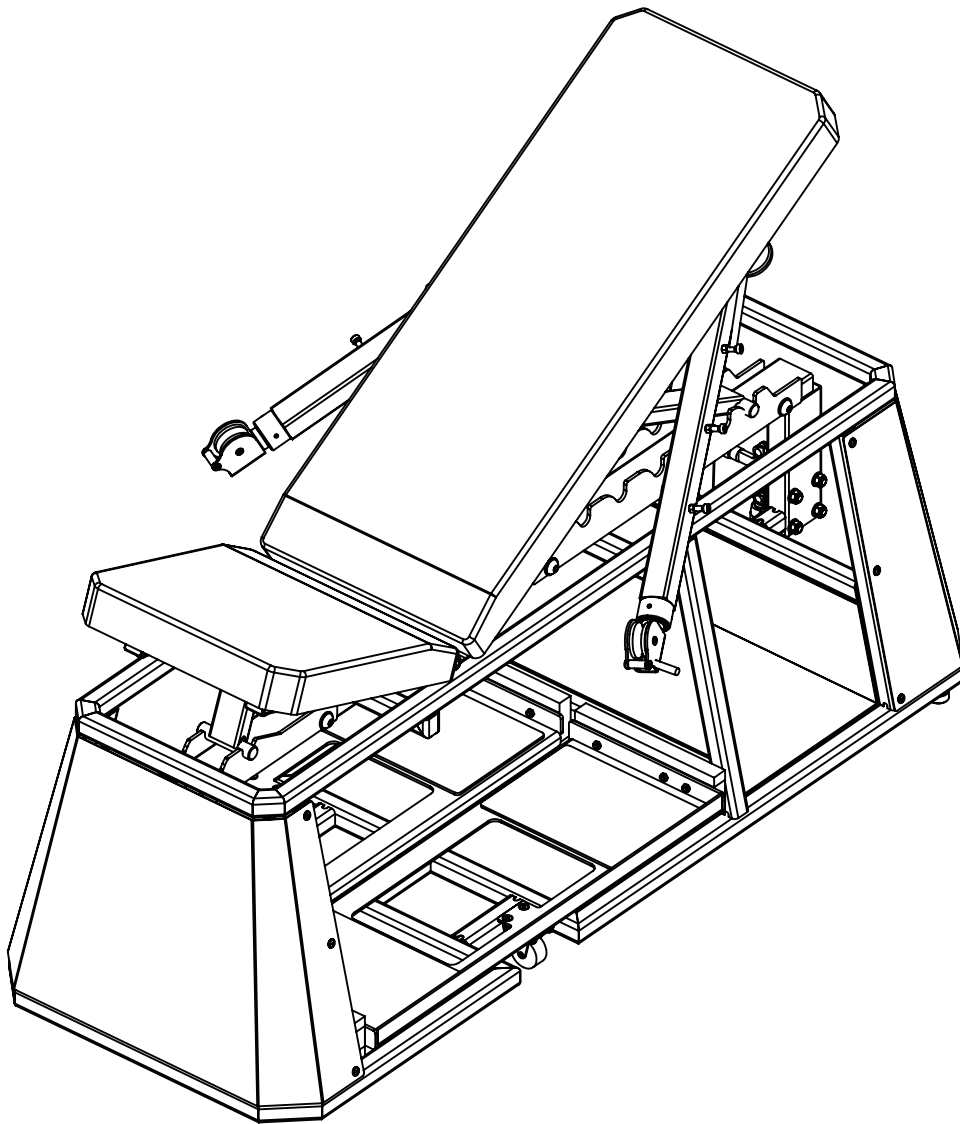
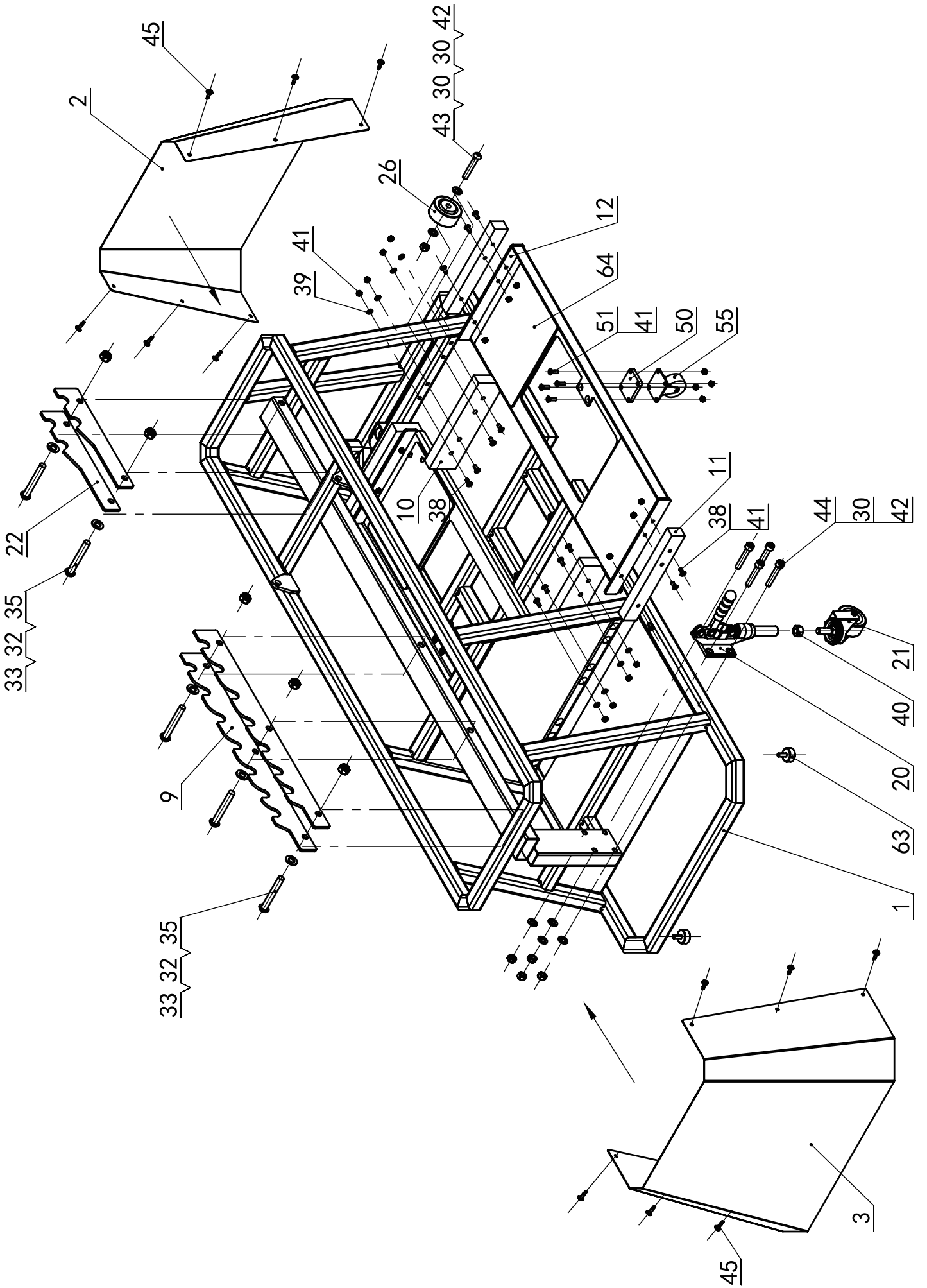


