidor

- Fije la pieza n.º 3 (marco) al poste delantero n.º 2. Utilice:
 - 1 × perno de manivela (#19)

Paso 5: Montaje del atril

- Encaje la pieza n.º 9 (soporte para reazar) en los orificios del bastidor del soporte para reazar n.º 7. Utilice:
 - 2 × tornillos de cabeza hexagonal M8×15 (n.º 20)
 - Llave Allen 5 (n.º 10) para apretar
- Afloje la perilla del poste n.º 2, inserte el marco del atril n.º 7, ajuste la altura deseada y apriete la perilla.

Paso 6: Montaje de los soportes de espuma

- Separe las asas n.º 6 y móntelas en el poste n.º 2 y el marco n.º 3.

Paso 7: Ajuste del marco

- Despliegue el marco n.º 8 y ajuste la posición del marco n.º 3 según sus preferencias.

ÁMBITO DE USO

El banco LS3061 está diseñado para ejercitar los músculos abdominales, de los brazos y del pecho. Clasificado como equipo de clase H según la norma EN 20957-1, solo para uso doméstico. No apto para uso terapéutico o de rehabilitación.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El ejercicio regular mejora la forma física, favorece el crecimiento muscular y, en combinación con la dieta, ayuda a reducir el peso corporal.

Calentamiento

- Acelera la circulación sanguínea y prepara los músculos para el ejercicio.
- Realice cada ejercicio de estiramiento durante al menos 30 segundos.
- No estire con demasiada intensidad; si siente dolor, deténgase.



Ejercicios:

	Nombre del ejercicio	Descripción
1	Press con barra 1	Túmbate en un banco con los pies apoyados en el suelo. Levanta la barra por encima de la cabeza.
2	Press con barra 2	Túmbate en un banco con los pies apoyados en un soporte y las piernas flexionadas. Presiona la barra.
3	Press de barra de pie	Póngase de pie detrás del banco, apoye la barra sobre los hombros y flexione ligeramente las piernas.
4	Press con mancuernas	Siéntate con los codos apoyados en un banco de curl predicador. Flexiona y extiende los brazos con las mancuernas.
5	Prensa de piernas frontal	Siéntese con las piernas debajo del soporte inferior. Estire las piernas por las rodillas.
6	Prensa de piernas trasera	Acuéstese boca abajo con las piernas debajo del soporte superior. Doble las rodillas.



OSADE LOETELU:

Number	Nimi	Kogus	Number	Nimi	Kogus
#1	Põhirunko	1	#11	Kuuskantvõti 6	1
#2	Esipost	1	#12	Lamevõti 13-17	1
#3	Raam	1	#14	Ruudukujuline pea kruvi M10x50	4
#4	Eesmine jalg	1	#15	Lame alusplaat	6
#5	Tagumine jalg	1	#16	Kuuskantmutter M10	4
#6	Vahupidike	3	#17	M10x65 peaotsaga kruvi	2
#7	Palve raam	1	#18	Lukustusmutter	2
#8	Raam	1	#19	Kruvi vändaga m10x60	1
#9	Palve raamat	1	#20	Kuusnurkne pea kruvi M8x15	2
#10	Kuuskantvõti 5	1			

KASUTUSJUHEN

D

OHUTUSJUHISED

See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja on konstrueeritud maksimaalse ohutuse tagamiseks.

Enne treeningu alustamist:

- Konsulteerige oma arstiga, eriti kui:
 - Võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südame tööd, vererõhku või kolesteroolitaset.
 - olete üle 35-aastane või teil on terviseprobleeme.
- Soojendage end, et valmistada keha treeninguks ette.
- Pöörake tähelepanu murettekitavatele sümptomitele:
 - Rinnavalu, pearinglus, ebaregulaarne südamepegevus.
 - Kui teil tekib mõni neist sümptomitest, lõpetage kohe treening ja konsulteerige oma arstiga.

Seadme kasutamisel:

- Hoidke seade laste ja loomade eest varjatud kohas.
- Asetage seade kuivale, tasasele pinnale, vähemalt 0,5 m kaugusele seinast.
 - Eemaldage ümbrusest teravad esemed.
 - Soovitav on kasutada libisemiskindlat matti.
- Kontrollige regulaarselt:
 - kruvide, poltide ja ühenduste tihedust.
 - Seadme tehnilist seisukorda – kulumist, kahjustusi, ebatavalisi hääli.
- Ärge sisestage seadme avadesse mingeid esemeid.
- Olge ettevaatlikud eenduvate reguleerimis- ja konstruktsioonielementidega.
- Kasutage seadmeid ettenähtud otstarbel.
- Treeni mugavas spordirõivas – vältige laia rõivastust.
- Seadme kandmisel hoidke selg sirge, et kaitsta oma selgroogu.
- Toode on mõeldud täiskasvanutele. Lapsed võivad seda kasutada ainult täiskasvanute järelevalve all ja täiskasvanute vastutusel.
- Koguge seadmed kokku vastavalt kaasasolevatele juhistele, kasutades ainult komplektis olevaid osi. Enne kokkupanekut kontrollige, et kõik osad oleksid olemas.

HOIATUS: Enne treeningseadme kasutamist lugege juhendit. Tootja ei vastuta toote väärkasutamisest tingitud vigastuste või kahjustuste eest.

TEHNILISED ANDMED

Parameeter	Väärtus
Netokaal	20 kg
Mõõtmed lahtivoltimisel	165 × 56 × 78,5–122 cm
Maksimaalne koormus (kasutajaga)	270 kg
Klass vastavalt standardile EN 20957-1	H (koduseks kasutamiseks)

HOOLDUS

- Puhastamiseks kasutage pehmet, niisket lappi.
- Ärge kasutage agressiivseid puhastusvahendeid.
- Eemaldage regulaarselt higijäljed – nende happeline reaktsioon võib polsterdust kahjustada.
- Hoidke seadet kuivas kohas, kaitstes seda niiskuse ja korrosiooni eest.



PAIGALDUSJUHEND

Enne paigaldamise alustamist veenduge, et komplekt sisaldab kõiki loetletud osi. Järgige toote paigaldamiseks allpool toodud juhiseid, kasutades ainult komplektis sisalduvaid komponente.

Samm 1: Tagumise jala kokkupanek

- Kinnitage osa **nr 5** (tagumine jalus) osale **nr 1** (põhirunko). Kasutage:
 - 2 × M10×50 nelikantpeadega poldid (**nr 14**)
 - 2 × lamedad alusplaadid Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 kuuskantmutter (**#16**)
- Pingutage poldid lameda mutrivõtmega (**#12**).

Samm 2: Eesmise posti paigaldamine

- Kinnitage komponent **nr 2** (esiots) põhiraamile **nr 1**. Kasutage:
 - 2 × kuuskantpeaga kruvi M10×65 (**#17**)
 - 2 × lamedad alusplaadid Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 lukustusmutrit (**#18**)

3. samm: esijala paigaldamine

- Kinnitage komponent **nr 4** (esiots) esipostile **nr 2**. Kasutage:
 - 2 × nelikantpeaga kruvi M10×50 (**#14**)
 - 2 × lamedad alusplaadid Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 kuuskantmutter (**#16**)

Samm 4: Raami kokkupanek

- Kinnitage osa **nr 3** (raam) esipostile **nr 2**. Kasutage:
 - 1 × vändapult (**#19**)

5. samm: Palvealuse kokkupanek

- Paigaldage osa **nr 9** (palvealune) palvealuse raami **nr 7** aukudesse. Kasutage:
 - 2 × kuuskantpeaga kruvi M8×15 (**nr 20**)
 - kuuskantvõti 5 (**#10**) pingutamiseks
- Lõdvendage nuppu postil **nr 2**, sisestage palvealuse raam **nr 7**, seadke soovitud kõrgus ja pingutage nupp.

6. samm: Vahupidike kinnitamine

- Laiendage käepidemed **nr 6** ja paigaldage need postile **nr 2** ja raamile **nr 3**. **Samm 7: Raami reguleerimine**
- Laotage raam **nr 8** lahti ja reguleerige raami **nr 3** asend vastavalt oma eelistustele.

KASUTUSALA

LS3061 pink on mõeldud kõhu-, käe- ja rinnalihaste treenimiseks. Klassifitseeritud klassi H seadmena vastavalt standardile EN 20957-1 – ainult koduseks kasutamiseks. Ei sobi terapeutiliseks ega taastusraviks kasutamiseks.

TREENINGUJUHEND

Regulaarne treening parandab füüsilist vormi, soodustab lihaste kasvu ja aitab koos dieediga kaasa kehakaalu alandamisele.

Soojendus

- Kiirendab vereringet ja valmistab lihaseid treeninguks ette.
- Tehke iga venitusharjutust vähemalt 30 sekundit.
- Ärge venitage liiga intensiivselt – kui tunnete valu, lõpetage.



Harjutused:

	Harjutuse nimi	Kirjeldus
1	Barbell press 1	Lama pingil, jalad maas. Suru barbell pea kohale.
2	Barbell press 2	Lama pingil, jalad toetatud ja põlved painutatud. Suru barbell üles.
3	Seistes kangi surumine	Seisa pinki taga, toeta barbell õlgadele, jalad kergelt painutatud.
4	Kangi surumine	Istuge küünarnukid preacher curl pingil. Painutage ja sirutage käsi kangidega.
5	Eesmine jalgade surumine	Istu jalad alumise toetuse all. Siruta jalad põlvedest.
6	Tagumine jalgade surumine	Lama nägu allapoole, jalad ülemise toetuse all. Painuta põlved.



LISTE DES PIÈCES :

Numéro	Nom	Quantité	Numéro	Nom	Quantité
N° 1	Châssis principal	1	N° 11	Clé Allen 6	1
#2	Montant avant	1	#12	Clé plate 13-17	1
N° 3	Cadre	1	#14	Vis à tête carrée M10x50	4
#4	Pied avant	1	#15	Rondelle plate	6
N° 5	Pied arrière	1	#16	Écrou hexagonal M10	4
#6	Support en mousse	3	#17	Vis à tête fraisée M10x65	2
#7	Cadre pour livre de prières	1	#18	Contre-écrou	2
N° 8	Cadre	1	#19	Vis à manivelle m10x60	1
#9	Livre de prières	1	#20	Vis à tête hexagonale M8x15	2
#10	Clé Allen 5	1			

MANUEL

D'UTILISATION

CONSIGNES DE

SÉCURITÉ

Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement et a été conçu pour garantir une sécurité maximale.

Avant de commencer l'entraînement :

- Consultez votre médecin, en particulier si :
 - Vous prenez des médicaments qui affectent votre cœur, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
 - Vous avez plus de 35 ans ou souffrez de problèmes de santé.
- Échauffez-vous pour préparer votre corps à l'effort.
- Soyez attentif à tout symptôme inquiétant :
 - Douleurs thoraciques, vertiges, rythme cardiaque irrégulier.
 - Si vous ressentez l'un de ces symptômes, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.

Lors de l'utilisation de l'équipement :

- Gardez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.
- Placez l'équipement sur une surface sèche et plane, à au moins 0,5 m du mur.
 - Retirez les objets pointus de la zone environnante.
 - L'utilisation d'un tapis antidérapant est recommandée.
- Vérifiez régulièrement :
 - Le serrage des vis, boulons et raccords.
 - L'état technique de l'appareil : usure, dommages, bruits inhabituels.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- Faites attention aux éléments de réglage et aux éléments structurels saillants.
- Utilisez l'équipement conformément à son usage prévu.
- Faites de l'exercice dans des vêtements de sport confortables — évitez les vêtements amples.
- Maintenez une posture correcte lorsque vous transportez l'équipement afin de protéger votre colonne vertébrale.
- Ce produit est destiné aux adultes. Les enfants ne peuvent l'utiliser que sous la surveillance et sous la responsabilité d'un adulte.
- Assemblez l'équipement conformément aux instructions fournies, en utilisant uniquement les pièces incluses dans le kit. Vérifiez que toutes les pièces sont présentes avant l'assemblage.

AVERTISSEMENT : Lisez les instructions avant d'utiliser l'équipement de fitness. Le fabricant n'est pas responsable des blessures ou dommages résultant d'une utilisation incorrecte du produit.