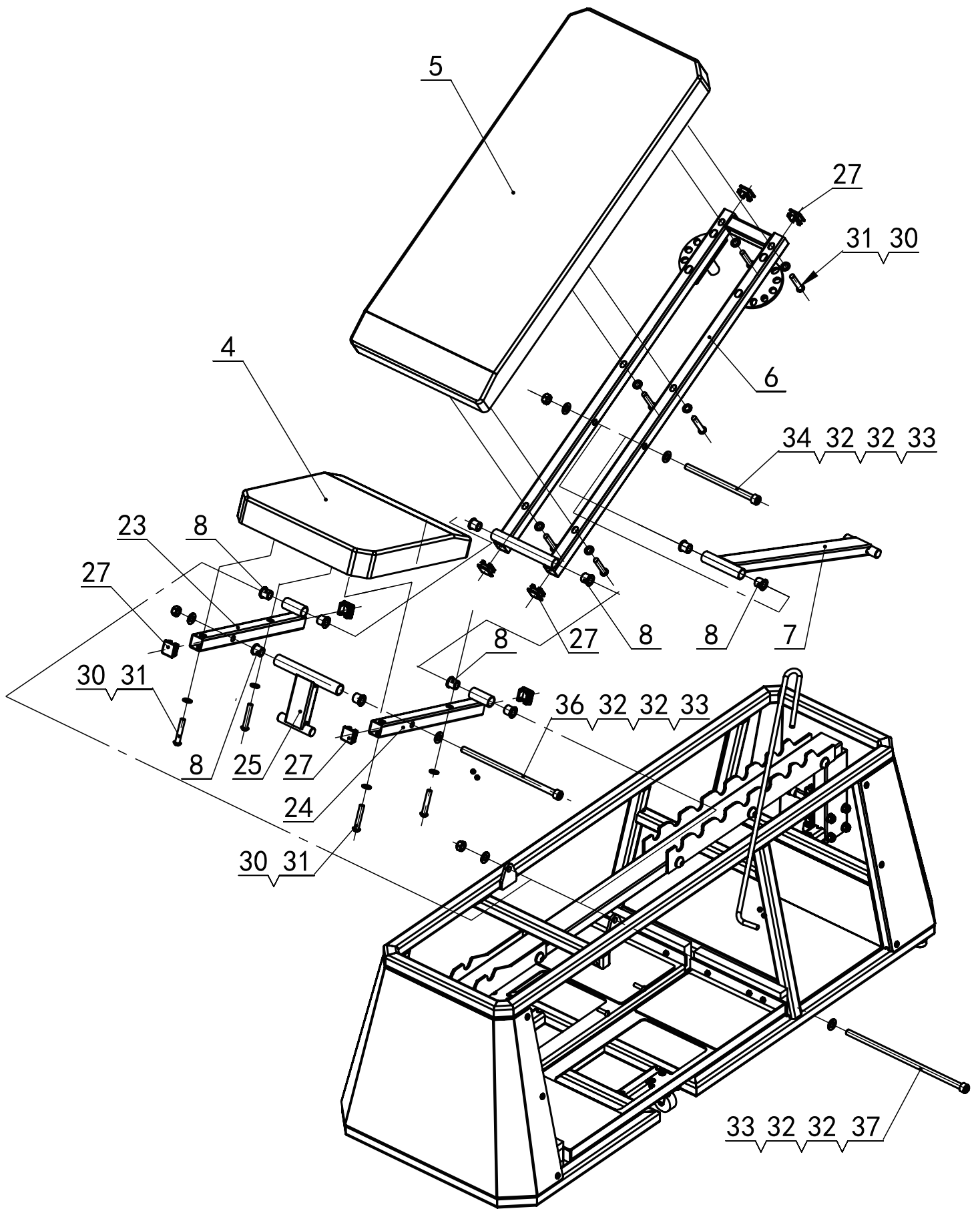


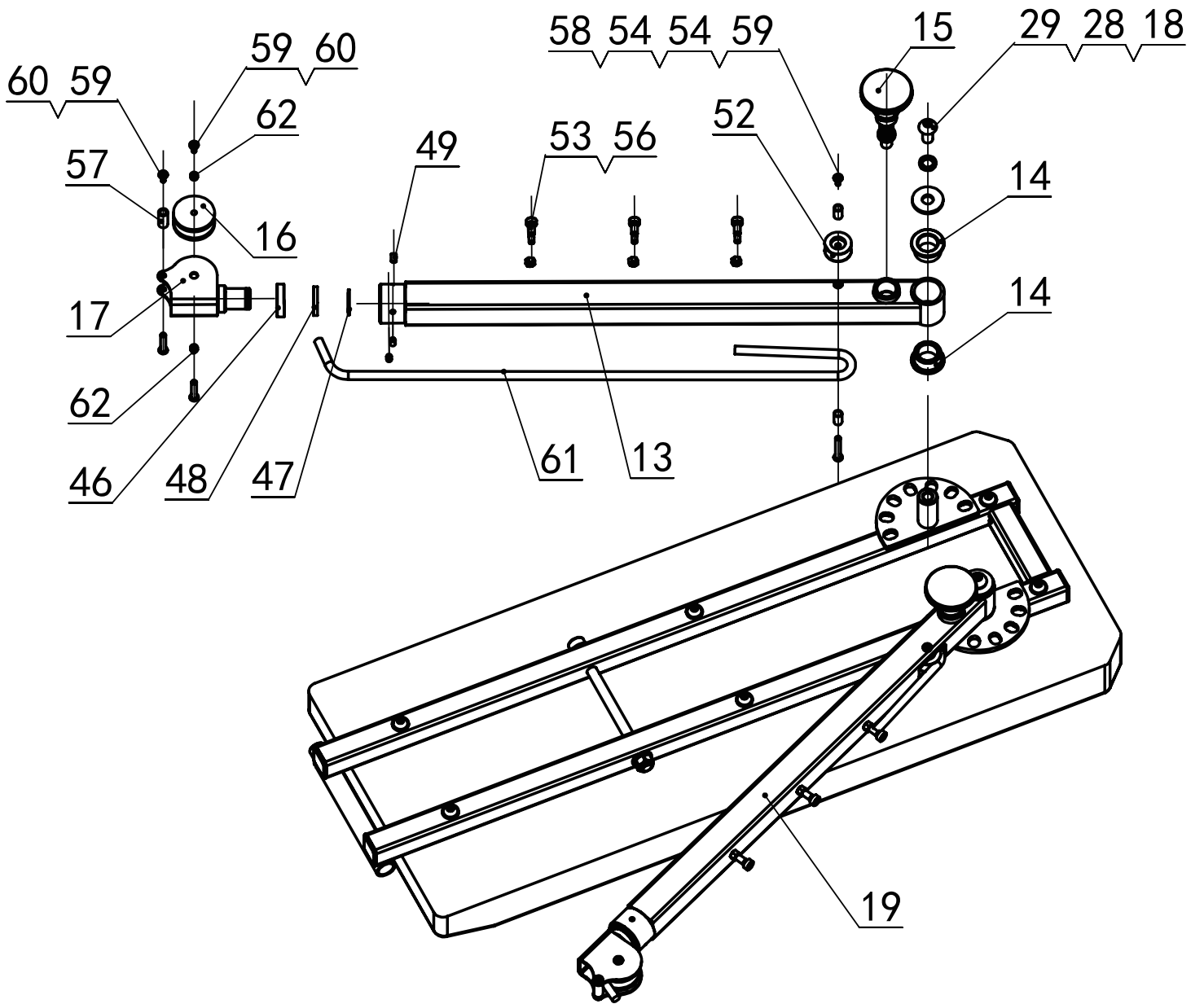
LM4012



- 7. Manual instruction **EN**
- 9. Instrukcja obsługi **PL**
- 11. Návod k obsluze **CZ**
- 13. Manuel instruktion **DA**
- 15. Gebrauchsanweisung **DE**
- 17. Manual de instrucciones **ES**
- 19. Käsijuhend **ET**
- 21. Manuel d'instruction **FR**
- 23. Kézi utasítás **HU**
- 25. Manuale di istruzioni **IT**
- 27. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 29. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 31. Handmatige instructie **NL**
- 33. Manual de instruções **PT**
- 35. Instrucțiuni manuale **RO**
- 37. Návod na obsluhu **SK**
- 39. Navodila za uporabo **SL**
- 41. Instruktionsbok **SV**
- 43. Інструкція з експлуатації **UK**



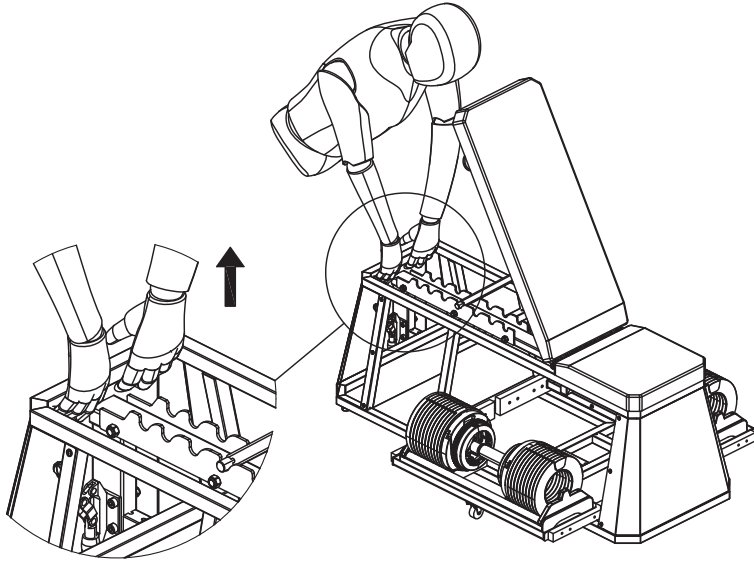




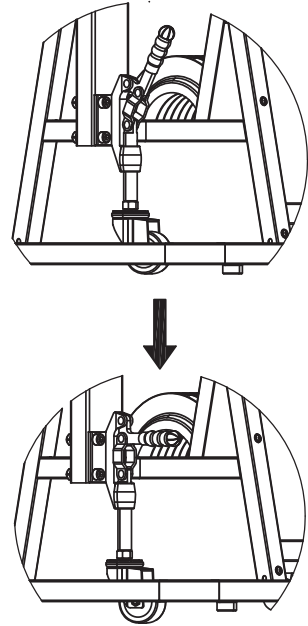


1.

a)

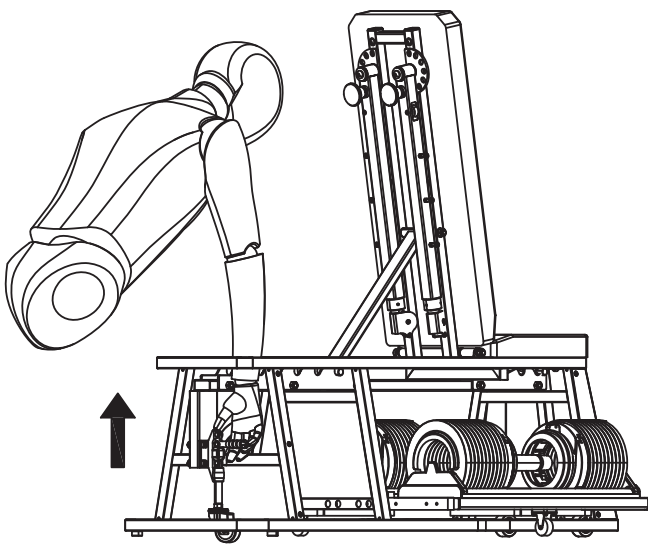


b)

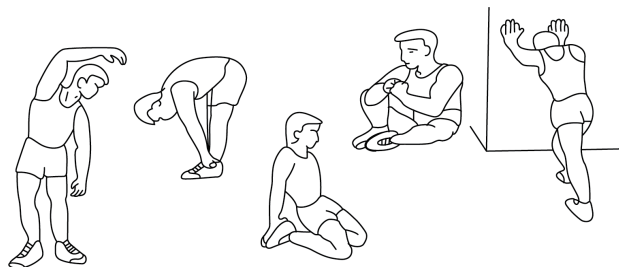
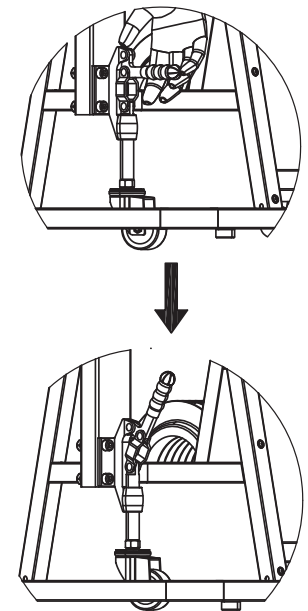


2.

a)



b)



IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

Keep this user manual for future reference.

The training equipment has been designed and manufactured with safety in mind, but additional precautions must be observed during use. Read the manual carefully before installation and exercise. In particular, please note the following rules:

1. Keep children and animals away from the equipment. Do not leave children unattended in the room where the equipment is located.
2. The equipment may only be used by one person at a time.
3. Stop exercising if you experience dizziness, nausea, chest tightness or other symptoms of discomfort. Consult your doctor immediately.
4. Place the equipment on a clean, level surface. Do not use it near water sources or outdoors.
5. During exercise, keep your hands away from moving parts and drive mechanisms.
6. Clothing should be appropriate for training – avoid loose clothing that could get caught in the mechanisms. Sports or health footwear is recommended.
7. Only use the training methods described in the manual. It is forbidden to use other methods of exercise.
8. Do not place sharp objects near the equipment.
9. Persons with disabilities may only use the equipment under the supervision of a training partner or carer.
10. Before starting your workout, warm up with a variety of stretching exercises.
11. If the equipment malfunctions, stop using it immediately.
12. During training, it is recommended to keep notes on the course of the exercises.
13. The equipment is not intended for medical use.
14. Maximum user weight: 160 kg.

INTRODUCTION TO TRAINING

Using the equipment not only improves physical condition and strengthens muscles, but also supports weight loss when combined with a proper diet.



Warm-up before training:

- It improves blood circulation, prepares muscles for exercise and reduces the risk of cramps and strains.
- Perform the recommended stretching exercises before each training session.
- Each stretching exercise should be repeated for at least 30 seconds.
- Avoid sudden and excessive movements to prevent muscle injuries.
- In case of injury or pain, stop exercising immediately.



ASSEMBLY STEPS:

1. **Fixed state** → **Mobile state**
 - a) Lift the bench by pulling the rear frame upwards.
 - b) The transport wheel will lower automatically.
2. **Mobile state** → **Fixed state**
 - a) Lift the built-in handle upwards.
 - b) The transport wheel will slide in and the bench will be locked in place.



PARTS LIST

No	Part name	Quantity	No	Part name	Quantity
1	Main frame	1	33	M10 lock nut	8
2	Cover 1	1	34	M10×155 cylinder head screw	1
3	Cover 2	1	35	Flat head screw M10×75	5
4	Seat cushion	1	36	Cylindrical head screw M10×215	1
5	Backrest cushion	1	37	Cylindrical head screw M10×265	1
6	Backrest bracket	1	38	M5×12 countersunk screw	28
7	Backrest cushion adjustment	1	39	Washer 5	16
8	Bushing 20-16-10-9	10	40	Hex nut M10	1
9	Adjustment plate	2	41	M5 lock nut	36
10	Outer track	4	42	M8 lock nut	6
11	Inner track	4	43	Flat head screw M8×50	2
12	Storage rack	2	44	M8×45 cylinder head screw	4
13	Left adjustable arm	1	45	Self-tapping screw with ST4.2×16	12
14	Bushing 32-26-19-16	4	46	Deep groove ball bearing 61804-2Z	2
15	Adjusting pin M20×1.5×- Φ10	2	47	Spring clip for shaft 20	2
16	Cable reel	2	48	Limiting washer φ28×φ20.5×T4	2
17	Seat roller 1	2	49	Spring pin with ball M5×8	6
18	Large washer 10×30	2	50	Washer 46×38×6	2
19	Adjustable right arm	1	51	M5×16 countersunk screw	8
20	Pusher mechanism	1	52	Cable roller φ26	2
21	Swivel wheel M10×25	1	53	Hexagon head screw 6×12	6
22	Adjustment plate 2	2	54	Spacer sleeve 8×6×13.5	4
23	Left adjustable arm	1	55	1.5-inch wheels	2
24	Left seat cushion tube	1	56	Hex nut M5	6
25	Seat cushion adjustment	1	57	Nylon column 9 × 6 × 20	2
26	Roller Φ50	2	58	Lock nut M4×32	2
27	Pipe cap 25×1.5	8	59	M4×10 locking screw	6
28	Spring washer 10	2	60	Lock nut M4×25	4
29	Flat head screw M10×20	2	61	Elastic rope	2
30	Washer 8	18	62	Gasket 2×φ7×φ5×4	4
31	Flat head screw M8×45	10	63	Screw foot φ23×11-M6×16	2
32	Washer 10	16	64	Silicone foam 200×150×T3	4

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do przyszłego wykorzystania.