DONNÉES TECHNIQUES

Paramètre	Valeur
Poids net	20 kg
Dimensions déplié	165 × 56 × 78,5–122 cm
Charge maximale (avec utilisateur)	270 kg
Classe selon EN 20957-1	H (pour usage domestique)

ENTRETIEN

- Utilisez un chiffon doux et humide pour le nettoyage.
- N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs.
- Éliminez régulièrement les traces de transpiration, car son acidité peut endommager le revêtement.
- Rangez l'appareil dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et de la corrosion.



INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

Avant de commencer le montage, assurez-vous que le kit contient toutes les pièces répertoriées. Suivez les étapes ci-dessous pour assembler le produit, en utilisant uniquement les composants inclus dans le kit.

Étape 1 : Assemblage du pied arrière

- Fixez la pièce n° 5 (pied arrière de la banquette) à la pièce n° 1 (châssis principal). Utilisez :
 - 2 × boulons à tête carrée M10×50 (n° 14)
 - 2 × rondelles plates Φ10 (#15)
 - 2 × écrous hexagonaux M10 (#16)
- Serrez les boulons à l'aide d'une clé plate (#12).

Étape 2 : Montage du montant avant

- Fixez le composant n° 2 (montant avant) au châssis principal n° 1. Utilisez :
 - 2 × vis à tête hexagonale M10×65 (#17)
 - 2 × rondelles plates Φ10 (#15)
 - 2 × écrous de blocage M10 (n° 18)

Étape 3 : Montage du pied avant

- Fixez le composant n° 4 (pied avant) au montant avant n° 2. Utilisez :
 - 2 × vis à tête carrée M10×50 (#14)
 - 2 × rondelles plates Φ10 (#15)
 - 2 × écrous hexagonaux M10 (#16)

Étape 4 : Assemblage du cadre

- Fixez la pièce n° 3 (cadre) au montant avant n° 2. Utilisez :
 - 1 × boulon à manivelle (#19)

Étape 5 : Assemblage du support de prière

- Insérez la pièce n° 9 (support de prière) dans les trous du cadre du support de prière n° 7. Utilisez :
 - 2 × vis à tête hexagonale M8×15 (n° 20)
 - Clé Allen 5 (n° 10) pour le serrage
- Desserrez le bouton du montant n° 2, insérez le cadre du pupitre de prière n° 7, réglez la hauteur souhaitée et serrez le bouton.

Étape 6 : Montage des supports en mousse

- Écartez les poignées n° 6 et fixez-les sur le poteau n° 2 et le cadre n° 3.

Étape 7 : Réglage du cadre

- Dépliez le cadre n° 8 et réglez la position du cadre n° 3 selon vos préférences.

CHAMP D'APPLICATION

Le banc LS3061 est conçu pour faire travailler les muscles abdominaux, les bras et la poitrine. Classé comme équipement de classe H conformément à la norme EN 20957-1 - pour un usage domestique uniquement. Ne convient pas à un usage thérapeutique ou de rééducation.

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

Une activité physique régulière améliore la condition physique, favorise la croissance musculaire et, associée à un régime alimentaire, aide à réduire le poids corporel.

Échauffement

- Accélère la circulation sanguine et prépare les muscles à l'exercice.
- Effectuez chaque exercice d'étirement pendant au moins 30 secondes.
- Ne vous étirez pas trop intensément — si vous ressentez une douleur, arrêtez.



Exercices :

	Nom de l'exercice	Description
1	Développé couché avec haltères 1	Allongez-vous sur un banc, les pieds à plat sur le sol. Soulevez la barre au-dessus de votre tête.
2	Développé couché avec haltères 2	Allongez-vous sur un banc, les pieds posés sur un support et les jambes pliées. Soulevez la barre.
3	Développé couché debout	Placez-vous derrière le banc, posez la barre sur vos épaules, les jambes légèrement fléchies.
4	Développé couché avec haltères	Asseyez-vous, les coudes posés sur un banc de musculation. Fléchissez et tendez les bras avec les haltères.
5	Presse avant pour les jambes	Asseyez-vous, les jambes sous le support inférieur. Tendez les jambes au niveau des genoux.
6	Presse à cuisses arrière	Allongez-vous sur le ventre, les jambes sous le support supérieur. Pliez les genoux.



ALKATRÉSZZLISTA:

Szám	Név	Mennyiség	Szám	Név	Mennyiség
#1	Fő keret	1	#11	Imbuszkulcs 6	1
#2	Első oszlop	1	#12	Lapos csavarkulcs 13-17	1
#3	Váz	1	#14	Négyszefű csavar M10x50	4
#4	Első láb	1	#15	Lapos alátét	6
#5	Hátsó láb	1	#16	M10 hatlapos anya	4
#6	Habszivacs tartó	3	#17	M10x65 sülyesztett fejű csavar	2
#7	Imakönyv keret	1	#18	Rögzítőanya	2
#8	Váz	1	#19	Csavar hajtókarral m10x60	1
#9	Imakönyv	1	#20	Hatszögfejű csavar M8x15	2
#10	Imbuszkulcs 5	1			

HASZNÁLATI

ÚTMUTATÓ

BIZTONSÁGI

FIGYELMEZTETÉSEK

Ez a termék kizárólag háztartási használatra készült, és úgy lett kialakítva, hogy maximális biztonságot nyújtson.

Az edzés megkezdése előtt:

- Konzultáljon orvosával, különösen, ha:
 - Szívre, vérnyomásra vagy koleszterinszintre ható gyógyszert szed.
 - 35 évnél idősebb vagy egészségügyi problémái vannak.
- Melegítsen be, hogy felkészítse testét a testmozgásra.
- Figyeljen az aggasztó tünetekre:
 - Mellkasi fájdalom, szédülés, szabálytalan szívverés.
 - Ha bármelyik tünet jelentkezik, azonnal hagyja abba a testmozgást, és forduljon orvosához.

A készülék használata során:

- A készüléket tartsa gyermekek és állatok elől elzárva.
- Helyezze a berendezést száraz, sík felületre, legalább 0,5 m-re a faltól.
 - Távolítson el minden éles tárgyat a környezetéből.
 - Csúszásgátló szőnyeg használata ajánlott.
- Rendszeresen ellenőrizze:
 - A csavarok, anyák és csatlakozások szorosságát.
 - A készülék műszaki állapotát – kopás, sérülés, szokatlan zajok.
- Ne dugjon semmilyen tárgyat a készülék nyílásaiba.
- Vigyázzon a kiálló beállító és szerkezeti elemekre.
- A berendezést a rendeltetésszerűen használja.
- Kényelmes sportruházatban edzen – kerülje a laza ruházatot.
- A gerinc védelme érdekében tartsa be a helyes testtartást a berendezés hordozásakor.
- A termék felnőtteknek készült. Gyermekek csak felnőtt felügyelete alatt és a felnőtt felelősségére használhatják.
- A berendezést a mellékelt utasításoknak megfelelően szerelje össze, kizárólag a készletben található alkatrészeket használva. Az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.

FIGYELMEZTETÉS: A fitnessberendezés használata előtt olvassa el az utasítást. A gyártó nem vállal felelősséget a termék helytelen használatából eredő sérülésekért vagy károkért.

MŰSZAKI ADATOK

Paraméter	Érték
Nettó súly	20 kg
Méreték kinyitott állapotban	165 × 56 × 78,5–122 cm
Maximális terhelés (felhasználóval)	270 kg
Osztály az EN 20957-1 szerint	H (háztartási használatra)

KARBANTARTÁS

- A tisztításhoz puha, nedves ruhát használjon.
- Ne használjon agresszív tisztítószeret.
- Rendszeresen távolítsa el az izzadásgnyomokat – savas reakciójuk károsíthatja a kárpitot.
- A készüléket száraz helyen tárolja, védve a nedvességtől és a korróziótól.



TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ

A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a készlet tartalmazza-e az összes felsorolt alkatrészt. A termék összeszereléséhez kövesse az alábbi lépéseket, és csak a készletben található alkatrészeket használja.

1. lépés: A hátsó láb összeszerelése

- Csatlakoztassa az **5. alkatrészt** (hátsó ülés lába) az **1. alkatrészhez** (fő váz). Használjon:
 - 2 × M10×50 négyzetfejű csavart (**#14**)
 - 2 × lapos alátét Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 hatlapos anya (**#16**)
- Húzza meg a csavarokat lapos villáskulccsal (**#12**).

2. lépés: Az első oszlop felszerelése

- Rögzítse a **2. alkatrészt** (első oszlop) az **1. főkerethez**. Használjon:
 - 2 × M10×65 hatlapfejű csavart (**#17**)
 - 2 × lapos alátét Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 rögzítőanyát (**#18**)

3. lépés: Az első láb felszerelése

- Csatlakoztassa a **4. alkatrészt** (első láb) a **2. első oszlophoz**. Használjon:
 - 2 × négyzetfejű csavar M10×50 (**#14**)
 - 2 × lapos alátét Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 hatlapos anya (**#16**)

4. lépés: A keret összeszerelése

- Csatlakoztassa a **3. alkatrészt** (keret) a **2. első oszlophoz**. Használjon:
 - 1 × hajtókarsavar (**#19**)

5. lépés: Az imádkozóállvány összeszerelése

- Illessze a **9. alkatrészt** (imádkozóállvány) az imádkozóállvány keretének **7. alkatrészében** található lyukakba. Használjon:
 - 2 × M8×15 hatlapfejű csavart (**#20**)
 - 5-ös imbuszkulcs (**#10**) a meghúzáshoz
- Lazítsa meg a **2. számú** csavaros gombot, helyezze be a **7. számú** imádkozóállvány keretet, állítsa be a kívánt magasságot, majd húzza meg a csavaros gombot.

6. lépés: A használati tartóinak felszerelése

- Nyissa ki a **6. számú** fogantyúkat, és szerelje őket a **2. számú** oszlopra és a

3. számú keretre. 7. lépés: A keret beállítása

- Hajtsa ki a **8. keretet**, és állítsa be a **3. keret** helyzetét a kívánt beállításnak megfelelően.

HASZNÁLATI TERÜLET

Az LS3061 pad a has-, kar- és mellizmok edzésére szolgál. Az EN 20957-1 szabvány szerint H osztályú felszerelésnek minősül – kizárólag otthoni használatra. Terápiás vagy rehabilitációs célokra nem alkalmas.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

A rendszeres edzés javítja az állóképességet, elősegíti az izomnövekedést, és étrenddel kombinálva segít a testsúly csökkentésében.

Bemelegítés

- Felgyorsítja a vérkeringést és felkészíti az izmokat a gyakorlatokra.
- Minden nyújtó gyakorlatot legalább 30 másodpercig végezzen.
- Ne nyújtson túl intenzíven – ha fájdalmat érez, hagyja abba.



Gyakorlatok:

	A gyakorlat neve	Leírás
1	Súlyzó nyomás 1	Feküdj le egy padra, a lábad pedig tegyed a padlóra. Nyomd meg a súlyzót a fejed felett.
2	Súlyzó nyomás 2	Feküdjön le egy padra, a lábait támaszkodjon meg, és hajlítsa be a térdét. Nyomja meg a súlyzót.
3	Állva súlyzó nyomás	Álljon a pad mögé, helyezze a súlyzót a vállára, a lábait kissé behajlítva.
4	Kézi súlyzó nyomás	Üljön le, könyökét egy preacher curl padra támasztva. Hajlítsa meg és egyenesítse ki karjait a súlyzókkal.
5	Első lábnyomás	Üljön le úgy, hogy a lábai az alsó támasz alatt legyenek. Egyenesítse ki a lábait a térdénél.
6	Hátsó lábnyomás	Feküdjön hasra, a lábait a felső támasz alá helyezve. Hajlítsa be a térdét.



ELENCO DEI COMPONENTI:

Numero	Nome	Quantità	Numero	Nome	Quantità
#1	Telaio principale	1	#11	Chiave a brugola 6	1
#2	Montante anteriore	1	#12	Chiave piatta 13-17	1
#3	Telaio	1	#14	Vite a testa quadrata M10x50	4
#4	Piede anteriore	1	#15	Rondella piatta	6
#5	Piede posteriore	1	#16	Dado esagonale M10	4
#6	Supporto in schiuma	3	#17	Vite a testa svasata M10x65	2
#7	Cornice per libro di preghiere	1	#18	Dado di bloccaggio	2
#8	Telaio	1	#19	Vite con manovella m10x60	1
#9	Libro di preghiere	1	#20	Vite a testa esagonale M8x15	2
#10	Chiave a brugola 5	1			

MANUALE D'USO

NOTE DI

SICUREZZA

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico ed è stato progettato per garantire la massima sicurezza.

Prima di iniziare l'allenamento:

- Consultare il proprio medico, in particolare se:
 - Sta assumendo farmaci che influiscono sul cuore, sulla pressione sanguigna o sui livelli di colesterolo.
 - Hai più di 35 anni o hai problemi di salute.
- Esegui un riscaldamento per preparare il corpo all'esercizio fisico.
- Presta attenzione a eventuali sintomi preoccupanti:
 - Dolore al petto, vertigini, battito cardiaco irregolare.
 - Se si manifesta uno di questi sintomi, interrompere immediatamente l'esercizio fisico e consultare il medico.

Quando si utilizza l'apparecchio:

- Tenere il dispositivo fuori dalla portata di bambini e animali.
- Posizionare l'apparecchiatura su una superficie asciutta e piana, ad almeno 0,5 m dalla parete.
 - Rimuovere gli oggetti appuntiti dall'area circostante.
 - Si consiglia l'uso di un tappetino antiscivolo.
- Controllare regolarmente:
 - Il serraggio di viti, bulloni e collegamenti.
 - Le condizioni tecniche del dispositivo: usura, danni, rumori insoliti.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Prestare attenzione agli elementi strutturali e di regolazione sporgenti.
- Utilizzare l'attrezzatura per lo scopo previsto.
- Allenarsi con abbigliamento sportivo comodo, evitando indumenti larghi.
- Mantenere una postura corretta durante il trasporto dell'attrezzatura per proteggere la colonna vertebrale.
- Il prodotto è destinato agli adulti. I bambini possono utilizzarlo solo sotto la supervisione di un adulto e sotto la sua responsabilità.
- Montare l'attrezzatura seguendo le istruzioni allegate, utilizzando solo le parti incluse nel set. Verificare che tutte le parti siano presenti prima del montaggio.

AVVERTENZA: Leggere le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura fitness. Il produttore non è responsabile per lesioni o danni derivanti da un uso improprio del prodotto.

DATI TECNICI

Parametro	Valore
Peso netto	20 kg
Dimensioni da aperto	165 × 56 × 78,5–122 cm
Carico massimo (con utente)	270 kg
Classe secondo EN 20957-1	H (per uso domestico)

MANUTENZIONE

- Per la pulizia utilizzare un panno morbido e umido.
- Non utilizzare detergenti aggressivi.
- Rimuovere regolarmente le tracce di sudore: la sua reazione acida può danneggiare il rivestimento.
- Conservare il dispositivo in un luogo asciutto, proteggendolo dall'umidità e dalla corrosione.



ISTRUZIONI DI INSTALLAZIONE

Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che il kit contenga tutti i componenti elencati. Seguire i passaggi riportati di seguito per assemblare il prodotto, utilizzando solo i componenti inclusi nel kit.

Passaggio 1: montaggio del piede posteriore

- Fissare la parte **n. 5** (piede posteriore della panca) alla parte **n. 1** (telaio principale). Utilizzare:
 - 2 bulloni a testa quadrata M10×50 (**n. 14**)
 - 2 × rondelle piatte Φ10 (**#15**)
 - 2 × dadi esagonali M10 (**#16**)
- Serrare i bulloni con una chiave piatta (**#12**).

Fase 2: Montaggio del montante anteriore

- Fissare il componente **n. 2** (montante anteriore) al telaio principale **n. 1**. Utilizzare:
 - 2 × viti a testa esagonale M10×65 (**#17**)
 - 2 × rondelle piatte Φ10 (**#15**)
 - 2 × dadi di bloccaggio M10 (**#18**)

Fase 3: Montaggio del piedino anteriore

- Fissare il componente **n. 4** (piede anteriore) al montante anteriore **n. 2**. Utilizzare:
 - 2 viti a testa quadrata M10×50 (**#14**)
 - 2 × rondelle piatte Φ10 (**#15**)
 - 2 × dadi esagonali M10 (**#16**)

Fase 4: Assemblaggio del telaio

- Fissare la parte **n. 3** (telaio) al montante anteriore **n. 2**. Utilizzare:
 - 1 × bullone a manovella (**#19**)

Fase 5: Assemblaggio del supporto per la preghiera

- Inserire la parte **n. 9** (supporto per preghiera) nei fori del telaio del supporto per preghiera **n. 7**. Utilizzare:
 - 2 × viti a testa esagonale M8×15 (**n. 20**)
 - Chiave a brugola 5 (**n. 10**) per il serraggio
- Allentare la manopola sul montante **n. 2**, inserire il telaio del supporto per preghiera **n. 7**, impostare l'altezza desiderata e serrare la manopola.

Fase 6: Montaggio dei supporti in schiuma

- Allargare le maniglie **n. 6** e montarle sul montante **n. 2** e sul telaio **n. 3**.

Fase 7: Regolazione del telaio

- Aprire il telaio **n. 8** e regolare la posizione del telaio **n. 3** in base alle proprie preferenze.

AMBITO DI UTILIZZO

La panca LS3061 è progettata per allenare i muscoli addominali, delle braccia e del torace. Classificata come attrezzatura di Classe H in conformità alla norma EN 20957-1 - solo per uso domestico. Non adatta per uso terapeutico o riabilitativo.

ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

Un esercizio fisico regolare migliora la forma fisica, favorisce la crescita muscolare e, in combinazione con una dieta, aiuta a ridurre il peso corporeo.

Riscaldamento

- Accelerare la circolazione sanguigna e prepara i muscoli all'esercizio.
- Eseguire ogni esercizio di stretching per almeno 30 secondi.
- Non allungare troppo intensamente: se senti dolore, interrompi l'esercizio.



Esercizi:

	Nome dell'esercizio	Descrizione
1	Press con bilanciere 1	Sdraiati su una panca con i piedi appoggiati sul pavimento. Solleva il bilanciere sopra la testa.
2	Press con bilanciere 2	Sdraiati su una panca con i piedi appoggiati su un supporto e le gambe piegate. Solleva il bilanciere.
3	Press con bilanciere in piedi	Posizionarsi dietro la panca, appoggiare il bilanciere sulle spalle, con le gambe leggermente piegate.
4	Press con manubri	Siediti con i gomiti appoggiati su una panca per curl preacher. Piega e distendi le braccia con i manubri.
5	Leg press frontale	Sedetevi con le gambe sotto il supporto inferiore. Distendete le gambe all'altezza delle ginocchia.
6	Leg press posteriore	Sdraiati a pancia in giù con le gambe sotto il supporto superiore. Piega le ginocchia.



DETALIŲ SĄRAŠAS:

Numeris	Pavadinimas	Kiekis	Skaičius	Pavadinimas	Kiekis
#1	Pagrindinis rėmas	1	#11	Allen raktas 6	1
#2	Priekinė kolona	1	#12	Plokščias raktas 13-17	1
#3	Rėmas	1	#14	Kvadratinės galvutės varžtas M10x50	4
#4	Priekinė koja	1	#15	Plokščia poveržlė	6
#5	Galinė pėda	1	#16	Šešiakampė veržlė M10	4
#6	Putų laikiklis	3	#17	M10x65 įleidžiamoji varžtas	2
#7	Maldaknygės rėmas	1	#18	Fiksavimo veržlė	2
#8	Rėmas	1	#19	Sraigtas su rankena m10x60	1
#9	Maldaknygė	1	#20	Šešiakampė galvutė varžtas M8x15	2
#10	Allen raktas 5	1			

NAUDOJIMO

INSTRUKCIJA

SAUGOS

PASTABOS

Šis produktas skirtas tik namų naudojimui ir suprojektuotas taip, kad užtikrintų maksimalų saugumą.

Prieš pradėdami treniruotes:

- Pasitarkite su gydytoju, ypač jei:
 - Vartojate vaistus, kurie veikia širdį, kraujospūdį ar cholesterolio lygį.
 - Esate vyresnis nei 35 metų arba turite sveikatos problemų.
- Atlikite apšilimą, kad parengtumėte kūną treniruotei.
- Atkreipkite dėmesį į bet kokius nerimą keliančius simptomus:
 - Krūtinės skausmas, galvos svaigimas, nereguliarius širdies plakimas.
 - Jei pasireiškia bet kuris iš šių simptomų, nedelsdami nutraukite fizinį krūvį ir kreipkitės į gydytoją.

Naudojant įrangą:

- Laikykitės prietaisą vaikams ir gyvūnams nepasiekiamoje vietoje.
- Įrenginį pastatykite ant sauso, lygaus paviršiaus, ne mažiau kaip 0,5 m atstumu nuo sienos.
 - Pašalinkite aštirus daiktus iš aplinkos.
 - Rekomenduojama naudoti neslystančią kilimėlį.
- Reguliariai tikrinkite:
 - Sraigčių, varžtų ir jungčių sandarumą.
 - Techninę įrenginio būklę – nusidėvėjimą, pažeidimus, neįprastus garsus.
- Nekelkite jokių daiktų į prietaiso angas.
- Būkite atsargūs dėl išsikišusių reguliavimo ir konstrukcinių elementų.
- Naudokite įrangą pagal jos paskirtį.
- Treniruokitės patogiais sportiniais drabužiais – venkite laisvų drabužių.
- Nešdami įrangą, laikykitės teisingos laikysenos, kad apsaugotumėte stuburą.
- Produktas skirtas suaugusiems. Vaikai gali jį naudoti tik prižiūrint suaugusiesiems ir jų atsakomybe.
- Surinkite įrangą pagal pridedamas instrukcijas, naudodami tik komplekte esančias dalis. Prieš surinkimą patikrinkite, ar yra visos dalys.

[SPĖJIMAS: Prieš naudodami treniruoklį, perskaitykite instrukcijas. Gamintojas neatsako už sužalojimus ar žalą, patirtą dėl netinkamo produkto naudojimo.

TECHNINIAI DUOMENYS

Parametras	Vertė
Grynasis svoris	20 kg
Išskleistos matmenys	165 × 56 × 78,5–122 cm
Maksimali apkrova (su naudotoju)	270 kg
Klasė pagal EN 20957-1	H (namų naudojimui)

PRIEŽIŪRA

- Valymui naudokite minkštą, drėgną šluostę.
- Nenaudokite agresyvių valymo priemonių.
- Reguliariai nuvalykite prakaito pėdsakus – jo rūgštinė reakcija gali pažeisti apmušalus.
- Laikykitės prietaisą sausoje vietoje, apsaugokite jį nuo drėgmės ir korozijos.



MONTUOJIMO INSTRUKCIJOS

Prieš pradėdami montuoti, įsitinkite, kad komplekte yra visos išvardytos dalys. Atlikite toliau nurodytus veiksmus, kad surinktumėte produktą, naudodami tik komplekte esančias dalis.

1 žingsnis: Galinės kojos surinkimas

- Pritvirtinkite dalį **Nr. 5** (galinė suoliuko koja) prie **Nr. 1** (pagrindinis rėmas). Naudokite:
 - 2 × M10×50 kvadratinės galvutės varžtus (Nr. 14)
 - 2 × plokščios poveržlės Φ10 (#15)
 - 2 × M10 šešiakampės veržlės (#16)
- Prisukite varžtus plokščiu raktu (#12).

2 etapas: Priekinio stulpelio montavimas

- Pritvirtinkite komponentą **Nr. 2** (priekinį stulpą) prie pagrindinio rėmo **Nr. 1**. Naudokite:
 - 2 × šešiakampės galvutės varžtus M10×65 (#17)
 - 2 × plokščias poveržles Φ10 (#15)
 - 2 × M10 fiksavimo veržles (#18)

3 etapas: Priekinės kojelės montavimas

- Pritvirtinkite komponentą **Nr. 4** (priekinę koja) prie priekinio stulpelio **Nr. 2**. Naudokite:
 - 2 × kvadratinės galvutės varžtus M10×50 (#14)
 - 2 × plokščios poveržlės Φ10 (#15)
 - 2 × M10 šešiakampės veržlės (#16)

4 etapas: rėmo surinkimas

- Pritvirtinkite dalį **Nr. 3** (rėmelį) prie priekinio stulpelio **Nr. 2**. Naudokite:
 - 1 × svirtinį varžtą (#19)

5 etapas: maldos stovo surinkimas

- Įdėkite dalį **Nr. 9** (maldos stovą) į maldos stovo rėmo **Nr. 7** skyles. Naudokite:
 - 2 × šešiakampės galvutės varžtus M8×15 (Nr. 20)
 - Allen raktą 5 (Nr. 10) priveržimui
- Atlaisvinkite 2-ojo stulpelio rankenėlę, įdėkite 7-ojo maldos stovo rėmą, nustatykite norimą aukštį ir priveržkite rankenėlę.