Sprzęt treningowy został zaprojektowany i wyprodukowany z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, jednak podczas użytkowania należy przestrzegać dodatkowych zaleceń. Przed instalacją i rozpoczęciem ćwiczeń dokładnie zapoznaj się z instrukcją. W szczególności pamiętaj o następujących zasadach:

1. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu. Nie pozostawiaj dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
2. Sprzęt może być używany tylko przez jedną osobę jednocześnie.
3. Przerwij ćwiczenia, jeśli pojawią się zawroty głowy, nudności, ucisk w klatce piersiowej lub inne objawy złego samopoczucia. Skonsultuj się niezwłocznie z lekarzem.
4. Umieść sprzęt na czystej, równej powierzchni. Nie używaj go w pobliżu źródeł wody ani na zewnątrz.
5. Podczas ćwiczeń trzymaj dłonie z dala od części ruchomych i mechanizmów przeniesienia napędu.
6. Ubiór powinien być odpowiedni do treningu – unikaj luźnej odzieży, która może się wkręcić w mechanizmy. Zaleca się stosowanie obuwia sportowego lub zdrowotnego.
7. Korzystaj wyłącznie z metod treningowych opisanych w instrukcji. Zabronione jest stosowanie innych sposobów ćwiczeń.
8. Nie umieszczaj w pobliżu sprzętu przedmiotów o ostrych krawędziach.
9. Osoby z niepełnosprawnościami mogą korzystać ze sprzętu wyłącznie pod nadzorem partnera treningowego lub opiekuna.
10. Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj rozgrzewkę, obejmującą różne ćwiczenia rozciągające.
11. W przypadku nieprawidłowego działania urządzenia należy natychmiast przerwać jego użytkowanie.
12. Podczas treningu zaleca się prowadzenie notatek dotyczących przebiegu ćwiczeń.
13. Sprzęt nie jest przeznaczony do zastosowań medycznych.
14. Maksymalna waga użytkownika: 160 kg.

WPROWADZENIE DO TRENINGU

Korzystanie ze sprzętu pozwala nie tylko poprawić kondycję fizyczną i wzmocnić mięśnie, lecz także wspiera proces redukcji masy ciała w połączeniu z odpowiednią dietą.



Rozgrzewka przed treningiem:

- Poprawia krążenie krwi, przygotowuje mięśnie do wysiłku i zmniejsza ryzyko skurczów oraz naciągnięć.
- Przed każdą sesją treningową wykonaj zalecane ćwiczenia rozciągające.
- Każde ćwiczenie rozciągające należy powtarzać przez co najmniej 30 sekund.
- Unikaj gwałtownych i nadmiernych ruchów, aby zapobiec urazom mięśni.
- W przypadku kontuzji lub bólu należy natychmiast przerwać ćwiczenia.



KROKI MONTAŻOWE:

1. **Stan stały** → **Stan mobilny**
 - a) Unieś ławkę, pociągając tylną ramę ku górze.
 - b) Kółko transportowe opuści się automatycznie.
2. **Stan mobilny** → **Stan stały**
 - a) Unieś wbudowany uchwyt ku górze.
 - b) Kółko transportowe wsunie się, a ławka zostanie zablokowana w miejscu.



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa części	Ilość	Nr	Nazwa części	Ilość
1	Rama główna	1	33	Nakrętka kontruująca M10	8
2	Ostona 1	1	34	Śruba z łbem walcowym M10×155	1
3	Ostona 2	1	35	Śruba z łbem płaskim M10×75	5
4	Poduszka siedziska	1	36	Śruba z łbem walcowym M10×215	1
5	Poduszka oparcia	1	37	Śruba z łbem walcowym M10×265	1
6	Wspornik oparcia	1	38	Śruba z łbem stożkowym M5×12	28
7	Regulacja poduszki oparcia	1	39	Podkładka 5	16
8	Tuleja 20-16-10-9	10	40	Nakrętka sześciokątna M10	1
9	Płyta regulacyjna	2	41	Nakrętka kontruująca M5	36
10	Tor zewnętrzny	4	42	Nakrętka kontruująca M8	6
11	Tor wewnętrzny	4	43	Śruba z łbem płaskim M8×50	2
12	Stojak magazynowy	2	44	Śruba z łbem walcowym M8×45	4
13	Lewe ramię regulowane	1	45	Śruba samogwintująca z łbem krzyżowym ST4.2×16	12
14	Tuleja 32-26-19-16	4	46	Łożysko kulkowe głębokorowkowe 61804-2Z	2
15	Sworzeń regulacyjny M20×1.5×- Φ10	2	47	Zatrząsk sprężysty na wałek 20	2
16	Rolka linki	2	48	Podkładka ograniczająca φ28×φ20.5×T4	2
17	Rolka siedziska 1	2	49	Kołek sprężysty z kulką M5×8	6
18	Duża podkładka 10×30	2	50	Podkładka 46×38×6	2
19	Prawe ramię regulowane	1	51	Śruba z łbem stożkowym M5×16	8
20	Mechanizm popychacza	1	52	Rolka linki φ26	2
21	Kółko obrotowe M10×25	1	53	Śruba z łbem sześciokątnym 6×12	6
22	Płyta regulacyjna 2	2	54	Tuleja dystansowa φ8×φ6×13.5	4
23	Lewe ramię regulowane	1	55	Kółka 1.5 cala	2
24	Lewa rura poduszki siedziska	1	56	Nakrętka sześciokątna M5	6
25	Regulacja poduszki siedziska	1	57	Kolumna nylonowa φ9×φ6×20	2
26	Rolka Φ50	2	58	Nakrętka blokująca M4×32	2
27	Zaślepka rury 25×1.5	8	59	Śruba blokująca M4×10	6
28	Podkładka sprężysta 10	2	60	Nakrętka blokująca M4×25	4
29	Śruba z łbem płaskim M10×20	2	61	Lina elastyczna	2
30	Podkładka 8	18	62	Uszczelka 2×φ7×φ5×4	4
31	Śruba z łbem płaskim M8×45	10	63	Stopka śrubowa φ23×11-M6×16	2
32	Podkładka 10	16	64	Pianka silikonowa 200×150×T3	4

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Tento návod k použití si uschovejte pro budoucí použití.

Tento tréninkový přístroj byl navržen a vyroben s ohledem na bezpečnost, ale při jeho používání je nutné dodržovat další bezpečnostní opatření. Před instalací a cvičením si pečlivě přečtěte návod. Zejména dodržujte následující pravidla:

1. Udržujte děti a zvířata mimo dosah zařízení. Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti, kde se zařízení nachází.
2. Zařízení smí používat vždy pouze jedna osoba.
3. Přestaňte cvičit, pokud pocítíte závratě, nevolnost, tlak na hrudi nebo jiné příznaky nepohody. Okamžitě se poraďte se svým lékařem.
4. Zařízení umístěte na čistý, rovný povrch. Nepoužívejte jej v blízkosti vodních zdrojů ani venku.
5. Během cvičení držte ruce mimo pohyblivé části a hnací mechanismy.
6. Oblečení by mělo být vhodné pro trénink – vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit v mechanismech. Doporučuje se sportovní nebo zdravotní obuv.
7. Používejte pouze tréninkové metody popsané v manuálu. Je zakázáno používat jiné metody cvičení.
8. Nepokládejte ostré předměty do blízkosti zařízení.
9. Osoby se zdravotním postižením mohou zařízení používat pouze pod dohledem tréninkového partnera nebo pečovatele.
10. Před zahájením tréninku se rozvíčte pomocí různých protahovacích cvičení.
11. Pokud zařízení nefunguje správně, okamžitě jej přestaňte používat.
12. Během tréninku se doporučuje vést si poznámky o průběhu cvičení.
13. Zařízení není určeno pro lékařské účely.
14. Maximální hmotnost uživatele: 160 kg.

ÚVOD DO TRÉNINKU

Používání tohoto zařízení nejen zlepšuje fyzickou kondici a posiluje svaly, ale v kombinaci se správnou stravou také podporuje hubnutí.



Rozvíčka před tréninkem:

- Zlepšuje krevní oběh, připravuje svaly na cvičení a snižuje riziko křečí a natažení svalů.
- Před každým tréninkem proveďte doporučené protahovací cviky.
- Každé protahovací cvičení by se mělo opakovat po dobu nejméně 30 sekund.
- Vyhněte se náhlým a nadměrným pohybům, abyste předešli svalovým zraněním.
- V případě zranění nebo bolesti okamžitě přestaňte cvičit.



KROKY MONTÁŽE:

1. **Pevný stav** → **Mobilní stav**
 - a) Zvedněte lavici zvednutím zadního rámu nahoru.
 - b) Transportní kolečko se automaticky spustí dolů.
2. **Pohyblivý stav** → **Pevný stav**
 - a) Zvedněte vestavěnou rukojeť nahoru.
 - b) Transportní kolečko se zasune a lavice se zafixuje na místě.



SEZNAM DÍLŮ

Č	Název dílu	Počet	Č	Název dílu	Množství
1	Hlavní rám	1	33	M10 pojistná matice	8
2	Kryt 1	1	34	Šroub hlavy válců M10×155	1
3	Kryt 2	1	35	Šroub s plochou hlavou M10×75	5
4	Sedák	1	36	Válcový šroub s hlavou M10×215	1
5	Polštář opěradla	1	37	Válcový šroub s hlavou M10×265	1
6	Držák opěradla	1	38	Závitový šroub M5×12	28
7	Nastavení opěrky zad	1	39	Podložka 5	16
8	Pouzdro 20-16-10-9	10	40	Šestihranná matice M10	1
9	Nastavovací deska	2	41	M5 pojistná matice	36
10	Vnější kolejnice	4	42	M8 pojistná matice	6
11	Vnitřní dráha	4	43	Šroub s plochou hlavou M8×50	2
12	Skladovací regál	2	44	Šroub s válcovou hlavou M8×45	4
13	Levé nastavitelné rameno	1	45	Samořezný šroub ST4,2×16	12
14	Pouzdro 32-26-19-16	4	46	Kuličkové ložisko s hlubokou drážkou 61804- 2Z	2
15	Nastavovací čep M20×1,5×- Φ10	2	47	Pružinová svorka pro hřídel 20	2
16	Naviják kabelu	2	48	Omezovací podložka φ28×φ20,5×T4	2
17	Váleček sedla 1	2	49	Pružinový kolík s kuličkou M5×8	6
18	Velká podložka 10×30	2	50	Podložka 46×38×6	2
19	Nastavitelná pravá ruka	1	51	Závitový šroub M5×16	8
20	Tlačný mechanismus	1	52	Kabelová kladka φ26	2
21	Otočné kolečko M10×25	1	53	Šroub s šestihrannou hlavou 6×12	6
22	Nastavovací deska 2	2	54	Rozpěrná objímka 8×6×13,5	4
23	Levé nastavitelné rameno	1	55	1,5palcová kola	2
24	Trubka levého sedáku	1	56	Šestihranná matice M5	6
25	Nastavení sedáku	1	57	Nylonový sloupek 9 × 6 × 20	2
26	Válec Φ50	2	58	Pojistná matice M4×32	2
27	Krytka trubky 25×1,5	8	59	M4×10 zajišťovací šroub	6
28	Pružná podložka 10	2	60	Pojistná matice M4×25	4
29	Šroub s plochou hlavou M10×20	2	61	Elastické lano	2
30	Podložka 8	18	62	Těsnění 2×φ7×φ5×4	4
31	Šroub s plochou hlavou M8×45	10	63	Šroubová noha φ23×11-M6×16	2
32	Podložka 10	16	64	Silikonová pěna 200×150×T3	4

VIGTIGE SIKKERHEDSFORHOLDSREGLER

Opbevar denne brugervejledning til senere brug.