6 žingsnis: putų laikiklių montavimas

- Ištempkite rankenas **Nr. 6** ir pritvirtinkite jas prie stulpelio **Nr. 2** ir rėmo **Nr. 3**.
- **7 žingsnis: Rėmo reguliavimas**
- Išskleiskite rėmelį **Nr. 8** ir nustatykite rėmelio **Nr. 3** padėtį pagal pageidaujamą nustatymą.

NAUDOJIMO SRITIS

LS3061 suolas skirtas pilvo, rankų ir krūtinės raumenims treniruoti. Pagal EN 20957-1 klasifikuojamas kaip H klasės įranga – skirtas naudoti tik namuose. Netinka terapiniam ar reabilitaciniam naudojimui.

PRATIMŲ VYKDYMO INSTRUKCIJOS

Reguliari mankšta gerina fizinę formą, skatina raumenų augimą ir, kartu su dieta, padeda sumažinti kūno svorį.

Apšilimas

- Pagreitina kraujotaką ir paruošia raumenis pratimams.
- Kiekvieną tempimo pratimą atlikite ne trumpiau kaip 30 sekundžių.
- Nereikia tempimo pratimų atlikti pernelyg intensyviai – jei jaučiate skausmą, sustokite.



Pratimai:

	Pratimo pavadinimas	Aprašymas
1	Sunkioji štangą 1	Atsigulkite ant suoliuko, kojas padėję ant grindų. Stumkite štangą virš galvos.
2	Sunkiojo štangos spaudimas 2	Atsigulkite ant suoliuko, kojas padėję ant atramos ir sulenkę. Stumkite štangą.
3	Stovint štangos spaudimas	Stovėkite už suoliuko, štangą padėkite ant pečių, kojas šiek tiek sulenkite.
4	Hantelio spaudimas	Atsisėskite alkūnėmis ant treniruoklio suolelio. Sulenkite ir ištieskite rankas su hanteliais.
5	Priekinės kojos spaudimas	Atsisėskite kojomis po apatine atrama. Ištiesinkite kojas per kelius.
6	Kojų spaudimas atgal	Atsigulkite veidu žemyn, kojas padėję po viršutine atrama. Sulenkite kelius.



DETALJU SARAKSTS:

Numurs	Nosaukums	Daudzums	Numurs	Nosaukums	Daudzums
#1	Galvenā rāmis	1	#11	Sešstūra atslēga 6	1
#2	Priekšējais statnis	1	#12	Plakans atslēga 13-17	1
#3	Rāmis	1	#14	Kvadrātgālgas skrūve M10x50	4
#4	Priekšējā kāja	1	#15	Plakanais paplāksnis	6
#5	Aizmugurējā kāja	1	#16	Sešstūra uzgrieznis M10	4
#6	Putas turētājs	3	#17	M10x65 skrūve ar iegrūtu galvu	2
#7	Lūgšanu grāmatas rāmis	1	#18	Fiksējošā uzgriežņa	2
#8	Rāmis	1	#19	Skrūve ar kloķvārpstu m10x60	1
#9	Lūgšanu grāmata	1	#20	Sešstūra galvas skrūve M8x15	2
#10	Sešstūra atslēga 5	1			

LIETOŠANAS

INSTRUKCIJA

DROŠĪBAS

NORĀDĪJUMI

Šis produkts ir paredzēts tikai lietošanai mājās un ir izstrādāts, lai nodrošinātu maksimālu drošību.

Pirms treniņa sākšanas:

- Konsultējieties ar ārstu, it īpaši, ja:
 - Lietojat zāles, kas ietekmē sirds darbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni.
 - Jums ir vairāk nekā 35 gadi vai ir veselības problēmas.
- Veiciet iesildīšanos, lai sagatavotu ķermeni treniņam.
- Pievērsiet uzmanību jebkuriem satraucošiem simptomiem:
 - Sāpes krūtīs, reibonis, neregulāra sirdsdarbība.
 - Ja jums parādās kāds no šiem simptomiem, nekavējoties pārtrauciet vingrojumus un konsultējieties ar ārstu.

Lietojot ierīci:

- Ierīci turiet bērniem un dzīvniekiem nepieejamā vietā.
- Novietojiet iekārtu uz sausas, līdzenas virsmas, vismaz 0,5 m attālumā no sienas.
 - No apkārtējās vides noņemiet asus priekšmetus.
 - Ieteicams izmantot neslīdošu paklāju.
- Regulāri pārbaudiet:
 - Skrūvju, bultskrūvju un savienojumu stingrību.
 - Ierīces tehnisko stāvokli — nodilumu, bojājumus, neparastas skaņas.
- Neievietojiet nekādus priekšmetus ierīces atvērumos.
- Esiat uzmanīgi ar izvīzītiem regulēšanas un konstrukcijas elementiem.
- Izmantojiet aprīkojumu tam paredzētajam mērķim.
- Vingrojiet ērtā sporta apģērbā — izvairieties no plaša apģērba.
- Lai pasargātu mugurkaulu, pārnēsājot aprīkojumu, ievērojiet pareizu stāju.
- Produkts ir paredzēts pieaugušajiem. Bērni to drīkst lietot tikai pieaugušo uzraudzībā un pieaugušo atbildībā.
- Montējiet aprīkojumu saskaņā ar pievienotajām instrukcijām, izmantojot tikai komplektā iekļautās detaļas. Pirms montāžas pārbaudiet, vai visas detaļas ir klāt.

BRĪDINĀJUMS: Pirms fitnesa aprīkojuma lietošanas izlasiet instrukcijas. Ražotājs nav atbildīgs par traumām vai bojājumiem, kas radušies nepareizas produkta lietošanas rezultātā.

TEHNISKIE DATI

Parametrs	Vērtība
Tīrsvars	20 kg
Izmēri izklātā veidā	165 × 56 × 78,5–122 cm
Maksimālā slodze (ar lietotāju)	270 kg
Klase saskaņā ar EN 20957-1	H (mājsaimniecības lietošanai)

APKOPE

- Tīrīšanai izmantojiet mīkstu, mitru drānu.
- Nelietojiet agresīvus tīrīšanas līdzekļus.
- Regulāri noņemiet sviedru pēdas — to skābā reakcija var bojāt apdari.
- Ierīci glabājiet sausā vietā, pasargājot to no mitruma un korozijas.



UZSTĀDĪŠANAS NORĀDĪJUMI

Pirms uzsākt montāžu, pārliediet, ka komplektā ir visas uzskaitītās detaļas. Lai samontētu produktu, izpildiet turpmāk minētos soļus, izmantojot tikai komplektā iekļautās detaļas.

1. solis: aizmugurējās kājas montāža

- Pievienojiet detaļu **Nr. 5** (aizmugurējā atzveltnes kāja) pie **Nr. 1** (galvenā rāmja). Izmantojiet:
 - 2 × M10×50 kvadrātgalvas skrūves (**#14**)
 - 2 × plakanas paplāksnes Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 sešstūra uzgriežnis (**#16**)
- Pieskrūvējiet skrūves ar plakanu atslēgu (**#12**).

2. solis: priekšējā statņa montāža

- Pievienojiet detaļu **#2** (priekšējo stabiņu) galvenajai rāmim **#1**. Izmantojiet:
 - 2 × sešstūra galvas skrūvi M10×65 (**#17**)
 - 2 × plakano paplāksnes Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 fiksējošās uzgriežņus (**#18**)

3. solis: priekšējās kājas montāža

- Pievienojiet detaļu **Nr. 4** (priekšējais kājiņas) priekšējam statnim **Nr. 2**. Izmantojiet:
 - 2 × kvadrātgalvas skrūves M10×50 (**#14**)
 - 2 × plakanas paplāksnes Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 sešstūra uzgriežnis (**#16**)

4. solis: rāmja montāža

- Pievienojiet detaļu **#3** (rāmīti) priekšējam stabiņam **#2**. Izmantojiet:
 - 1 × kloķa skrūvi (**#19**)

5. solis: Lūgšanu statņa montāža

- Ievietojiet daļu **#9** (lūgšanu statņa) lūgšanu statņa rāmja **#7** caurumos. Izmantojiet:
 - 2 × sešstūra galvas skrūves M8×15 (**#20**)
 - sešstūra atslēgu 5 (**#10**) pievilkšanai
 Atveriet 2. stieņa pogu, ievietojiet lūgšanu statņa rāmi **Nr. 7**, noregulējiet vēlamu augstumu un pievelciet pogu.

6. solis: Putu turētāju uzstādīšana

- Izpletiet rokturus **Nr. 6** un uzstādiet tos uz stieņa **Nr. 2** un rāmja **Nr. 3**.

7. solis: Rāmja regulēšana

- Izvelciet rāmi **Nr. 8** un noregulējiet rāmja **Nr. 3** pozīciju atbilstoši vēlamajam iestatījumam.

LIETOŠANAS JOMA

LS3061 treniņieris ir paredzēts vēdera, roku un krūšu muskuļu treniņam. Saskaņā ar EN 20957-1 klasificēts kā H klases aprīkojums – paredzēts tikai lietošanai mājās. Nav piemērots terapeitiskai vai rehabilitācijas lietošanai.

TREIŅA NORĀDĪJUMI

Regulāras vingrinājumu veikšana uzlabo fizisko sagatavotību, veicina muskuļu augšanu un, kopā ar diētu, palīdz samazināt ķermeņa svaru.

Iesildīšanās

- Paātrina asinsriti un sagatavo muskuļus vingrinājumiem.
- Katru stiepšanās vingrinājumu veiciet vismaz 30 sekundes.
- Nestiepieties pārāk intensīvi — ja jūtat sāpes, pārtrauciet.



Vingrinājumi:

	Vingrinājuma nosaukums	Apraksts
1	Svarcelma spiešana 1	Apsēdies uz sola, kājas novietojot uz grīdas. Spied barbell virs galvas.
2	Svara stieņa spiešana 2	Apsēdies uz sola, kājas novietojot uz atbalsta un saliekot ceļos. Spied barbell.
3	Stāvēt stieņa spiešana	Stāvieties aiz sola, atbalstiet barbell uz pleciem, kājas nedaudz saliektas.
4	Hanteles spiešana	Sēdies ar elkoņiem uz preacher curl sola. Saliec un iztaisno rokas ar hantēm.
5	Priekšējā kāju presēšana	Sēdies ar kājām zem apakšējā atbalsta. Iztaisno kājas pie ceļgaliem.
6	Aizmugurējā kāju presēšana	Apsēdies uz vēdera ar kājām zem augšējā atbalsta. Saliec ceļgalus.



ONDERDELENLIJST:

Nummer	Naam	Aantal	Nummer	Naam	Aantal
#1	Hoofdframe	1	#11	Inbussleutel 6	1
#2	Voorste stijl	1	#12	Steeksleutel 13-17	1
#3	Frame	1	#14	Vierkante schroef M10x50	4
#4	Voorste voet	1	#15	Platte sluitring	6
#5	Achterste voet	1	#16	Zeskantmoer M10	4
#6	Schuimhouder	3	#17	M10x65 schroef met verzonken kop	2
#7	Gebedenboekframe	1	#18	Borgmoer	2
#8	Frame	1	#19	Schroef met slinger m10x60	1
#9	Gebedenboek	1	#20	Zeskantschroef M8x15	2
#10	Inbussleutel 5	1			

GEBRUIKERSHAN

DLEIDING

VEILIGHEIDSVoor

SCHRIFTEN

Dit product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik en is ontworpen om maximale veiligheid te garanderen.

Voordat u met de training begint:

- Raadpleeg uw arts, vooral als:
 - U medicijnen gebruikt die uw hart, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
 - U ouder bent dan 35 jaar of gezondheidsproblemen heeft.
- Warm uzelf op om uw lichaam voor te bereiden op de training.
- Let op eventuele zorgwekkende symptomen:
 - Pijn op de borst, duizeligheid, onregelmatige hartslag.
 - Als u een van deze symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg uw arts.