Træningsudstyret er designet og fremstillet med sikkerheden for øje, men der skal overholdes yderligere forholdsregler under brug. Læs manualen omhyggeligt inden installation og træning. Vær især opmærksom på følgende regler:

1. Hold børn og dyr væk fra udstyret. Lad ikke børn være uden opsyn i det rum, hvor udstyret er placeret.
2. Udstyret må kun bruges af én person ad gangen.
3. Stop med at træne, hvis du oplever svimmelhed, kvalme, trykken for brystet eller andre symptomer på ubehag. Kontakt straks din læge.
4. Placer udstyret på en ren, plan overflade. Brug det ikke i nærheden af vandkilder eller udendørs.
5. Hold hænderne væk fra bevægelige dele og drivmekanismer under træningen.
6. Tøjet skal være egnet til træning – undgå løst tøj, der kan sidde fast i mekanismerne. Sports- eller sundhedsfodtøj anbefales.
7. Brug kun de træningsmetoder, der er beskrevet i manualen. Det er forbudt at bruge andre træningsmetoder.
8. Placer ikke skarpe genstande i nærheden af udstyret.
9. Personer med handicap må kun benytte udstyret under opsyn af en træningspartner eller plejer.
10. Inden du begynder din træning, skal du varme op med forskellige strækøvelser.
11. Hvis udstyret ikke fungerer korrekt, skal du straks stoppe med at bruge det.
12. Under træningen anbefales det at tage noter om forløbet af øvelserne.
13. Udstyret er ikke beregnet til medicinsk brug.
14. Maksimal brugervægt: 160 kg.

INTRODUKTION TIL TRÆNING

Brug af udstyret forbedrer ikke kun den fysiske kondition og styrker musklerne, men understøtter også vægttab, når det kombineres med en sund kost.



Opvarmning før træning:

- Det forbedrer blodcirkulationen, forbereder musklerne til træning og reducerer risikoen for kramper og forstrækninger.
- Udfør de anbefalede strækøvelser før hver træningssession.
- Hver strækøvelse skal gentages i mindst 30 sekunder.
- Undgå pludselige og voldsomme bevægelser for at forhindre muskelskader.
- I tilfælde af skade eller smerter skal du straks stoppe med at træne.



MONTERINGSTRIN:

1. **Fast tilstand** → **Mobil tilstand**
 - a) Løft bænken ved at trække den bageste ramme opad.
 - b) Transporthjulet sænkes automatisk.
2. **Mobil tilstand** → **Fast tilstand**
 - a) Løft det indbyggede håndtag opad.
 - b) Transporthjulet glider ind, og bænken låses fast.



DELELISTE

Nr	Delnavn	Antal		Delnavn	Mængde
1	Hovedramme	1	33	M10 låsemøtrik	8
2	Dæksel 1	1	34	M10×155 cylinderhovedskrue	1
3	Dæksel 2	1	35	Skrue med fladt hoved M10×75	5
4	Sædehynde	1	36	Cylindrisk skrue M10×215	1
5	Ryglæns pude	1	37	Cylindrisk skrue M10×265	1
6	Ryglænbeslag	1	38	M5×12 skruer med undersænket hoved	28
7	Justeringsplade	1	39	Skive 5	16
8	Bøsning 20-16-10-9	10	40	Sekskantmøtrik M10	1
9	Justeringsplade	2	41	M5 låsemøtrik	36
10	Ydre skinne	4	42	M8 låsemøtrik	6
11	Indre spor	4	43	Skrue med fladt hoved M8×50	2
12	Opbevaringsreol	2	44	M8×45 cylinderhovedskrue	4
13	Venstre justerbar arm	1	45	Selvskærende skrue med ST4,2×16	12
14	Bøsning 32-26-19-16	4	46	Dyb rillekugleleje 61804-2Z	2
15	Justeringsbolt M20×1,5×- Φ10	2	47	Fjedermuffe til aksel 20	2
16	Kabeltromle	2	48	Begrænsende skive φ28×φ20,5×T4	2
17	Sæderulle 1	2	49	Fjedertap med kugle M5×8	6
18	Stor skive 10×30	2	50	Skive 46×38×6	2
19	Justerbar højre arm	1	51	M5×16 skruer med undersænket hoved	8
20	Skubbermekanisme	1	52	Kabelrulle φ26	2
21	Drejeligt hjul M10×25	1	53	Sekskantskrue 6×12	6
22	Justeringsplade 2	2	54	Afstandsmuffe 8×6×13,5	4
23	Venstre justerbar arm	1	55	1,5-tommer hjul	2
24	Venstre sædehynde-rør	1	56	Sekskantmøtrik M5	6
25	Justeringsplade af sædehynde	1	57	Nylonkolonne 9 × 6 × 20	2
26	Rulle Φ50	2	58	Låsemøtrik M4×32	2
27	Rørkappe 25×1,5	8	59	M4×10 låseskrue	6
28	Fjederskive 10	2	60	Låsemøtrik M4×25	4
29	Skrue med fladt hoved M10×20	2	61	Elastisk reb	2
30	Skive 8	18	62	Pakning 2×φ7×φ5×4	4
31	Skrue med fladt hoved M8×45	10	63	Skruefod φ23×11-M6×16	2
32	Skive 10	16	64	Silikoneskum 200×150×T3	4

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf.

Die Trainingsgeräte wurden unter Berücksichtigung der Sicherheit entwickelt und hergestellt, dennoch müssen bei der Benutzung zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Lesen Sie die Anleitung vor der Installation und dem Training sorgfältig durch. Beachten Sie insbesondere die folgenden Regeln:

1. Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem sich das Gerät befindet.
2. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
3. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Engegefühl in der Brust oder andere Beschwerden verspüren. Konsultieren Sie sofort Ihren Arzt.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht in der Nähe von Wasserquellen oder im Freien.
5. Halten Sie während des Trainings Ihre Hände von beweglichen Teilen und Antriebsmechanismen fern.
6. Die Kleidung sollte für das Training geeignet sein – vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich in den Mechanismen verfangen könnte. Es wird Sport- oder Gesundheitsschuhe empfohlen.
7. Verwenden Sie nur die im Handbuch beschriebenen Trainingsmethoden. Die Verwendung anderer Trainingsmethoden ist verboten.
8. Legen Sie keine scharfen Gegenstände in die Nähe des Geräts.
9. Personen mit Behinderungen dürfen die Geräte nur unter Aufsicht eines Trainingspartners oder einer Begleitperson benutzen.
10. Wärmen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings mit verschiedenen Dehnübungen auf.
11. Wenn die Geräte nicht richtig funktionieren, hör sofort auf, sie zu benutzen.
12. Während des Trainings wird empfohlen, Notizen zum Verlauf der Übungen zu machen.
13. Die Geräte sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
14. Maximales Benutzergewicht: 160 kg.

EINFÜHRUNG IN DAS TRAINING

Die Nutzung der Geräte verbessert nicht nur die körperliche Verfassung und stärkt die Muskeln, sondern unterstützt in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung auch die Gewichtsabnahme.



Aufwärmen vor dem Training:

- Es verbessert die Durchblutung, bereitet die Muskeln auf das Training vor und verringert das Risiko von Krämpfen und Zerrungen.
- Führen Sie vor jeder Trainingseinheit die empfohlenen Dehnübungen durch.
- Jede Dehnübung sollte mindestens 30 Sekunden lang wiederholt werden.
- Vermeiden Sie plötzliche und übermäßige Bewegungen, um Muskelverletzungen zu vermeiden.
- Bei Verletzungen oder Schmerzen sollten Sie das Training sofort beenden.



MONTAGESCHRITTE:

1. **Fester Zustand → Beweglicher Zustand**
 - a) Heben Sie die Bank an, indem Sie den hinteren Rahmen nach oben ziehen.
 - b) Das Transportrad senkt sich automatisch.
2. **Beweglicher Zustand → Fester Zustand**
 - a) Heben Sie den integrierten Griff nach oben.
 - b) Das Transportrad wird eingefahren und die Bank wird arretiert.



TEILELISTE

Nr	Teilebezeichnung	Anzahl	Nr	Teilebezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1	33	M10-Sicherungsmutter	8
2	Abdeckung 1	1	34	M10×155 Zylinderkopfschraube	1
3	Abdeckung 2	1	35	Flachkopfschraube M10×75	5
4	Sitzkissen	1	36	Zylinderschraube M10×215	1
5	Rückenlehnenpolster	1	37	Zylinderschraube M10×265	1
6	Rückenlehnhalterung	1	38	M5×12 Senkkopfschraube	28
7	Verstellung des Rückenpolsters	1	39	Unterlegscheibe 5	16
8	Buchse 20-16-10-9	10	40	Sechskantmutter M10	1
9	Einstellplatte	2	41	M5-Kontermutter	36
10	Außenlaufbahn	4	42	M8-Sicherungsmutter	6
11	Innenlaufbahn	4	43	Flachkopfschraube M8×50	2
12	Lagerregal	2	44	M8×45 Zylinderkopfschraube	4
13	Linker verstellbarer Arm	1	45	Selbstschneidende Schraube mit ST4,2×16	12
14	Buchse 32-26-19-16	4	46	Rillenkugellager 61804-2Z	2
15	Einstellstift M20×1,5×- Ø10	2	47	Federklemme für Welle 20	2
16	Kabelrolle	2	48	Begrenzungsscheibe φ28×φ20,5×T4	2
17	Sitzrolle 1	2	49	Federstift mit Kugel M5×8	6
18	Große Unterlegscheibe 10×30	2	50	Unterlegscheibe 46×38×6	2
19	Verstellbarer rechter Arm	1	51	M5×16 Senkkopfschraube	8
20	Schubmechanismus	1	52	Seilrolle φ26	2
21	Schwenkrad M10×25	1	53	Sechskantschraube 6×12	6
22	Einstellplatte 2	2	54	Distanzhülse 8×6×13,5	4
23	Linker verstellbarer Arm	1	55	1,5-Zoll-Räder	2
24	Linke Sitzpolsterröhre	1	56	Sechskantmutter M5	6
25	Sitzpolsterverstellung	1	57	Nylonsäule 9 × 6 × 20	2
26	Rolle Ø50	2	58	Kontermutter M4×32	2
27	Rohrkappe 25×1,5	8	59	M4×10-Befestigungsschraube	6
28	Federscheibe 10	2	60	Sicherungsmutter M4×25	4
29	Flachkopfschraube M10×20	2	61	Elastisches Seil	2
30	Unterlegscheibe 8	18	62	Dichtung 2×φ7×φ5×4	4
31	Flachkopfschraube M8×45	10	63	Schraubfuß φ23×11-M6×16	2
32	Unterlegscheibe 10	16	64	Silikonschaum 200 × 150 × T3	4

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Conserve este manual de usuario para futuras consultas.

El equipo de entrenamiento ha sido diseñado y fabricado teniendo en cuenta la seguridad, pero se deben observar precauciones adicionales durante su uso. Lea atentamente el manual antes de la instalación y el ejercicio. En particular, tenga en cuenta las siguientes normas:

1. Mantenga a los niños y animales alejados del equipo. No deje a los niños sin supervisión en la habitación donde se encuentra el equipo.
2. El equipo solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
3. Deje de hacer ejercicio si experimenta mareos, náuseas, opresión en el pecho u otros síntomas de malestar. Consulte a su médico inmediatamente.
4. Coloque el equipo sobre una superficie limpia y nivelada. No lo utilice cerca de fuentes de agua ni al aire libre.
5. Durante el ejercicio, mantenga las manos alejadas de las piezas móviles y los mecanismos de transmisión.
6. La ropa debe ser adecuada para el entrenamiento: evite la ropa holgada que pueda engancharse en los mecanismos. Se recomienda el uso de calzado deportivo o saludable.
7. Utilice únicamente los métodos de entrenamiento descritos en el manual. Está prohibido utilizar otros métodos de ejercicio.
8. No coloque objetos afilados cerca del equipo.
9. Las personas con discapacidad solo pueden utilizar el equipo bajo la supervisión de un compañero de entrenamiento o cuidador.
10. Antes de comenzar el entrenamiento, realice un calentamiento con diversos ejercicios de estiramiento.
11. Si el equipo funciona mal, deje de utilizarlo inmediatamente.
12. Durante el entrenamiento, se recomienda tomar notas sobre el desarrollo de los ejercicios.
13. El equipo no está diseñado para uso médico.
14. Peso máximo del usuario: 160 kg.

INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO

El uso del equipo no solo mejora la condición física y fortalece los músculos, sino que también favorece la pérdida de peso cuando se combina con una dieta adecuada.



Calentamiento antes del entrenamiento:

- Mejora la circulación sanguínea, prepara los músculos para el ejercicio y reduce el riesgo de calambres y distensiones.
- Realice los ejercicios de estiramiento recomendados antes de cada sesión de entrenamiento.
- Cada ejercicio de estiramiento debe repetirse durante al menos 30 segundos.
- Evite los movimientos bruscos y excesivos para prevenir lesiones musculares.
- En caso de lesión o dolor, interrumpa el ejercicio inmediatamente.



PASOS DE MONTAJE:

1. **Estado fijo** → **Estado móvil**
 - a) Levante el banco tirando del bastidor trasero hacia arriba.
 - b) La rueda de transporte bajará automáticamente.
2. **Estado móvil** → **Estado fijo**
 - a) Levante el asa integrada hacia arriba.
 - b) La rueda de transporte se deslizará hacia dentro y el banco quedará bloqueado en su sitio.



LISTA DE PIEZAS

N.º	Nombre de la pieza	Cantidad	N	Nombre de la pieza	Cantidad
1	Estructura principal	1	33	Tuerca de seguridad M10	8
2	Tapa 1	1	34	Tornillo de cabeza cilíndrica M10×155	1
3	Tapa 2	1	35	Tornillo de cabeza plana M10×75	5
4	Cojín para asiento	1	36	Tornillo de cabeza cilíndrica M10×215	1
5	Cojín del respaldo	1	37	Tornillo de cabeza cilíndrica M10×265	1
6	Soporte del respaldo	1	38	Tornillo avellanado M5×12	28
7	Ajuste del cojín del respaldo	1	39	Arandela 5	16
8	Casquillo 20-16-10-9	10	40	Tuerca hexagonal M10	1
9	Placa de ajuste	2	41	Tuerca de seguridad M5	36
10	Pista exterior	4	42	Tuerca de seguridad M8	6
11	Pista interior	4	43	Tornillo de cabeza plana M8×50	2
12	Estante de almacenamiento	2	44	Tornillo de cabeza cilíndrica M8×45	4
13	Brazo ajustable izquierdo	1	45	Tornillo autorroscante con ST4.2×16	12
14	Casquillo 32-26-19-16	4	46	Rodamiento rígido de bolas 61804-2Z	2
15	Pasador de ajuste M20×1,5×- Φ10	2	47	Clip de resorte para eje 20	2
16	Carrete de cable	2	48	Arandela limitadora φ28×φ20,5×T4	2
17	Rodillo de asiento 1	2	49	Pasador de resorte con bola M5×8	6
18	Arandela grande 10×30	2	50	Arandela 46×38×6	2
19	Brazo derecho ajustable	1	51	Tornillo avellanado M5×16	8
20	Mecanismo empujador	1	52	Rodillo de cable φ26	2
21	Rueda giratoria M10×25	1	53	Tornillo de cabeza hexagonal 6×12	6
22	Placa de ajuste 2	2	54	Manguito espaciador 8×6×13,5	4
23	Brazo ajustable izquierdo	1	55	Ruedas de 1,5 pulgadas	2
24	Tubo del cojín del asiento izquierdo	1	56	Tuerca hexagonal M5	6
25	Ajuste del cojín del asiento	1	57	Columna de nailon 9 × 6 × 20	2
26	Rodillo Φ50	2	58	Tuerca de seguridad M4×32	2
27	Tapa de tubo 25×1,5	8	59	Tornillo de fijación M4×10	6
28	Arandela elástica 10	2	60	Tuerca de seguridad M4×25	4
29	Tornillo de cabeza plana M10×20	2	61	Cuerda elástica	2
30	Arandela 8	18	62	Junta 2×φ7×φ5×4	4
31	Tornillo de cabeza plana M8×45	10	63	Pie de tornillo φ23×11-M6×16	2
32	Arandela 10	16	64	Espuma de silicona 200 × 150 × T3	4

OLULISED OHUTUSJUHISED

Hoidke käesolev kasutusjuhend alles tulevikus kasutamiseks.

Treeningseade on projekteeritud ja valmistatud ohutust silmas pidades, kuid kasutamisel tuleb järgida täiendavaid ettevaatusabinõusid. Lugege enne paigaldamist ja treeningut hoolikalt kasutusjuhendit. Eelkõige järgige järgmisi reegleid:

1. Hoidke lapsed ja loomad seadmest eemal. Ärge jätke lapsi järelevalveta ruumi, kus seade asub.
2. Seadet tohib korraga kasutada ainult üks inimene.
3. Lõpetage treening, kui tunnete peapööritust, iiveldust, rindkere pinget või muid ebamugavustundeid. Pöörduge viivitamatult arsti poole.
4. Asetage seade puhtale, tasasele pinnale. Ärge kasutage seda veeallikate läheduses ega välitingimustes.
5. Treeningu ajal hoidke käed eemal liikuvatest osadest ja ajamimehhanismidest.
6. Riietus peab olema treeninguks sobiv – vältige laia riietust, mis võib mehhanismidesse kinni jääda. Soovitav on kasutada spordi- või tervisekingi.
7. Kasutage ainult kasutusjuhendis kirjeldatud treeningmeetodeid. Muude treeningmeetodite kasutamine on keelatud.
8. Ärge asetage seadme lähedusse teravaid esemeid.
9. Puudega inimesed võivad seadmeid kasutada ainult treeningpartneri või hooldaja järelevalve all.
10. Enne treeningu alustamist soojendage end erinevate venitusharjutustega.
11. Kui seadmed ei tööta korralikult, lõpetage nende kasutamine kohe.
12. Treeningu ajal on soovitatav teha märkmeid harjutuste käigu kohta.
13. Seadmed ei ole mõeldud meditsiiniliseks kasutamiseks.
14. Kasutaja maksimaalne kaal: 160 kg.

TREENINGU SISSETUTVUSTUS

Seadmete kasutamine parandab mitte ainult füüsilist vormi ja tugevdab lihaseid, vaid toetab ka kaalukaotust, kui seda kombineerida õige toitumise ja treeninguga.



Soojendus enne treeningut:

- See parandab vereringet, valmistab lihaseid treeninguks ette ja vähendab krampide ja venituste riski.
- Tehke enne iga treeningut soovitatud venitusharjutusi.
- Iga venitusharjutust tuleks korrata vähemalt 30 sekundit.
- Vältige järske ja liigseid liigutusi, et vältida lihaste vigastusi.
- Vigastuse või valu korral lõpetage treening kohe.



KOOSTAMISE ETAPID:

1. **Fikseeritud seisund** → **Liikuv seisund**
 - a) Tõstke pink üles, tõmmates tagumist raami ülespoole.
 - b) Transpordiratas langeb automaatselt alla.
2. **Liikuv seisund** → **Fikseeritud seisund**
 - a) Tõstke sisseehitatud käepide ülespoole.
 - b) Transpordiratas liigub sisse ja pink lukustub paigale.



OSADE LOETELU

Nr	Osa nimi	Kogus	Nr	Osa nimi	Kogus
1	Põhirunko	1	33	M10 lukustusmutter	8
2	Kate 1	1	34	M10×155 silindripea kruvi	1
3	Kate 2	1	35	Lame pea kruvi M10×75	5
4	Istmepadi	1	36	Silindriline pea kruvi M10×215	1
5	Seljatoe padi	1	37	Silindriline pea kruvi M10×265	1
6	Seljatoe kinnitus	1	38	M5×12 peitkruvi	28
7	Seljatoe padja reguleerimine	1	39	Pesumasin 5	16
8	Puks 20-16-10-9	10	40	Kuuskantmutter M10	1
9	Reguleerimisplaat	2	41	M5 lukustusmutter	36
10	Välimine rööbas	4	42	M8 lukustusmutter	6
11	Sisemine rööbas	4	43	Lame pea kruvi M8×50	2
12	Ladustamisrest	2	44	M8×45 silindripea kruvi	4
13	Vasak reguleeritav käepide	1	45	Isekruviga kruvi ST4.2×16	12
14	Puks 32-26-19-16	4	46	Sügavsooniline kuullaager 61804-2Z	2
15	Reguleerimistapp M20×1,5×- Φ10	2	47	Võlli 20 klambriklamber	2
16	Kaablikerimisrull	2	48	Piirav alusplaat φ28×φ20,5×T4	2
17	Istmerull 1	2	49	Kuldnõel M5×8	6
18	Suur alusplaat 10×30	2	50	Alusplaat 46×38×6	2
19	Reguleeritav parem käsi	1	51	M5×16 peitkruvi	8
20	Tõukemehhanism	1	52	Kaabelrull φ26	2
21	Pöörlev ratas M10×25	1	53	Kuusnurkne pea kruvi 6×12	6
2	Reguleerimisplaat 2	2	54	Vahehülss 8×6×13,5	4
23	Vasak reguleeritav käepide	1	55	1,5-tollised rattad	2
24	Vasakpoolse istmepadja toru	1	56	Kuuskantmutter M5	6
25	Istmepadja reguleerimine	1	57	Nailonkolonn 9 × 6 × 20	2
26	Rull Φ50	2	58	Lukustusmutter M4×32	2
27	Torukork 25×1,5	8	59	M4×10 lukustusruuvi	6
28	Vedrualusplaat 10	2	60	Lukustusmutter M4×25	4
29	Lame pea kruvi M10×20	2	61	Elastne köis	2
30	Pesumasin 8	18	62	Tihend 2×φ7×φ5×4	4
31	Lame pea kruvi M8×45	10	63	Kruvijalg φ23×11-M6×16	2
32	Alusplaat 10	16	64	Silikoonvaht 200×150×T3	4

MESURES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Conservez ce manuel d'utilisation pour référence ultérieure.

L'équipement d'entraînement a été conçu et fabriqué dans un souci de sécurité, mais des précautions supplémentaires doivent être observées lors de son utilisation. Lisez attentivement le manuel avant l'installation et l'utilisation. Veuillez notamment respecter les règles suivantes :

1. Tenez les enfants et les animaux éloignés de l'équipement. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve l'équipement.
2. L'équipement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
3. Arrêtez l'exercice si vous ressentez des vertiges, des nausées, une oppression thoracique ou d'autres symptômes d'inconfort. Consultez immédiatement votre médecin.
4. Placez l'équipement sur une surface propre et plane. Ne l'utilisez pas à proximité de sources d'eau ou à l'extérieur.
5. Pendant l'exercice, gardez vos mains éloignées des pièces mobiles et des mécanismes d'entraînement.
6. Portez des vêtements adaptés à l'entraînement. Évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans les mécanismes. Il est recommandé de porter des chaussures de sport ou de santé.
7. N'utilisez que les méthodes d'entraînement décrites dans le manuel. Il est interdit d'utiliser d'autres méthodes d'exercice.
8. Ne placez pas d'objets pointus à proximité de l'équipement.
9. Les personnes handicapées ne peuvent utiliser les équipements que sous la supervision d'un partenaire d'entraînement ou d'un accompagnateur.
10. Avant de commencer votre entraînement, échauffez-vous en effectuant divers exercices d'étirement.
11. En cas de dysfonctionnement de l'équipement, cessez immédiatement de l'utiliser.
12. Pendant l'entraînement, il est recommandé de prendre des notes sur le déroulement des exercices.
13. Les équipements ne sont pas destinés à un usage médical.
14. Poids maximal de l'utilisateur : 160 kg.

INTRODUCTION À L'ENTRAÎNEMENT

L'utilisation de cet équipement permet non seulement d'améliorer la condition physique et de renforcer les muscles, mais aussi de favoriser la perte de poids lorsqu'elle est associée à un régime alimentaire adapté.



Échauffement avant l'entraînement :

- Il améliore la circulation sanguine, prépare les muscles à l'effort et réduit le risque de crampes et de claquages.
- Effectuez les exercices d'étirement recommandés avant chaque séance d'entraînement.
- Chaque exercice d'étirement doit être répété pendant au moins 30 secondes.
- Évitez les mouvements brusques et excessifs afin de prévenir les blessures musculaires.
- En cas de blessure ou de douleur, arrêtez immédiatement l'exercice.



ÉTAPES DE MONTAGE :

1. **État fixe → État mobile**
 - a) Soulevez le banc en tirant le cadre arrière vers le haut.
 - b) La roue de transport s'abaisse automatiquement.
2. **État mobile → État fixe**
 - a) Soulevez la poignée intégrée vers le haut.
 - b) La roulette de transport se rétractera et le banc sera verrouillé en place.