Bij gebruik van de apparatuur:

- Houd het apparaat buiten het bereik van kinderen en dieren.
- Plaats de apparatuur op een droge, vlakke ondergrond, op minstens 0,5 m afstand van de muur.
 - Verwijder scherpe voorwerpen uit de omgeving.
 - Het gebruik van een antislipmat wordt aanbevolen.
- Controleer regelmatig:
 - De vastzitting van schroeven, bouten en verbindingen.
 - De technische staat van het apparaat — slijtage, beschadigingen, ongebruikelijke geluiden.
- Steek geen voorwerpen in de openingen van het apparaat.
- Wees voorzichtig met uitstekende afstel- en constructiedelen.
- Gebruik de apparatuur voor het beoogde doel.
- Train in comfortabele sportkleding — vermijd loszittende kleding.
- Houd een correcte houding aan wanneer u apparatuur draagt om uw ruggengraat te beschermen.
- Het product is bedoeld voor volwassenen. Kinderen mogen het alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene en op verantwoordelijkheid van de volwassene.
- Monteer de apparatuur volgens de bijgevoegde instructies en gebruik alleen de onderdelen die in de set zijn meegeleverd. Controleer voor de montage of alle onderdelen aanwezig zijn.

WAARSCHUWING: Lees de instructies voordat u de fitnessapparatuur gebruikt. De fabrikant is niet aansprakelijk voor letsel of schade als gevolg van onjuist gebruik van het product.

TECHNISCHE GEGEVENS

Parameter	Waarde
Nettogewicht	20 kg
Afmetingen in uitgeklapte toestand	165 × 56 × 78,5–122 cm
Maximale belasting (met gebruiker)	270 kg
Klasse volgens EN 20957-1	H (voor huishoudelijk gebruik)

ONDERHOUD

- Gebruik een zachte, vochtige doek om het apparaat schoon te maken.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen.
- Verwijder regelmatig zweetvlekken — de zure reactie ervan kan de bekleding beschadigen.
- Bewaar het apparaat op een droge plaats en bescherm het tegen vocht en corrosie.



INSTALLATIE-INSTRUCTIES

Controleer voordat u met de montage begint of de set alle vermelde onderdelen bevat. Volg de onderstaande stappen om het product te monteren, waarbij u alleen de onderdelen uit de set gebruikt.

Stap 1: De achterste voet monteren

- Bevestig onderdeel **#5** (achterste bankpoot) aan **#1** (hoofdframe). Gebruik:
 - 2 × M10×50 vierkante kopbouten (**#14**)
 - 2 × platte sluitringen Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 zeskantmoer (**#16**)
- Draai de bouten vast met een platte sleutel (**#12**).

Stap 2: De voorste paal monteren

- Bevestig onderdeel **#2** (voorste paal) aan het hoofdframe **#1**. Gebruik:
 - 2 × zeskantbout M10×65 (**#17**)
 - 2 × platte ringen Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 borgmoeren (**#18**)

Stap 3: De voorste voet monteren

- Bevestig onderdeel **#4** (voet aan de voorkant) aan de voorste paal **#2**. Gebruik:
 - 2 × vierkante schroef M10×50 (**#14**)
 - 2 × platte sluitringen Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 zeskantmoer (**#16**)

Stap 4: Het frame in elkaar zetten

- Bevestig onderdeel **#3** (frame) aan voorste paal **#2**. Gebruik:
 - 1 × krukbout (**#19**)

Stap 5: De gebedsstandaard monteren

- Bevestig onderdeel **#9** (gebedsstandaard) in de gaten in het frame van de gebedsstandaard **#7**. Gebruik:
 - 2 × zeskantbouten M8×15 (**#20**)
 - Inbussleutel 5 (**#10**) voor het vastdraaien
- Draai de knop op paal **#2** los, plaats het frame van de gebedsstandaard **#7**, stel de gewenste hoogte in en draai de knop vast.

Stap 6: De schuimhouders monteren

- Spreid de handgrepen **#6** en monteer ze op de paal **#2** en het frame **#3**.

Stap 7: Frame aanpassen

- Vouw frame **#8** uit en stel de positie van frame **#3** in op uw gewenste instelling.

TOEPASSINGSGEBIED

De LS3061-bank is ontworpen voor het trainen van de buik-, arm- en borstspieren. Geclassificeerd als Klasse H-apparatuur in overeenstemming met EN 20957-1 - uitsluitend voor thuisgebruik. Niet geschikt voor therapeutisch of revalidatiegebruik.

TRAININGSINSTRUCTIES

Regelmatige lichaamsbeweging verbetert de conditie, bevordert de spiergroei en helpt, in combinatie met een dieet, het lichaamsgewicht te verminderen.

Opwarmen

- Versnelt de bloedsomloop en bereidt de spieren voor op de training.
- Voer elke rekoefening minstens 30 seconden uit.
- Rek niet te intensief — stop als u pijn voelt.



Oefeningen:

	Naam van de oefening	Beschrijving
1	Barbell press 1	Ga op een bank liggen met je voeten plat op de grond. Druk de barbell boven je hoofd.
2	Barbell press 2	Ga op een bank liggen met je voeten op een steun en je benen gebogen. Druk de barbell omhoog.
3	Staande halterdruk	Ga achter de bank staan, laat de barbell op je schouders rusten, benen licht gebogen.
4	Halterstang drukken	Ga zitten met je ellebogen op een preacher curl-bank. Buig en strek je armen met de halters.
5	Front leg press	Ga zitten met je benen onder de onderste steun. Strek je benen bij de knieën.
6	Rugbeenpers	Ga op uw buik liggen met uw benen onder de bovenste steun. Buig uw knieën.



LISTA DE PEÇAS:

Número	Nome	Quantidade	Número	Nome	Quantidade
#1	Estrutura principal	1	#11	Chave Allen 6	1
#2	Pilar dianteiro	1	#12	Chave plana 13-17	1
#3	Estrutura	1	#14	Parafuso de cabeça quadrada M10x50	4
#4	Pé dianteiro	1	#15	Arruela plana	6
#5	Pé traseiro	1	#16	Porca sextavada M10	4
#6	Suporte de espuma	3	#17	Parafuso de cabeça escareada M10x65	2
#7	Moldura do livro de orações	1	#18	Porca de fixação	2
#8	Estrutura	1	#19	Parafuso com manivela m10x60	1
#9	Livro de orações	1	#20	Parafuso de cabeça sextavada M8x15	2
#10	Chave Allen 5	1			

MANUAL DO

UTILIZADOR

NOTAS DE

SEGURANÇA

Este produto destina-se apenas a uso doméstico e foi concebido para garantir a máxima segurança.

Antes de iniciar o treino:

- Consulte o seu médico, especialmente se:
 - Estiver a tomar medicamentos que afetem o coração, a pressão arterial ou os níveis de colesterol.
 - Tiver mais de 35 anos ou tiver problemas de saúde.
- Faça um aquecimento para preparar o seu corpo para o exercício.
- Preste atenção a quaisquer sintomas preocupantes:
 - Dor no peito, tonturas, batimentos cardíacos irregulares.
 - Se sentir algum destes sintomas, pare imediatamente de fazer exercício e consulte o seu médico.

Ao utilizar o equipamento:

- Mantenha o dispositivo fora do alcance de crianças e animais.
- Coloque o equipamento numa superfície seca e nivelada, a pelo menos 0,5 m da parede.
 - Remova objetos pontiagudos da área circundante.
 - Recomenda-se a utilização de um tapete antiderrapante.
- Verifique regularmente:
 - O aperto dos parafusos, porcas e conexões.
 - O estado técnico do dispositivo — desgaste, danos, ruídos incomuns.
- Não insira quaisquer objetos nas aberturas do dispositivo.
- Tenha cuidado com elementos estruturais e de ajuste salientes.
- Use o equipamento para o fim a que se destina.
- Faça exercício com roupa desportiva confortável — evite roupas largas.
- Mantenha uma postura correta ao transportar o equipamento para proteger a coluna vertebral.
- O produto destina-se a adultos. As crianças só podem utilizá-lo sob a supervisão e responsabilidade de um adulto.
- Monte o equipamento de acordo com as instruções incluídas, utilizando apenas as peças incluídas no conjunto. Verifique se todas as peças estão presentes antes da montagem.

AVISO: Leia as instruções antes de utilizar o equipamento de fitness. O fabricante não se responsabiliza por lesões ou danos resultantes da utilização inadequada do produto.

DADOS TÉCNICOS

Parâmetro	Valor
Peso líquido	20 kg
Dimensões quando desdobrado	165 × 56 × 78,5–122 cm
Carga máxima (com utilizador)	270 kg
Classe de acordo com a norma EN 20957-1	H (para uso doméstico)

MANUTENÇÃO

- Utilize um pano macio e húmido para limpar.
- Não utilize produtos de limpeza agressivos.
- Remova regularmente os vestígios de transpiração — a sua reação ácida pode danificar o estofamento.
- Guarde o dispositivo num local seco, protegendo-o da humidade e da corrosão.



INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO

Antes de iniciar a montagem, certifique-se de que o kit contém todas as peças listadas. Siga os passos abaixo para montar o produto, utilizando apenas os componentes incluídos no kit.

Etapa 1: Montagem do pé traseiro

- Prenda a peça n.º 5 (pé traseiro do banco) à **peça n.º 1** (estrutura principal). Utilize:
 - 2 parafusos de cabeça quadrada M10×50 (n.º 14)
 - 2 × anilhas planas Φ10 (#15)
 - 2 × porcas sextavadas M10 (#16)
- Aperte os parafusos com uma chave inglesa plana (#12).

Passo 2: Montagem do poste dianteiro

- Prenda o componente #2 (poste dianteiro) à estrutura principal #1. Use:
 - 2 × parafusos de cabeça sextavada M10×65 (#17)
 - 2 × anilhas planas Φ10 (#15)
 - 2 × porcas de fixação M10 (n.º 18)

Passo 3: Montagem do pé dianteiro

- Prenda o componente n.º 4 (pé dianteiro) ao poste dianteiro n.º 2. Use:
 - 2 × parafusos de cabeça quadrada M10×50 (#14)
 - 2 × anilhas planas Φ10 (#15)
 - 2 × porca sextavada M10 (#16)

Passo 4: Montagem da estrutura

- Prenda a peça n.º 3 (estrutura) ao poste dianteiro n.º 2. Use:
 - 1 × parafuso de manivela (#19)

Passo 5: Montagem do suporte para oração

- Encaixe a peça n.º 9 (suporte de oração) nos orifícios da estrutura do suporte de oração n.º 7. Utilize:
 - 2 × parafusos de cabeça sextavada M8×15 (n.º 20)
 - Chave Allen 5 (n.º 10) para apertar
- Desaperte o botão no poste n.º 2, insira a estrutura do suporte para oração n.º 7, ajuste a altura desejada e aperte o botão.

Passo 6: Montagem dos suportes de espuma

- Abra as alças n.º 6 e monte-as no poste n.º 2 e na estrutura n.º 3. **Passo**

7: Ajuste da estrutura

- Desdobre a estrutura n.º 8 e ajuste a posição da estrutura n.º 3 de acordo com a sua preferência.

ÂMBITO DE UTILIZAÇÃO

O banco LS3061 foi concebido para exercitar os músculos abdominais, dos braços e do peito. Classificado como equipamento de Classe H, em conformidade com a norma EN 20957-1 - apenas para uso doméstico. Não adequado para uso terapêutico ou de reabilitação.

INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIO

O exercício regular melhora a forma física, promove o crescimento muscular e, em combinação com uma dieta, ajuda a reduzir o peso corporal.

Aquecimento

- Acelera a circulação sanguínea e prepara os músculos para o exercício.
- Realize cada exercício de alongamento durante pelo menos 30 segundos.
- Não alongue com muita intensidade — se sentir dor, pare.



Exercícios:

	Nome do exercício	Descrição
1	Supino com barra 1	Deite-se num banco com os pés apoiados no chão. Pressione a barra acima da cabeça.
2	Supino com barra 2	Deite-se num banco com os pés apoiados e as pernas dobradas. Pressione a barra.
3	Supino com barra em pé	Fique atrás do banco, apoie a barra nos ombros, com as pernas ligeiramente dobradas.
4	Supino com halteres	Sente-se com os cotovelos apoiados num banco de flexão. Dobre e estique os braços com os halteres.
5	Extensão frontal das pernas	Sente-se com as pernas sob o apoio inferior. Estique as pernas na altura dos joelhos.
6	Extensão de pernas para trás	Deite-se de barriga para baixo com as pernas sob o apoio superior. Dobre os joelhos.