LISTE DES PIÈCES

N	Nom de la pièce	Quantité		Nom de la pièce	Quantité
1	Châssis principal	1	33	Contre-écrou M10	8
2	Couvercle 1	1	34	Vis à tête cylindrique M10×155	1
3	Couvercle 2	1	35	Vis à tête plate M10×75	5
4	Coussin de siège	1	36	Vis à tête cylindrique M10×215	1
5	Coussin de dossier	1	37	Vis à tête cylindrique M10×265	1
6	Support de dossier	1	38	Vis à tête fraisée M5×12	28
7	Réglage du coussin du dossier	1	39	Rondelle 5	16
8	Douille 20-16-10-9	10	40	Écrou hexagonal M10	1
9	Plaque de réglage	2	41	Contre-écrou M5	36
10	Piste extérieure	4	42	Contre-écrou M8	6
11	Piste intérieure	4	43	Vis à tête plate M8×50	2
12	Rack de stockage	2	44	Vis à tête cylindrique M8×45	4
13	Bras réglable gauche	1	45	Vis autotaraudeuse avec ST4.2×16	12
14	Douille 32-26-19-16	4	46	Roulement à billes à gorge profonde 61804-2Z	2
15	Goupille de réglage M20×1,5×- Φ10	2	47	Clip à ressort pour arbre 20	2
16	Enrouleur de câble	2	48	Rondelle de limitation φ28×φ20,5×T4	2
17	Rouleau de siège 1	2	49	Goupille à bille M5×8	6
18	Grande rondelle 10×30	2	50	Rondelle 46 × 38 × 6	2
19	Bras droit réglable	1	51	Vis à tête fraisée M5×16	8
20	Mécanisme poussoir	1	52	Rouleau de câble φ26	2
21	Roue pivotante M10×25	1	53	Vis à tête hexagonale 6×12	6
22	Plaque de réglage 2	2	54	Manchon d'écartement 8×6×13,5	4
23	Bras réglable gauche	1	55	Roues de 1,5 pouce	2
24	Tube du coussin du siège gauche	1	56	Écrou hexagonal M5	6
25	Réglage du coussin du siège	1	57	Colonne en nylon 9 × 6 × 20	2
26	Rouleau Φ50	2	58	Contre-écrou M4×32	2
27	Capuchon de tuyau 25×1,5	8	59	Vis de blocage M4×10	6
28	Rondelle élastique 10	2	60	Contre-écrou M4×25	4
29	Vis à tête plate M10×20	2	61	Corde élastique	2
30	Rondelle 8	18	62	Joint 2×φ7×φ5×4	4
31	Vis à tête plate M8×45	10	63	Vis à pied φ23×11-M6×16	2
32	Rondelle 10	16	64	Mousse silicone 200 × 150 × T3	4

FONTOS BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

Őrizze meg ezt a felhasználói kézikönyvet a jövőbeni használatra.

A tréningeszközöket a biztonság figyelembevételével tervezték és gyártották, de használatuk során további óvintézkedéseket kell betartani. A telepítés és a használat előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet. Különösen vegye figyelembe a következő szabályokat:

1. Tartsa távol a gyermekeket és állatokat a berendezéstől. Ne hagyja gyermekeket felügyelet nélkül abban a helyiségben, ahol a berendezés található.
2. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
3. Ha szédülést, hányingert, mellkasi szorítást vagy más kellemetlen tüneteket tapasztal, hagyja abba a gyakorlást. Azonnal forduljon orvoshoz.
4. Helyezze a berendezést tiszta, sík felületre. Ne használja vízforrások közelében vagy kültéren.
5. Edzés közben tartsa kezeit távol a mozgó alkatrészektől és a hajtóművekről.
6. A ruházatnak edzéshez megfelelőnek kell lennie – kerülje a laza ruházatot, amely beakadhat a mechanizmusokba. Sport- vagy egészségügyi cipő viselése ajánlott.
7. Kizárólag a kézikönyvben leírt edzés módszereket alkalmazza. Más edzés módszerek alkalmazása tilos.
8. Ne helyezzen éles tárgyakat a berendezés közelébe.
9. A fogyatékkal élő személyek csak edzőpartner vagy gondozó felügyelete mellett használhatják a berendezéseket.
10. Az edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
11. Ha a berendezés meghibásodik, azonnal hagyja abba a használatát.
12. Az edzés során ajánlott jegyzeteket készíteni a gyakorlatok lefolyásáról.
13. A berendezés nem orvosi célra készült.
14. Maximális felhasználói súly: 160 kg.

BEVEZETÉS AZ EDZÉSBE

A berendezés használata nemcsak javítja a fizikai állapotot és erősíti az izmokat, hanem megfelelő étrenddel kombinálva elősegíti a fogyást is.



Bemelegítés edzés előtt:

- Javítja a vérkeringést, felkészíti az izmokat a terhelésre és csökkenti a görcsök és izomhúzódások kockázatát.
- Végezze el az ajánlott nyújtó gyakorlatokat minden edzés előtt.
- Minden nyújtó gyakorlatot legalább 30 másodpercig ismételjen meg.
- Kerülje a hirtelen és túlzott mozdulatokat az izomsérülések elkerülése érdekében.
- Sérülés vagy fájdalom esetén azonnal hagyja abba a gyakorlatot.



ÖSSZESZERELÉSI LÉPÉSEK:

1. **Rögzített állapot → Mobil állapot**
 - a) Emelje meg a padot úgy, hogy a hátsó keretet felfelé húzza.
 - b) A szállítókerék automatikusan leereszkedik.
2. **Mobil állapot → Rögzített állapot**
 - a) Emelje fel a beépített fogantyút felfelé.
 - b) A szállítókerék becsúszik, és a pad rögzül a helyén.



ALKATRÉSZEK

Sz	Alkatrész neve	Mennyisé g	Sz	Alkatrész neve	Mennyisé g
1	Főváz	1	33	M10 rögzítőanya	8
2	Fedél 1	1	34	M10×155 hengerfejcsavar	1
3	Fedél 2	1	35	Lapos fejű csavar M10×75	5
4	Üléspárna	1	36	Hengeres fejű csavar M10×215	1
5	Háttámla párna	1	37	Hengeres fejű csavar M10×265	1
6	Háttámla tartó	1	38	M5×12 süllyesztett fejű csavar	28
7	Háttámla párna állítása	1	39	Alátét 5	16
8	Persely 20-16-10-9	10	40	M10 hatlapos anya	1
9	Beállítólemez	2	41	M5 rögzítőanya	36
10	Külső sín	4	42	M8 rögzítőanya	6
11	Belső pálya	4	43	Lapos fejű csavar M8×50	2
12	Tárolóállvány	2	44	M8×45 hengerfejű csavar	4
13	Bal oldali állítható kar	1	45	Öntapadó csavar ST4.2×16-tal	12
14	Persely 32-26-19-16	4	46	Mélyhornyos golyóscsapágy 61804-2Z	2
15	Beállító csap M20×1,5×- Ø10	2	47	Rugós kapsok a 20-as tengelyhez	2
16	Kábeltekerics	2	48	Korlátozó alátét φ28×φ20,5×T4	2
17	Ülésgörgő 1	2	49	Rugós csap golyóval M5×8	6
18	Nagy alátét 10×30	2	50	Alátét 46×38×6	2
19	Állítható jobb kar	1	51	M5×16 süllyesztett fejű csavar	8
20	Tolómechanizmus	1	52	Kábelgörgő φ26	2
21	Forgókerék M10×25	1	53	Hatszögfejű csavar 6×12	6
22	Beállítólemez 2	2	54	Távtartó hüvely 8×6×13,5	4
23	Bal oldali állítható kar	1	55	1,5 hüvelykes kerekek	2
24	Bal oldali ülésparna cső	1	56	M5-ös hatlapú anya	6
25	Üléspárna állítás	1	57	Nylon oszlop 9 × 6 × 20	2
26	Görgő Ø50	2	58	Rögzítőanya M4×32	2
27	Csőfedél 25×1,5	8	59	M4×10 rögzítőcsavar	6
28	Rugós alátét 10	2	60	Rögzítőanya M4×25	4
29	Lapos fejű csavar M10×20	2	61	Rugalmas kötél	2
30	Alátét 8	18	62	Tömítés 2×φ7×φ5×4	4
31	Lapos fejű csavar M8×45	10	63	Csavaros talp φ23×11-M6×16	2
32	Alátét 10	16	64	Szilikonhab 200×150×T3	4

IMPORTANTI PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Conservare il presente manuale d'uso per riferimento futuro.

L'attrezzatura per l'allenamento è stata progettata e realizzata tenendo conto della sicurezza, ma durante l'uso è necessario osservare ulteriori precauzioni. Leggere attentamente il manuale prima dell'installazione e dell'esercizio. In particolare, si prega di osservare le seguenti regole:

1. Tenere i bambini e gli animali lontani dall'attrezzatura. Non lasciare i bambini incustoditi nella stanza in cui si trova l'attrezzatura.
2. L'attrezzatura può essere utilizzata da una sola persona alla volta.
3. Interrompere l'allenamento in caso di vertigini, nausea, senso di oppressione al torace o altri sintomi di malessere. Consultare immediatamente il medico.
4. Posizionare l'apparecchiatura su una superficie pulita e piana. Non utilizzarla vicino a fonti d'acqua o all'aperto.
5. Durante l'allenamento, tenere le mani lontane dalle parti in movimento e dai meccanismi di trasmissione.
6. Indossare abiti adeguati all'allenamento, evitando indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nei meccanismi. Si consiglia di indossare calzature sportive o salutarie.
7. Utilizzare solo i metodi di allenamento descritti nel manuale. È vietato utilizzare altri metodi di esercizio.
8. Non collocare oggetti appuntiti vicino all'attrezzatura.
9. Le persone con disabilità possono utilizzare le attrezzature solo sotto la supervisione di un compagno di allenamento o di un assistente.
10. Prima di iniziare l'allenamento, riscaldarsi con una serie di esercizi di stretching.
11. In caso di malfunzionamento dell'attrezzatura, interrompere immediatamente l'utilizzo.
12. Durante l'allenamento, si consiglia di prendere appunti sullo svolgimento degli esercizi.
13. L'attrezzatura non è destinata ad uso medico.
14. Peso massimo dell'utente: 160 kg.

INTRODUZIONE ALL'ALLENAMENTO

L'uso dell'attrezzatura non solo migliora la condizione fisica e rafforza i muscoli, ma favorisce anche la perdita di peso se abbinato a una dieta corretta.



Riscaldamento prima dell'allenamento:

- Migliora la circolazione sanguigna, prepara i muscoli all'esercizio fisico e riduce il rischio di crampi e strappi.
- Eseguire gli esercizi di stretching consigliati prima di ogni sessione di allenamento.
- Ogni esercizio di stretching deve essere ripetuto per almeno 30 secondi.
- Evitare movimenti bruschi ed eccessivi per prevenire lesioni muscolari.
- In caso di lesioni o dolore, interrompere immediatamente l'esercizio.



FASI DI MONTAGGIO:

1. **Stato fisso** → **Stato mobile**
 - a) Sollevare la panca tirando verso l'alto il telaio posteriore.
 - b) La ruota di trasporto si abbasserà automaticamente.
2. **Stato mobile** → **Stato fisso**
 - a) Sollevare la maniglia integrata verso l'alto.
 - b) La ruota di trasporto scivolerà all'interno e la panca sarà bloccata in posizione.



ELENCO DEI COMPONENTI

N	Nome del componente	Quantità	N	Nome del componente	Quantità
1	Telaio principale	1	33	Dado di bloccaggio M10	8
2	Coperchio 1	1	34	Vite a testa cilindrica M10×155	1
3	Copertura 2	1	35	Vite a testa piatta M10×75	5
4	Cuscino per seduta	1	36	Vite a testa cilindrica M10×215	1
5	Cuscino schienale	1	37	Vite a testa cilindrica M10×265	1
6	Staffa schienale	1	38	Vite a testa svasata M5×12	28
7	Regolazione del cuscino dello schienale	1	39	Rondella 5	16
8	Boccola 20-16-10-9	10	40	Dado esagonale M10	1
9	Piastra di regolazione	2	41	Dado di bloccaggio M5	36
10	Binario esterno	4	42	Controdado M8	6
11	Binario interno	4	43	Vite a testa piatta M8×50	2
12	Scaffale di stoccaggio	2	44	Vite a testa cilindrica M8×45	4
13	Braccio regolabile sinistro	1	45	Vite autofilettante con ST4.2×16	12
14	Boccola 32-26-19-16	4	46	Cuscinetto a sfere a gola profonda 61804-2Z	2
15	Perno di regolazione M20×1,5×- Φ10	2	47	Molla di fissaggio per albero 20	2
16	Avvolgicavo	2	48	Rondella di limitazione φ28×φ20,5×T4	2
17	Rullo di sede 1	2	49	Perno a molla con sfera M5×8	6
18	Rondella grande 10×30	2	50	Rondella 46×38×6	2
19	Braccio destro regolabile	1	51	Vite a testa svasata M5×16	8
20	Meccanismo di spinta	1	52	Rullo cavo φ26	2
21	Ruota girevole M10×25	1	53	Vite a testa esagonale 6×12	6
22	Piastra di regolazione 2	2	54	Manicotto distanziatore 8×6×13,5	4
23	Braccio regolabile sinistro	1	55	Ruote da 1,5 pollici	2
24	Tubo del cuscino del sedile sinistro	1	56	Dado esagonale M5	6
25	Regolazione del cuscino del sedile	1	57	Colonna in nylon 9 × 6 × 20	2
26	Rullo Φ50	2	58	Controdado M4×32	2
27	Tappo per tubo 25×1,5	8	59	Vite di bloccaggio M4×10	6
28	Rondella elastica 10	2	60	Controdado M4×25	4
29	Vite a testa piatta M10×20	2	61	Corda elastica	2
30	Rondella 8	18	62	Guarnizione 2×φ7×φ5×4	4
31	Vite a testa piatta M8×45	10	63	Vite con piedino φ23×11-M6×16	2
32	Rondella 10	16	64	Schiuma siliconica 200×150×T3	4

SVARBŪS SAUGOS REIKALAVIMAI

Šį vartotojo vadovą saugokite ateityje.

Treniruokliai suprojektuoti ir pagaminti atsižvelgiant į saugumą, tačiau naudojant juos reikia laikytis papildomų atsargumo priemonių. Prieš montuodami ir pradėdami naudotis treniruokliais, atidžiai perskaitykite instrukciją. Ypač atkreipkite dėmesį į šias taisykles:

1. Laikykite vaikus ir gyvūnus atokiau nuo įrangos. Nepalikite vaikų be priežiūros patalpoje, kurioje yra įranga.
2. Įrangą vienu metu gali naudoti tik vienas asmuo.
3. Nutraukite treniruotę, jei jaučiate galvos svaigimą, pykinimą, spaudimą krūtinėje ar kitus nemalonius simptomus. Nedelsdami kreipkitės į gydytoją.
4. Įrangą statykite ant švaraus, lygaus paviršiaus. Nenaudokite jos šalia vandens šaltinių ar lauke.
5. Treniruotės metu rankas laikykite atokiau nuo judančių dalių ir pavarų mechanizmų.
6. Drabužiai turi būti tinkami treniruotėms – venkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti mechanizmuose. Rekomenduojama sportinė arba sveikatingumo avalynė.
7. Naudokite tik instrukcijoje aprašytus treniruočių metodus. Draudžiama naudoti kitus treniruočių metodus.
8. Nelaikykite aštrių daiktų šalia įrangos.
9. Neįgalūs asmenys gali naudotis įranga tik prižiūrint treniruočių partneriui ar globėjui.
10. Prieš pradėdami treniruotę, atlikite įvairius tempimo pratimus.
11. Jei įranga veikia netinkamai, nedelsdami nustokite ją naudoti.
12. Treniruotės metu rekomenduojama užsirašyti pratimų eigą.
13. Įranga nėra skirta medicininiam naudojimui.
14. Maksimalus naudotojo svoris: 160 kg.

IVADAS Į TRENIRUOTĘ

Naudojant šią įrangą ne tik gerėja fizinė būklė ir stiprėja raumenys, bet ir, derinant su tinkama mityba, skatinamas svorio mažėjimas.



Apšilimas prieš treniruotę:

- Ji gerina kraujotaką, paruošia raumenis fiziniam krūviui ir sumažina raumenų spazmų bei patempimų riziką.
- Prieš kiekvieną treniruotę atlikite rekomenduojamus tempimo pratimus.
- Kiekvieną tempimo pratimą reikia kartoti mažiausiai 30 sekundžių.
- Venkite staigių ir pernelyg didelių judesių, kad išvengtumėte raumenų traumų.
- Sužeidimo ar skausmo atveju nedelsiant nutraukite pratimus.



SURINKIMO ŽINGSNIAI:

1. **Fiksuota būseną → Judamoji būseną**
 - a) Pakelkite suolą, patraukdami galinį rėmą į viršų.
 - b) Transporto ratas nusileis automatiškai.
2. **Judamoji padėtis → Fiksuota padėtis**
 - a) Pakelkite įmontuotą rankeną į viršų.
 - b) Transporto ratas įslis ir suolas bus užfiksuotas vietoje.



DALIŲ SĄRAŠAS

Nr	Dalis	Kiekis	Nr	Dalis	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas	1	33	M10 fiksavimo veržlė	8
2	Dangtis 1	1	34	M10×155 cilindro galvutės varžtas	1
3	Dangtis 2	1	35	Plokščios galvutės varžtas M10×75	5
4	Sėdynės pagalvėlė	1	36	Cilindrinis varžtas M10×215	1
5	Atlošo pagalvėlė	1	37	Cilindrinis varžtas M10×265	1
6	Atlošo laikiklis	1	38	M5×12 įleidžiamas varžtas	28
7	Atlošo pagalvėlės reguliavimas	1	39	Pagalvėlė 5	16
8	Įvorė 20-16-10-9	10	40	Šešiakampė veržlė M10	1
9	Reguliavimo plokštelė	2	41	M5 fiksavimo veržlė	36
10	Išorinė bėgėlių juosta	4	42	M8 fiksavimo veržlė	6
11	Vidinis bėgis	4	43	Plokščios galvutės varžtas M8×50	2
12	Sandėliavimo stovas	2	44	M8×45 cilindrinės galvutės varžtas	4
13	Kairysis reguliuojamas svirtis	1	45	Savaime įsiskverbiantis varžtas su ST4.2×16	12
14	Įvorė 32-26-19-16	4	46	Gilus griovelis rutulinis guolis 61804-2Z	2
15	Reguliavimo kaištis M20×1,5×- Φ10	2	47	Spyruoklinė spaustuvė velenui 20	2
16	Kabelio ritė	2	4	Ribojanti poveržlė φ28×φ20,5×T4	2
17	Sėdynės ritinėlis 1	2	49	Sparnelis su rutuliu M5×8	6
18	Didelė poveržlė 10×30	2	5	Pagalvėlė 46×38×6	2
19	Reguliuojama dešinė ranka	1	51	M5×16 įleidžiamas varžtas	8
20	Stumiamojo mechanizmo	1	5	Kabelio ritė φ26	2
21	Pasukamas ratas M10×25	1	5	Šešiakampė galvutė varžtas 6×12	6
2	Reguliavimo plokštelė 2	2	54	Tarpinė mova 8×6×13,5	4
2	Kairysis reguliuojamas rankas	1	55	1,5 colių ratai	2
24	Kairės sėdynės pagalvės vamzdis	1	56	Šešiakampė veržlė M5	6
25	Sėdynės pagalvėlės reguliavimas	1	57	Nailono kolona 9 × 6 × 20	2
26	Ritininis Φ50	2	58	Fiksavimo veržlė M4×32	2
27	Vamzdžio dangtelis 25×1,5	8	5	M4×10 fiksavimo varžtas	6
28	Pavaros spyruoklė 10	2	60	Fiksavimo veržlė M4×25	4
29	Plokščios galvutės varžtas M10×20	2	61	Elastinė virvė	2
3	Pagalvėlė 8	18	62	Tarpiklis 2×φ7×φ5×4	4
31	Plokščios galvutės varžtas M8×45	10	6	Varžtas su pėda φ23×11-M6×16	2
32	Pagalvėlė 10	16	64	Silikoninė puta 200×150×T3	4

SVARĪGI DROŠĪBAS PASĀKUMI

Saglabājiet šo lietotāja rokasgrāmatu turpmākai izmantošanai.

Treniņu aprīkojums ir izstrādāts un ražots, ņemot vērā drošības prasības, taču lietošanas laikā ir jāievēro papildu drošības pasākumi. Pirms uzstādīšanas un vingrinājumu veikšanas rūpīgi izlasiet rokasgrāmatu. Īpaši ņemiet vērā šādus noteikumus:

1. Nelaidiet bērnus un dzīvniekus pie aprīkojuma. Neatstājiet bērnus bez uzraudzības telpā, kurā atrodas aprīkojums.
2. Iekārtu vienlaikus drīkst izmantot tikai viena persona.
3. Pārtrauciet treniņu, ja jūtat reiboni, slikta dūša, sasprindzinājumu krūtīs vai citus diskomforta simptomus. Nekavējoties konsultējieties ar ārstu.
4. Novietojiet iekārtu uz tīras, līdzenas virsmas. Nelietojiet to ūdens avotu tuvumā vai ārpus telpām.
5. Treniņa laikā turiet rokas tālāk no kustīgajām daļām un piedziņas mehānismiem.
6. Apģērbs jāizvēlas atbilstoši treniņam – izvairieties no plaša apģērba, kas varētu iekļerties mehānismos. Ieteicams valkāt sporta vai veselības apavus.
7. Izmantojiet tikai rokasgrāmatā aprakstītās treniņu metodes. Ir aizliegts izmantot citas treniņu metodes.
8. Nelietojiet asus priekšmetus iekārtas tuvumā.
9. Personas ar invaliditāti drīkst izmantot aprīkojumu tikai treniņu partnera vai aprūpētāja uzraudzībā.
10. Pirms treniņa sākšanas iesildieties, veicot dažādus stiepšanās vingrinājumus.
11. Ja aprīkojums nedarbojas pareizi, nekavējoties pārtrauciet to lietot.
12. Treniņa laikā ieteicams veikt piezīmes par vingrojumu gaitu.
13. Iekārta nav paredzēta medicīniskai lietošanai.
14. Maksimālais lietotāja svars: 160 kg.

IEVADS TREIŅĀ

Iekārtu izmantošana ne tikai uzlabo fizisko kondīciju un stiprina muskuļus, bet arī palīdz samazināt svaru, ja to apvieno ar pareizu uzturu.



Iesildīšanās pirms treniņa:

- Tā uzlabo asinsriti, sagatavo muskuļus treniņam un samazina krampju un sastiepumu risku.
- Pirms katras treniņa sesijas veiciet ieteicamos stiepšanās vingrinājumus.
- Katrs stiepšanās vingrinājums jāatkārto vismaz 30 sekundes.
- Izvairieties no pēkšņām un pārmērīgām kustībām, lai novērstu muskuļu traumas.
- Traumas vai sāpju gadījumā nekavējoties pārtrauciet vingrinājumus.



MONTAŽAS SOLI:

1. **Fiksēts stāvoklis → Mobilais stāvoklis**
 - a) Paceliet soli, velkot aizmugurējo rāmi uz augšu.
 - b) Transporta riteņi automātiski nolaidīsies.
2. **Pārvietojams stāvoklis → Fiksēts stāvoklis**
 - a) Paceliet iebūvēto rokturi uz augšu.
 - b) Transporta ritenis iebīdīsies un solis tiks fiksēts vietā.