LISTA PIESELOR:

Număr	Denumire	Cantitate	Număr	Denumire	Cantitate
#1	Cadru principal	1	#11	Cheie Allen 6	1
#2	Stâlp frontal	1	#12	Cheie plată 13-17	1
#3	Cadru	1	#14	Șurub cu cap pătrat M10x50	4
#4	Picior frontal	1	#15	Șaibă plată	6
#5	Picior spate	1	#16	Piuliță hexagonală M10	4
#6	Suport pentru spumă	3	#17	Șurub cu cap înecat M10x65	2
#7	Cadru pentru carte de rugăciuni	1	#18	Piuliță de blocare	2
#8	Cadru	1	#19	Șurub cu manivelă m10x60	1
#9	Carte de rugăciuni	1	#20	Șurub cu cap hexagonal M8x15	2
#10	Cheie Allen 5	1			

MANUAL DE

UTILIZARE NOTĂRI

DE SIGURANȚĂ

Acest produs este destinat exclusiv uzului casnic și a fost conceput pentru a asigura o siguranță maximă.

Înainte de a începe antrenamentul:

- Consultați medicul dumneavoastră, în special dacă:
 - Luați medicamente care afectează inima, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
 - Aveți peste 35 de ani sau aveți probleme de sănătate.
- Faceți încălzire pentru a vă pregăti corpul pentru exerciții fizice.
- Fiți atenți la orice simptome îngrijorătoare:
 - Dureri în piept, amețeli, bătăi neregulate ale inimii.
 - Dacă aveți oricare dintre aceste simptome, opriți imediat exercițiile fizice și consultați medicul.

Când utilizați echipamentul:

- Păstrați dispozitivul la îndemâna copiilor și animalelor.
- Așezați echipamentul pe o suprafață uscată și plană, la cel puțin 0,5 m distanță de perete.
 - Îndepărtați obiectele ascuțite din zona înconjurătoare.
 - Se recomandă utilizarea unui covor antiderapant.
- Verificați regulat:
 - Starea de strângere a șuruburilor, bolțurilor și conexiunilor.
 - Starea tehnică a dispozitivului — uzură, deteriorări, zgomote neobișnuite.
- Nu introduceți obiecte în orificiile dispozitivului.
- Aveți grijă la elementele de reglare și structurale proeminente.
- Utilizați echipamentul în scopul pentru care a fost conceput.
- Faceți exerciții fizice în îmbrăcăminte sport confortabilă — evitați îmbrăcămintea largă.
- Mențineți o postură corectă atunci când transportați echipamentul, pentru a vă proteja coloana vertebrală.
- Produsul este destinat adulților. Copiii îl pot utiliza numai sub supravegherea unui adult și pe responsabilitatea acestuia.
- Asamblați echipamentul în conformitate cu instrucțiunile atașate, utilizând numai piesele incluse în set. Verificați dacă toate piesele sunt prezente înainte de asamblare.

AVERTISMENT: Citiți instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul de fitness. Producătorul nu este răspunzător pentru leziuni sau daune rezultate din utilizarea necorespunzătoare a produsului.

DATE TEHNICE

Parametru	Valoare
Greutate netă	20 kg
Dimensiuni în stare desfăcută	165 × 56 × 78,5–122 cm
Sarcina maximă (cu utilizator)	270 kg
Clasă conform EN 20957-1	H (pentru uz casnic)

ÎNTREȚINERE

- Pentru curățare, utilizați o cârpă moale și umedă.
- Nu utilizați agenți de curățare agresivi.
- Îndepărtați regulat urmele de transpirație — reacția sa acidă poate deteriora tapiteria.
- Depozitați dispozitivul într-un loc uscat, protejându-l de umiditate și coroziune.



INSTRUCȚIUNI DE INSTALARE

Înainte de a începe asamblarea, asigurați-vă că kitul conține toate piesele enumerate. Urmați pașii de mai jos pentru a asambla produsul, utilizând numai componentele incluse în kit.

Pasul 1: Asamblarea piciorului din spate

- Atașați piesa **nr. 5** (piciorul spate al băncii) la **nr. 1** (cadrul principal). Utilizați:
 - 2 × șuruburi cu cap pătrat M10×50 (**#14**)
 - 2 × șaibe plate Φ10 (**#15**)
 - 2 × piuliță hexagonală M10 (**#16**)
- Strângeți șuruburile cu o cheie plată (**#12**).

Pasul 2: Montarea stâlpului frontal

- Atașați componenta **#2** (stâlpul frontal) la cadrul principal **#1**. Utilizați:
 - 2 × șurub cu cap hexagonal M10×65 (**#17**)
 - 2 × șaibe plate Φ10 (**#15**)
 - 2 × piulițe de blocare M10 (**#18**)

Pasul 3: Montarea piciorului frontal

- Atașați componenta **nr. 4** (piciorul frontal) la stâlpul frontal **nr. 2**. Utilizați:
 - 2 × șurub cu cap pătrat M10×50 (**#14**)
 - 2 × șaibe plate Φ10 (**#15**)
 - 2 × piuliță hexagonală M10 (**#16**)

Pasul 4: Asamblarea cadrului

- Atașați piesa **nr. 3** (cadru) la stâlpul frontal **nr. 2**. Utilizați:
 - 1 × șurub cu manivelă (**#19**)

Pasul 5: Asamblarea suportului pentru rugăciune

- Potrivii piesa **nr. 9** (suportul pentru rugăciune) în orificiile din cadrul suportului pentru rugăciune **nr. 7**. Utilizați:
 - 2 × șuruburi cu cap hexagonal M8×15 (**nr. 20**)
 - Cheie Allen 5 (**#10**) pentru strângere
- Slăbiți butonul de pe stâlpul **nr. 2**, introduceți cadrul suportului pentru rugăciune **nr. 7**, setați înălțimea dorită și strângeți butonul.

Pasul 6: Montarea suporturilor pentru spumă

- Desfaceți mânerul **nr. 6** și montați-le pe stâlpul **nr. 2** și cadrul **nr. 3**.

Pasul 7: Reglarea cadrului

- Desfaceți cadrul **nr. 8** și reglați poziția cadrului **nr. 3** la setarea preferată.

DOMAINUL DE UTILIZARE

Bancă LS3061 este concepută pentru antrenarea mușchilor abdominali, ai brațelor și ai pieptului. Clasificată ca echipament de clasa H în conformitate cu EN 20957-1 - numai pentru uz casnic. Nu este adecvată pentru uz terapeutic sau de reabilitare.

INSTRUCȚIUNI DE EXERCIȚIU

Exercițiile fizice regulate îmbunătățesc condiția fizică, favorizează creșterea musculară și, în combinație cu dieta, ajută la reducerea greutateii corporale.

Încălzire

- Accelerează circulația sângelui și pregătește mușchii pentru exerciții.
- Efectuați fiecare exercițiu de întindere timp de cel puțin 30 de secunde.
- Nu vă întindeți prea intens — dacă simțiți durere, opriți-vă.



Exerciții:

	Numele exercițiului	Descriere
1	Presă cu halteră 1	Întindeți-vă pe o bancă, cu picioarele lipite de podea. Presați haltera deasupra capului.
2	Presă cu halteră 2	Întindeți-vă pe o bancă, cu picioarele pe un suport și genunchii îndoiți. Presați haltera.
3	Presă cu haltera în picioare	Stați în picioare în spatele băncii, așezați haltera pe umeri, cu picioarele ușor îndoite.
4	Presă cu gantere	Așezați-vă cu coatele pe o bancă pentru flexii. Îndoțiți și îndreptați brațele cu ganterele.
5	Presă pentru picioare în față	Așezați-vă cu picioarele sub suportul inferior. Îndreptați picioarele la genunchi.
6	Presă pentru picioare spate	Întindeți-vă cu fața în jos, cu picioarele sub suportul superior. Îndoțiți genunchii.



ZOZNAM DIELOV:

Číslo	Názov	Množstvo	Číslo	Názov	Množstvo
#1	Hlavný rám	1	#11	Imbusový kľúč 6	1
#2	Predný stĺpik	1	#12	Plochý kľúč 13-17	1
#3	Rám	1	#14	Skrutka s štvorcovým hlavou M10x50	4
#4	Predná noha	1	#15	Plochá podložka	6
#5	Zadná noha	1	#16	Šesťhranná matica M10	4
#6	Držiak peny	3	#17	Skrutka s polozápušnou hlavou M10x65	2
#7	Rám modlitebnej knihy	1	#18	Zaistovacia matica	2
#8	Rám	1	#19	Skrutka s kľukou M10x60	1
#9	Modlitebná kniha	1	#20	Šesťhranná skrutka M8x15	2
#10	Imbusový kľúč 5	1			

NÁVOD NA

POUŽITIE

BEZPEČNOSTNÉ

UPOZORNENIA

Tento výrobok je určený výhradne na domáce použitie a bol navrhnutý tak, aby zabezpečoval maximálnu bezpečnosť.

Pred začatím tréningu:

- Poradte sa so svojim lekárom, najmä ak:
 - užívate lieky, ktoré ovplyvňujú činnosť srdca, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
 - Máte viac ako 35 rokov alebo máte zdravotné problémy.
- Rozcvičte sa, aby ste pripravili svoje telo na cvičenie.
- Venujte pozornosť akýmkoľvek znepokojujúcim príznakom:
 - bolesť na hrudníku, závraty, nepravidelný srdcový tep.
 - Ak sa u vás vyskytnú niektoré z týchto príznakov, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojim lekárom.

Pri používaní zariadenia:

- Udržujte zariadenie mimo dosahu detí a zvierat.
- Zariadenie umiestnite na suchú, rovnú plochu, najmenej 0,5 m od steny.
 - Odstráňte ostré predmety z okolia.
 - Odporúča sa používať protiskluzovú podložku.
- Pravidelne kontrolujte:
 - Pevnosť skrutiek, svorníkov a spojov.
 - Technický stav zariadenia – opotrebenie, poškodenie, nezvyčajné zvuky.
- Nevkladajte žiadne predmety do otvorov zariadenia.
- Dávajte pozor na vyčnievajúce nastavovacie a konštrukčné prvky.
- Používajte zariadenie na účely, na ktoré je určené.
- Cvičte v pohodlnom športovom oblečení – vyhnite sa voľnému oblečeniu.
- Pri prenášaní zariadenia dodržiavajte správne držanie tela, aby ste chránili chrbticu.
- Produkt je určený pre dospelých. Deti ho môžu používať iba pod dohľadom dospelých a na ich zodpovednosť.
- Zariadenie zmontujte podľa priloženého návodu a použite iba diely, ktoré sú súčasťou sady. Pred montážou skontrolujte, či sú všetky diely prítomné.

UPOZORNENIE: Pred použitím fitness zariadenia si prečítajte návod. Výrobca nezodpovedá za zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Parameter	Hodnota
Čistá hmotnosť	20 kg
Rozmery v rozloženom stave	165 × 56 × 78,5–122 cm
Maximálne zaťaženie (s používateľom)	270 kg
Trieda podľa EN 20957-1	H (pre domáce použitie)

ÚDRŽBA

- Na čistenie používajte mäkkú, vlhkú handričku.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.
- Pravidelne odstraňujte stopy potu – jeho kyslá reakcia môže poškodiť čalúnenie.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste a chráňte ho pred vlhkosťou a koróziou.



INŠTALAČNÉ POKYNY

Pred začatím montáže sa uistite, že sada obsahuje všetky uvedené diely. Pri montáži výrobku postupujte podľa nižšie uvedených krokov a používajte iba komponenty, ktoré sú súčasťou sady.

Krok 1: Montáž zadnej nohy

- Pripevnite diel č. 5 (zadná noha lavice) k dielu č. 1 (hlavný rám). Použite:
 - 2 × skrutky s štvorcovým hlavou M10×50 (č. 14)
 - 2 × ploché podložky Φ10 (#15)
 - 2 × šesťhranná matica M10 (#16)
- Skrutky utiahnite plochým kľúčom (#12).

Krok 2: Montáž predného stĺpika

- Pripevnite komponent č. 2 (predný stĺpik) k hlavnému rámu č. 1. Použite:
 - 2 × skrutky s šesťhrannou hlavou M10×65 (#17)
 - 2 × ploché podložky Φ10 (#15)
 - 2 × poistné matice M10 (č. 18)

Krok 3: Montáž prednej nohy

- Pripevnite komponent č. 4 (predná noha) k prednému stĺpiku č. 2. Použite:
 - 2 × skrutky s štvorcovým hlavou M10×50 (#14)
 - 2 × ploché podložky Φ10 (#15)
 - 2 × šesťhranná matica M10 (#16)

Krok 4: Montáž rámu

- Pripevnite časť č. 3 (rám) k prednému stĺpiku č. 2. Použite:
 - 1 × kľukový skrutku (#19)

Krok 5: Montáž modlitebného stojana

- Vložte časť č. 9 (modlitebný stojan) do otvorov v ráme modlitebného stojana č. 7. Použite:
 - 2 × skrutky s šesťhrannou hlavou M8×15 (č. 20)
 - Imbusový kľúč 5 (č. 10) na utiahnutie
- Povoľte gombík na stĺpiku č. 2, vložte rám modlitebného stojana č. 7, nastavte požadovanú výšku a utiahnite gombík.

Krok 6: Montáž držákov peny

- Rozložte rukoväte č. 6 a namontujte ich na stĺpik č. 2 a rám č. 3.

Krok 7: Nastavenie rámu

- Rozložte rám č. 8 a nastavte polohu rámu č. 3 podľa svojich preferencií.

ROZSAH POUŽITIA

Lavica LS3061 je určená na cvičenie brušných, ramenných a hrudných svalov. Klasifikovaná ako zariadenie triedy H v súlade s normou EN 20957-1 – iba na domáce použitie. Nevhodná na terapeutické alebo rehabilitačné použitie.

POKYNY NA CVIČENIE

Pravidelné cvičenie zlepšuje kondíciu, podporuje rast svalov a v kombinácii s diétou pomáha znižovať telesnú hmotnosť.

Rozcvičenie

- Urýchľuje krvný obeh a pripravuje svaly na cvičenie.
- Každé strečingové cvičenie vykonávajte minimálne 30 sekúnd.
- Neroztahujte sa príliš intenzívne – ak pocítite bolesť, prestaňte.



Cvičenia:

	Názov cvičenia	Popis
1	Tlak s činkou 1	Lahnite si na lavičku s nohami položenými na podlahe. Tlačte činku nad hlavu.
2	Tlak s činkou 2	Lahnite si na lavičku s nohami na opore a pokrčenými kolenami. Tlačte činku.
3	Tlak s činkou v stoj	Postavte sa za lavičku, činku položte na ramená, nohy mierne pokrčte.
4	Tlak s činkami	Sadnite si s laktami na lavičku na cvičenie predklonov. Ohýbajte a narovnávať ruky s činkami.
5	Predný leg press	Sadnite si s nohami pod spodnou oporou. Vyrovnajte nohy v kolenách.
6	Tlak zadných nôh	Lahnite si tvárou nadol s nohami pod hornou oporou. Ohnite kolená.



SEZNAM DELOV:

Številka	Ime	Količina	Številka	Ime	Količina
#1	Glavni okvir	1	#11	Izvičaj 6	1
#2	Sprednji steber	1	#12	Ploščati ključ 13-17	1
#3	Okvir	1	#14	Vijak s kvadratno glavo M10x50	4
#4	Sprednja noga	1	#15	Ploščata podložka	6
#5	Zadnja noga	1	#16	Šestkotna matica M10	4
#6	Nosilec pene	3	#17	Vijak z izvrtano glavo M10x65	2
#7	Okvir molitvenika	1	#18	Zaklepna matica	2
#8	Okvir	1	#19	Vijak z ročico m10x60	1
#9	Molitevnik	1	#20	Vija z glavo v obliki šesterokotnika M8x15	2
#10	Ključ za imbus vijake 5	1			

UPORABNIŠKI

PRIROČNIK

VARNOSTNA

NAVODILA

Ta izdelek je namenjen izključno za domačo uporabo in je bil zasnovan tako, da zagotavlja največjo varnost.

Pred začetkom vadbe:

- Posvetujte se s svojim zdravnikom, zlasti če:
 - jemljete zdravila, ki vplivajo na vaše srce, krvni tlak ali raven holesterola.
 - ste starejši od 35 let ali imate zdravstvene težave.
- Ogrejte se, da pripravite telo na vadbo.
- Bodite pozorni na morebitne zaskrbljujoče simptome:
 - bolečine v prsih, omotico, nepravilen srčni utrip.
 - Če se pojavi kateri koli od teh simptomov, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.

Pri uporabi opreme:

- Napravo hranite izven dosega otrok in živali.
- Napravo postavite na suho, ravno površino, vsaj 0,5 m od stene.
 - Odstranite ostre predmete iz okolice.
 - Priporočljiva je uporaba protizdrsne podlage.
- Redno preverjajte:
 - Tesnost vijakov, sornikov in priključkov.
 - Tehnično stanje naprave – obrabo, poškodbe, nenavadne zvoke.
- V odprtine naprave ne vstavljajte nobenih predmetov.
- Bodite previdni pri izstopajočih nastavitvenih in konstrukcijskih elementih.
- Oprema se uporablja za predvideni namen.
- Vadite v udobni športni opremi – izogibajte se ohlapnim oblačilom.
- Pri nošenju opreme ohranjajte pravilno držo, da zaščitite hrbtenico.
- Izdelek je namenjen odraslim. Otroci ga lahko uporabljajo le pod nadzorom odraslih in na njihovo odgovornost.
- Oprema sestavite v skladu s priloženimi navodili in uporabite samo dele, ki so vključeni v komplet. Pred sestavljanjem preverite, ali so vsi deli prisotni.

OPOZORILO: Pred uporabo fitnes opreme preberite navodila. Proizvajalec ne odgovarja za poškodbe ali škodo, ki nastanejo zaradi nepravilne uporabe izdelka.

TEHNIČNI PODATKI

Parameter	Vrednost
Neto teža	20 kg
Dimenzije v raztegnjenem stanju	165 × 56 × 78,5–122 cm
Največja obremenitev (z uporabnikom)	270 kg
Razred v skladu z EN 20957-1	H (za domačo uporabo)

VZDRŽEVANJE

- Za čiščenje uporabite mehko, vlažno krpo.
- Ne uporabljajte agresivnih čistil.
- Redno odstranjujte sledi znoja — njegova kislja reakcija lahko poškoduje oblažninjenje.
- Napravo shranjujte na suhem mestu, da jo zaščitite pred vlago in korozijo.



NAVODILA ZA MONTAŽO

Preden začnete z montažo, se prepričajte, da komplet vsebuje vse navedene dele. Za montažo izdelka sledite spodnjim navodilom in uporabite samo komponente, ki so vključene v komplet.

Korak 1: Sestavljanje zadnje noge

- Priključite del **#5** (zadnji nogi klop) na **#1** (glavni okvir). Uporabite:
 - 2 × M10×50 vijakov s kvadratno glavo (**št. 14**)
 - 2 × ploščate podložke Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 šestkotna matica (**#16**)
- Pritrdite vijake s ploščatim ključem (**#12**).

Korak 2: Namestitev sprednjega stebra

- Priključite komponento **#2** (sprednji steber) na glavni okvir **#1**. Uporabite:
 - 2 × vijak s šestkotno glavo M10×65 (**#17**)
 - 2 × ploščate podložke Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 matici (**#18**)

Korak 3: Namestitev sprednje noge

- Pritrdite komponento **št. 4** (sprednja noga) na sprednji steber **št. 2**. Uporabite:
 - 2 × vijak s kvadratno glavo M10×50 (**#14**)
 - 2 × ploščate podložke Φ10 (**#15**)
 - 2 × M10 šestkotna matica (**#16**)

Korak 4: Sestavljanje okvirja

- Priključite del **#3** (okvir) na sprednji steber **#2**. Uporabite:
 - 1 × vijak z ročajem (**#19**)

Korak 5: Sestavljanje stojala za molitev

- Del **#9** (molilni stoj) vstavite v luknje v okviru molilnega stojala **#7**. Uporabite:
 - 2 × vijaka s šestkotno glavo M8×15 (**št. 20**)
 - Ključ za imbus vijake 5 (**št. 10**) za zategovanje
- Oslabite gumb na stebri **št. 2**, vstavite okvir molilnega stojala **št. 7**, nastavite željeno višino in zategnite gumb.

Korak 6: Namestitev držal za peno

- Razširite ročaje **#6** in jih namestite na stebriček **#2** in okvir **#3**.

Korak 7: Nastavitev okvira

- Raztegnite okvir **#8** in nastavite položaj okvira **#3** na željeno nastavitve.

PODROČJE UPORABE

Klop LS3061 je namenjena vadbi trebušnih, rok in prsnih mišic. Razvrščena je v razred H v skladu z EN 20957-1 – samo za domačo uporabo. Ni primerna za terapevtsko ali rehabilitacijsko uporabo.

NAVODILA ZA VAJE

Redna vadba izboljša telesno pripravljenost, spodbuja rast mišic in v kombinaciji z ustrezno prehrano pomaga zmanjšati telesno težo.

Ogrevanje

- Pospeši krvni obtok in pripravi mišice na vadbo.
- Vsako raztezalno vajo izvajajte najmanj 30 sekund.
- Ne raztezajte se preveč intenzivno – če čutite bolečino, prenehajte.



Vaje:

	Ime vaje	Opis
1	Barbell press 1	Ležite na klop z nogami na tleh. Dvignite barbell nad glavo.
2	Dvigovanje uteži 2	Ležite na klop z nogami na opori in upognjenimi koleno. Potisnite barbell.
3	Stoječa potiska z barbellom	Postavite se za klop, utež položite na ramena, noge rahlo upognite.
4	Dvigovanje ročk	Sedite z komolci na klopi za curl. Upogibajte in iztegujte roke z dumbeli.
5	Sprednji leg press	Sedite z nogami pod spodnjo oporo. Iztegnite noge v kolenih.
6	Zadnji leg press	Ležite na trebuh z nogami pod zgornjo oporo. Upognite kolena.



DELARLISTA:

Nummer	Namn	Antal	Antal	Namn	Antal
#1	Huvudram	1	#11	Insexnyckel 6	1
#2	Främre stolpe	1	#12	Plattnyckel 13-17	1
#3	Ram	1	#14	Fyrkantsskruv M10x50	4
#4	Främre fot	1	#15	Platt bricka	6
#5	Bakre fot	1	#16	Sexkantsmutter M10	4
#6	Skumhållare	3	#17	M10x65 skruv med försänkt huvud	2
#7	Bönbokram	1	#18	Låsmutter	2
#8	Ram	1	#19	Skruv med vev m10x60	1
#9	Bönbok	1	#20	Sexkantsskruv M8x15	2
#10	Insexnyckel 5	1			

ANVÄNDARMANUAL

SÄKERHETSANVIS

NINGAR

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk och har utformats för att garantera maximal säkerhet.

Innan du börjar träna:

- Rådfråga din läkare, särskilt om:
 - Du tar mediciner som påverkar ditt hjärta, blodtryck eller kolesterolnivåer.
 - Du är över 35 år eller har hälsoproblem.
- Värm upp för att förbereda kroppen för träning.
- Var uppmärksam på oroande symtom:
 - Bröstsmärtor, yrsel, oregelbunden hjärtrytm.
 - Om du upplever något av dessa symtom, avbryt träningen omedelbart och konsultera din läkare.

När du använder utrustningen:

- Förvara enheten utom räckhåll för barn och djur.
- Placera utrustningen på en torr, plan yta, minst 0,5 m från väggen.
 - Ta bort vassa föremål från omgivningen.
 - Användning av en halkskyddsmatta rekommenderas.
- Kontrollera regelbundet:
 - Att skruvar, bultar och anslutningar sitter ordentligt.
 - Enhetens tekniska skick – slitage, skador, ovanliga ljud.
- För inte in några föremål i enhetens öppningar.
- Var försiktig med utskjutande justerings- och konstruktionsdelar.
- Använd utrustningen för avsett ändamål.
- Träna i bekväma träningskläder – undvik lösa kläder.
- Håll en korrekt hållning när du bär utrustningen för att skydda ryggraden.
- Produkten är avsedd för vuxna. Barn får endast använda den under uppsikt av en vuxen och på den vuxnas ansvar.
- Montera utrustningen enligt medföljande instruktioner och använd endast de delar som ingår i satsen. Kontrollera att alla delar finns med innan montering.

WARNING: Läs instruktionerna innan du använder träningsutrustningen. Tillverkaren ansvarar inte för skador eller skador som uppstår till följd av felaktig användning av produkten.

TEKNISKA DATA

Parameter	Värde
Nettovikt	20 kg
Mått i utfällt läge	165 × 56 × 78,5–122 cm
Maximal belastning (med användare)	270 kg
Klass enligt EN 20957-1	H (för hushållsbruk)

UNDERHÅLL

- Använd en mjuk, fuktig trasa för rengöring.
- Använd inte aggressiva rengöringsmedel.
- Ta regelbundet bort svettfläckar – dess sura reaktion kan skada klädseln.
- Förvara enheten på en torr plats och skydda den från fukt och korrosion.



INSTALLATION

Innan du påbörjar monteringen, kontrollera att satsen innehåller alla listade delar. Följ stegen nedan för att montera produkten, använd endast de komponenter som ingår i satsen.

Steg 1: Montera den bakre foten

- Fäst del **nr 5** (bakre bänkfot) till **nr 1** (huvudram). Använd:
 - 2 × M10×50 fyrkantiga skruvar (**nr 14**)
 - 2 × plana brickor $\Phi 10$ (**#15**)
 - 2 × M10 sexkantsmutter (**#16**)
- Dra åt bultarna med en platt skiftnyckel (**#12**).

Steg 2: Montera den främre stolpen

- Fäst komponent **nr 2** (främre stolpe) på huvudramen **nr 1**. Använd:
 - 2 × sexkantskruv M10×65 (**#17**)
 - 2 × plana brickor $\Phi 10$ (**#15**)
 - 2 × M10 låsmuttrar (**#18**)

Steg 3: Montera den främre foten

- Fäst komponent **nr 4** (främre fot) på främre stolpe **nr 2**. Använd:
 - 2 × fyrkantskruv M10×50 (**#14**)
 - 2 × plana brickor $\Phi 10$ (**#15**)
 - 2 × M10 sexkantsmutter (**#16**)

Steg 4: Montera ramen

- Fäst del **nr 3** (ram) på främre stolpen **nr 2**. Använd:
 - 1 × vevbult (**#19**)

Steg 5: Montera bönestativet

- Montera del **nr 9** (bönestativ) i hålen i bönestativets ram **nr 7**. Använd:
 - 2 × sexkantskravar M8×15 (**nr 20**)
 - Insexnyckel 5 (**nr 10**) för åtdragning
- Lossa knoppen på stolpe **nr 2**, sätt in bönestativets ram **nr 7**, ställ in önskad höjd och dra åt knoppen.

Steg 6: Montera skumhållarna

- Spreda handtagen **nr 6** och montera dem på stolpen **nr 2** och ramen **nr 3**.

3. Steg 7: Justering av ramen

- Fäll ut ram **nr 8** och justera ram **nr 3** till önskad position.

ANVÄNDNINGSSOMRÅDE

LS3061-bänken är utformad för träning av mag-, arm- och bröstmusklerna. Klassificerad som klass H-utrustning enligt EN 20957-1 – endast för hemmabruk. Ej lämplig för terapeutiskt bruk eller rehabilitering.

TRÄNINGSinSTRUKTIONER

Regelbunden träning förbättrar konditionen, främjar muskeltillväxt och bidrar, i kombination med kost, till att minska kroppsvikten.

Uppvärmning

- Accelererar blodcirkulationen och förbereder musklerna för träning.
- Utför varje stretchövning i minst 30 sekunder.
- Sträck inte för hårt – sluta om du känner smärta.



Övningar:

	Namn på övning	Beskrivning
1	Skivstångspress 1	Ligg på en bänk med fötterna platta på golvet. Pressa skivstången ovanför huvudet.
2	Skivstångspress 2	Ligg på en bänk med fötterna på ett stöd och benen böjda. Pressa skivstången.
3	Stående skivstångspress	Stå bakom bänken, vila skivstången på axlarna, benen lätt böjda.
4	Hantelpress	Sitt med armbågarna på en preacher curl-bänk. Böj och sträck armarna med hantlarna.
5	Frontbenpress	Sitt med benen under det nedre stödet. Sträck ut benen vid knäna.
6	Bakre benpress	Ligg på mage med benen under det övre stödet. Böj knäna.



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:

Номер	Назва	Кількість	Номер	Назва	Кількість
№	Основна рама	1	№ 11	Шестигранний ключ 6	1
№2	Передня стійка	1	№ 12	Плоский ключ 13-17	1
№ 3	Рама	1	#14	Гвинт з квадратною головкою M10x50	4
#4	Передня опора	1	#15	Плоска шайба	6
№ 5	Задня опора	1	#16	Шестигранна гайка M10	4
№ 6	Тримач пінопласту	3	#17	Гвинт з потайною головкою M10x65	2
№ 7	Рамка для молитовника	1	#18	Контргайка	2
#8	Рама	1	#19	Гвинт з кривошипом m10x60	1
#9	Молитовник	1	#20	Гвинт з шестигранною головкою M8x15	2
#10	Шестигранний ключ 5	1			

ІНСТРУКЦІЯ 3

ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ПРАВИЛА БЕЗПЕ

Цей виріб призначений виключно для домашнього використання і розроблений з метою забезпечення максимальної безпеки.

Перед початком тренувань:

- Проконсультуйтеся з лікарем, особливо якщо:
 - Ви приймаєте ліки, що впливають на роботу серця, артеріальний тиск або рівень холестерину.
 - Вам більше 35 років або у вас є проблеми зі здоров'ям.
- Розминка, щоб підготувати тіло до фізичних навантажень.
- Звертайте увагу на будь-які тривожні симптоми:
 - біль у грудях, запаморочення, нерегулярне серцебиття.
 - Якщо ви відчуваєте будь-який з цих симптомів, негайно припиніть фізичні навантаження і проконсультуйтеся з лікарем.

Під час використання обладнання:

- Зберігайте пристрій у недоступному для дітей та тварин місці.
- Розміщуйте обладнання на сухій, рівній поверхні, на відстані не менше 0,5 м від стіни.
 - Приберіть гострі предмети з навколишнього простору.
 - Рекомендується використовувати протиковзкий килимок.
- Регулярно перевіряйте:
 - Герметичність гвинтів, болтів і з'єднань.
 - Технічний стан пристрою — знос, пошкодження, незвичайні шуми.
- Не вставляйте будь-які предмети в отвори пристрою.
- Будьте обережні з виступаючими елементами регулювання та конструкції.
- Використовуйте обладнання за призначенням.
- Тренуйтеся в зручному спортивному одязі — уникайте вільного одягу.
- Під час перенесення обладнання дотримуйтеся правильної постави, щоб захистити хребет.
- Продукт призначений для дорослих. Діти можуть використовувати його тільки під наглядом дорослих і під їх відповідальність.
- Збирайте обладнання відповідно до інструкцій, що додаються, використовуючи тільки деталі, що входять до комплекту. Перед складанням переконайтеся, що всі деталі є в наявності.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед використанням тренажерів прочитайте інструкцію. Виробник не несе відповідальності за травми або пошкодження, спричинені неправильним використанням виробу.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ

Параметр	Значення
Вага нетто	20
Розміри в розкладеному вигляді	165 × 56 × 78,5–122 см
Максимальне навантаження (з користувачем)	270 кг
Клас відповідно до EN 20957-1	H (для побутового використання)

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Для чищення використовуйте м'яку вологу ганчірку.
- Не використовуйте агресивні миючі засоби.
- Регулярно видаляйте сліди поту — його кисла реакція може пошкодити оббивку.
- Зберігайте пристрій у сухому місці, захищаючи його від вологи та корозії.



ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

Перед початком монтажу переконайтеся, що комплект містить усі перелічені деталі. Виконайте наведені нижче кроки для монтажу виробу, використовуючи тільки компоненти, що входять до комплекту.

Крок 1: Збірка задньої опори

- Прикріпіть деталь № 5 (задня опора лавки) до № 1 (основна рама). Використовуйте:
 - 2 × болти з квадратною головкою M10×50 (№ 14)
 - 2 × плоскі шайби Ф10 (№ 15)
 - 2 × шестигранна гайка M10 (№ 16)
- Затягніть болти плоским ключем (№ 12).

Крок 2: Монтаж передньої стійки

- Прикріпіть деталь № 2 (передній стовп) до основної рами № 1. Використовуйте:
 - 2 × гвинти з шестигранною головкою M10×65 (№ 17)
 - 2 × плоскі шайби Ф10 (№ 15)
 - 2 × контргайки M10 (№ 18)

Крок 3: Монтаж передньої опори

- Прикріпіть деталь № 4 (передня опора) до передньої стійки № 2. Використовуйте:
 - 2 × гвинти з квадратною головкою M10×50 (№ 14)
 - 2 × плоскі шайби Ф10 (№ 15)
 - 2 × шестигранна гайка M10 (№ 16)

Крок 4: Збірка рами

- Прикріпіть деталь № 3 (раму) до передньої стійки № 2. Використовуйте:
 - 1 × кривошипний болт (№ 19)

Крок 5: Збірка молитовного стелу

- Вставте деталь № 9 (підставка для молитви) в отвори в рамі підставки для молитви № 7. Використовуйте:
 - 2 × гвинти з шестигранною головкою M8×15 (№ 20)
 - Шестигранний ключ 5 (№ 10) для затягування
- Ослабте ручку на стійці № 2, вставте раму молитовного стелу № 7, встановіть бажану висоту і затягніть ручку.

Крок 6: Монтаж тримачів для пінопласту

- Розведіть ручки № 6 і встановіть їх на стійку № 2 і раму № 3.

Крок 7: Регулювання рами

- Розкладіть раму № 8 і відрегулюйте положення рами № 3 відповідно до ваших уподобань.

СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ

Скам'я LS3061 призначена для тренування м'язів живота, рук і груди. Класифікована як обладнання класу Н в соответствии с EN 20957-1 — только для домашнего использования. Не подходит для терапевтического или реабилитационного использования.

ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Регулярні вправи покращують фізичну форму, сприяють росту м'язів і, в поєднанні з дієтою, допомагають знизити вагу тіла.

Розминка

- Прискорює кровообіг і готує м'язи до тренування.
- Виконуйте кожну вправу на розтяжку протягом не менше 30 секунд.
- Не розтягуйтеся занадто інтенсивно — якщо відчуваєте біль, припиніть.



Вправи:

	Назва вправи	Опис
1	Жим штанги 1	Ляжте на лаву, поставивши ноги рівно на підлогу. Виконайте жим штанги над головою.
2	Жим штанги 2	Ляжте на лаву, поставивши ноги на опору і зігнувши коліна. Виконайте жим штанги.
3	Жим штанги стоячи	Встаньте за лавкою, покладіть штангу на плечі, ноги злегка зігнуті.
4	Жим гантелей	Сядьте, поклавши лікті на лаву для згинання рук. Згинайте і розгинайте руки з гантелями.
5	Прес на передні ноги	Сядьте, поклавши ноги під нижню опору. Випряміть ноги в колінах.
6	Задня ножна преса	Ляжте обличчям вниз, ноги під верхньою опорою. Зігніть коліна.

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

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

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

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

KARTA GWARANCYJNA

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

WARUNKI GWARANCJI:

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

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

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTI-KORT

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

GARANTIBETINGELSER:

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

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

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

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

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

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

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

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

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

GARANTEEKAART

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

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaaliid, käsnaad, rattaa, laagria jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määrduud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustõid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüduu asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

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

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

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

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

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

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

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

GARANCIA KÁRTYA

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

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

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

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

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

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

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

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

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

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

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

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

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

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

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

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

GARANTIJAS KARTE

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

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

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

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

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

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

GARANTIEKAART

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

GARANTIEVOORWAARDEN:

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

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

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

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

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

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

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

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

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

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

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

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

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

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

ZÁRUČNÁ KARTA

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

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

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

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

GARANCIJSKA KARTICA

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

GARANCIJSKI POGOJI:

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

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

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

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

GARANTIKORT FÖR GARANTI

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

GARANTIVILLKOR:

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

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

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

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

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

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

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

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

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

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowska 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