DETALJU SARAKSTS

Nr	Detāļas nosaukums	Daudzums	Nr	Detāļas nosaukums	Daudzums
1	Galvenā rāmja	1	33	M10 fiksējošā uzgrieznis	8
2	Vāks 1	1	34	M10×155 cilindru galvas skrūve	1
3	Vāks 2	1	35	Plakana galva skrūve M10×75	5
4	Sēdekļa spilvens	1	36	Cilindriska galvas skrūve M10×215	1
5	Atzveltnes spilvens	1	37	Cilindriska galvas skrūve M10×265	1
6	Atzveltnes kronšteins	1	38	M5×12 skrūve ar iegrūtu galvu	28
7	Atzveltnes spilvena regulēšana	1	39	Prasība 5	16
8	Ieliktnis 20-16-10-9	10	40	Seštūra uzgrieznis M10	1
9	Regulēšanas plāksne	2	41	M5 fiksējošā uzgrieznis	36
10	Ārējā sliede	4	42	M8 fiksējošā uzgrieznis	6
11	Iekšējā sliede	4	43	Plakana galva skrūve M8×50	2
12	Uzglabāšanas plaukts	2	44	M8×45 cilindru galvas skrūve	4
13	Kreisais regulējams rokturis	1	45	Pašvītņojošā skrūve ar ST4.2×16	12
14	Ieliktnis 32-26-19-16	4	46	Dziļgrope lodīšu gultnis 61804-2Z	2
15	Regulēšanas tapas M20×1,5×- Φ10	2	47	Pavasara skava vārpstai 20	2
16	Kabeļu spole	2	4	Ierobežojošā paplāksne φ28×φ20,5×T4	2
17	Sēdekļa rullītis 1	2	49	Pavasara tapas ar lodīti M5×8	6
18	Liela paplāksne 10×30	2	50	Paplāksne 46×38×6	2
19	Regulējams labais rokturis	1	51	M5×16 skrūve ar iegrūtu galvu	8
20	Spiediena mehānisms	1	52	Kabeļa rullis φ26	2
21	Pagriežamais ritenis M10×25	1	53	Seštūra galvas skrūve 6×12	6
22	Regulēšanas plāksne 2	2	54	Atstarotājs 8×6×13,5	4
23	Kreisais regulējams rokturis	1	55	1,5 collu riteņi	2
24	Kreisā sēdekļa spilvens	1	56	Seštūra uzgrieznis M5	6
25	Sēdekļa spilvena regulēšana	1	57	Nilona kolonna 9 × 6 × 20	2
26	Rullis Φ50	2	58	Fiksējošā uzgriežņa M4×32	2
27	Caurules vāciņš 25×1,5	8	59	M4×10 fiksējošā skrūve	6
28	Pavasara paplāksne 10	2	60	Fiksējošā uzgriežņa M4×25	4
29	Plakanais skrūve M10×20	2	61	Elastīga virve	2
30	Paplāksne 8	18	62	Vārsts 2×φ7×φ5×4	4
31	Plakanais skrūve M8×45	10	63	Skrūve φ23×11-M6×16	2
32	Paplāksne 10	16	64	Silikona putas 200×150×T3	4

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

Bewaar deze gebruikershandleiding voor toekomstig gebruik.

De trainingsapparatuur is ontworpen en vervaardigd met het oog op veiligheid, maar tijdens het gebruik moeten aanvullende voorzorgsmaatregelen in acht worden genomen. Lees de handleiding zorgvuldig door voordat u de apparatuur installeert en gaat trainen. Let in het bijzonder op de volgende regels:

1. Houd kinderen en dieren uit de buurt van de apparatuur. Laat kinderen niet zonder toezicht achter in de ruimte waar de apparatuur zich bevindt.
2. De apparatuur mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
3. Stop met trainen als u duizeligheid, misselijkheid, beklemming op de borst of andere symptomen van ongemak ervaart. Raadpleeg onmiddellijk uw arts.
4. Plaats de apparatuur op een schoon, vlak oppervlak. Gebruik het niet in de buurt van waterbronnen of buitenshuis.
5. Houd tijdens het trainen uw handen uit de buurt van bewegende onderdelen en aandrijfmechanismen.
6. Draag kleding die geschikt is voor training – vermijd losse kleding die in de mechanismen verstrikt kan raken. Sport- of gezondheidsschoenen worden aanbevolen.
7. Gebruik alleen de trainingsmethoden die in de handleiding worden beschreven. Het is verboden om andere trainingsmethoden te gebruiken.
8. Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van de apparatuur.
9. Personen met een handicap mogen de apparatuur alleen gebruiken onder toezicht van een trainingspartner of begeleider.
10. Warm u voor aanvang van uw training op met verschillende rekoefeningen.
11. Als de apparatuur niet goed functioneert, stop dan onmiddellijk met het gebruik ervan.
12. Tijdens de training wordt aanbevolen om aantekeningen te maken over het verloop van de oefeningen.
13. De apparatuur is niet bedoeld voor medisch gebruik.
14. Maximaal gebruikersgewicht: 160 kg.

INLEIDING TOT DE TRAINING

Het gebruik van de apparatuur verbetert niet alleen de fysieke conditie en versterkt de spieren, maar ondersteunt ook gewichtsverlies in combinatie met een goed dieet.



Warming-up voor de training:

- Het verbetert de bloedcirculatie, bereidt de spieren voor op de training en vermindert het risico op krampen en verrekkingen.
- Voer voor elke trainingssessie de aanbevolen rekoefeningen uit.
- Elke rekoefening moet minstens 30 seconden worden herhaald.
- Vermijd plotselinge en overmatige bewegingen om spierblessures te voorkomen.
- Stop onmiddellijk met trainen in geval van blessures of pijn.



MONTAGESTAPPEN:

1. **Vaste toestand** → **Verplaatsbare toestand**
 - a) Til de bank op door het achterframe omhoog te trekken.
 - b) Het transportwiel gaat automatisch omlaag.
2. **Mobiele stand** → **Vaste stand**
 - a) Til de ingebouwde handgreep omhoog.
 - b) Het transportwiel schuift naar binnen en de bank wordt vergrendeld.


ONDERDELENLIJST

Nr	Naam onderdeel	Aantal	Nr	Onderdeelnaam	Aantal
1	Hoofdframe	1	33	M10 borgmoer	8
2	Afdekking 1	1	34	M10×155 cilinderkopschroef	1
3	Afdekking 2	1	35	Platte kopschroef M10×75	5
4	Zitkussen	1	36	Cilindrische kopschroef M10×215	1
5	Rugleuningkussen	1	37	Cilindrische kopschroef M10×265	1
6	Rugleuningbeugel	1	38	M5×12 verzonken schroef	28
7	Verstelling rugkussen	1	39	Sluitring 5	16
8	Bus 20-16-10-9	10	40	Zeskantmoer M10	1
9	Stelplaat	2	41	M5 borgmoer	36
10	Buitenste rail	4	42	M8 borgmoer	6
11	Binnenste rail	4	43	Platte kopschroef M8×50	2
12	Opbergrek	2	44	M8×45 cilinderkopschroef	4
13	Linker verstelbare arm	1	45	Zelfborende schroef met ST4.2×16	12
14	Bus 32-26-19-16	4	46	Diepgroefkogellager 61804-2Z	2
15	Stelpen M20×1,5×- Φ10	2	47	Veerkleem voor as 20	2
16	Kabelhaspel	2	48	Begrenzingsring φ28×φ20,5×T4	2
17	Zittingrol 1	2	49	Veerpen met kogel M5×8	6
18	Grote sluitring 10×30	2	50	Sluitring 46×38×6	2
19	Verstelbare rechterarm	1	51	M5×16 verzonken schroef	8
20	Duwmechanisme	1	52	Kabelrol φ26	2
21	Draaibaar wiel M10×25	1	53	Zeskantschroef 6×12	6
22	Stelplaat 2	2	54	Afstandbus 8×6×13,5	4
23	Linker verstelbare arm	1	55	1,5 inch wielen	2
24	Linker zitkussenbuis	1	56	Zeskantmoer M5	6
25	Zitkussenverstelling	1	57	Nylon kolom 9 × 6 × 20	2
26	Rol Φ50	2	58	Borgmoer M4×32	2
27	Pijpdop 25×1,5	8	59	M4×10 borgschroef	6
28	Veerring 10	2	60	Borgmoer M4×25	4
29	Platte kopschroef M10×20	2	61	Elastisch touw	2
30	Sluitring 8	18	62	Pakking 2×φ7×φ5×4	4
31	Platte kopschroef M8×45	10	63	Schroefvoet φ23×11-M6×16	2
32	Sluitring 10	16	64	Siliconenschuim 200×150×T3	4

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Guarde este manual do utilizador para referência futura.

O equipamento de treino foi concebido e fabricado tendo em mente a segurança, mas devem ser observadas precauções adicionais durante a sua utilização. Leia atentamente o manual antes da instalação e do exercício. Em particular, tenha em atenção as seguintes regras:

1. Mantenha crianças e animais afastados do equipamento. Não deixe crianças sem supervisão na sala onde o equipamento está localizado.
2. O equipamento só pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
3. Interrompa o exercício se sentir tonturas, náuseas, aperto no peito ou outros sintomas de desconforto. Consulte imediatamente o seu médico.
4. Coloque o equipamento sobre uma superfície limpa e nivelada. Não o utilize perto de fontes de água ou ao ar livre.
5. Durante o exercício, mantenha as mãos afastadas das peças móveis e dos mecanismos de acionamento.
6. A roupa deve ser adequada para o treino – evite roupas largas que possam ficar presas nos mecanismos. Recomenda-se o uso de calçado desportivo ou de saúde.
7. Utilize apenas os métodos de treino descritos no manual. É proibido utilizar outros métodos de exercício.
8. Não coloque objetos pontiagudos perto do equipamento.
9. Pessoas com deficiência só podem utilizar o equipamento sob a supervisão de um parceiro de treino ou cuidador.
10. Antes de iniciar o treino, aqueça-se com vários exercícios de alongamento.
11. Se o equipamento apresentar avarias, pare de o utilizar imediatamente.
12. Durante o treino, recomenda-se tomar notas sobre o decorrer dos exercícios.
13. O equipamento não se destina a uso médico.
14. Peso máximo do utilizador: 160 kg.

INTRODUÇÃO AO TREINO

A utilização do equipamento não só melhora a condição física e fortalece os músculos, como também ajuda na perda de peso quando combinada com uma dieta adequada.



Aquecimento antes do treino:

- Melhora a circulação sanguínea, prepara os músculos para o exercício e reduz o risco de câibras e distensões.
- Realize os exercícios de alongamento recomendados antes de cada sessão de treino.
- Cada exercício de alongamento deve ser repetido por pelo menos 30 segundos.
- Evite movimentos bruscos e excessivos para prevenir lesões musculares.
- Em caso de lesão ou dor, interrompa imediatamente o exercício.



ETAPAS DE MONTAGEM:

1. **Estado fixo → Estado móvel**
 - a) Levante o banco puxando a estrutura traseira para cima.
 - b) A roda de transporte baixará automaticamente.
2. **Estado móvel → Estado fixo**
 - a) Levante a pega incorporada para cima.
 - b) A roda de transporte deslizará para dentro e o banco ficará bloqueado no lugar.



LISTA DE PEÇAS

N.º	Nome da peça	Quantidade	N	Nome da peça	Quantidade
1	Estrutura principal	1	33	Porca de fixação M10	8
2	Tampa 1	1	34	Parafuso de cabeça cilíndrica M10×155	1
3	Tampa 2	1	35	Parafuso de cabeça chata M10×75	5
4	Almofada para assento	1	36	Parafuso de cabeça cilíndrica M10×215	1
5	Almofada do encosto	1	37	Parafuso de cabeça cilíndrica M10×265	1
6	Suporte do encosto	1	38	Parafuso escareado M5×12	28
7	Ajuste da almofada do encosto	1	39	Arruela 5	16
8	Bucha 20-16-10-9	10	40	Porca sextavada M10	1
9	Placa de ajuste	2	41	Porca de fixação M5	36
10	Pista exterior	4	42	Porca de fixação M8	6
11	Pista interna	4	43	Parafuso de cabeça chata M8×50	2
12	Estante de armazenamento	2	44	Parafuso de cabeça cilíndrica M8×45	4
13	Braço ajustável esquerdo	1	45	Parafuso auto-roscante com ST4.2×16	12
14	Bucha 32-26-19-16	4	46	Rolamento de esferas de ranhura profunda 61804-2Z	2
15	Pino de ajuste M20×1,5×- Ø10	2	47	Clipe de mola para eixo 20	2
16	Carretel de cabo	2	48	Anilha limitadora φ28×φ20,5×T4	2
17	Rolo de assento 1	2	49	Pino de mola com esfera M5×8	6
18	Arruela grande 10×30	2	50	Arruela 46×38×6	2
19	Braço direito ajustável	1	51	Parafuso escareado M5×16	8
20	Mecanismo impulsador	1	52	Rolo de cabo φ26	2
21	Roda giratória M10×25	1	53	Parafuso de cabeça sextavada 6×12	6
22	Placa de ajuste 2	2	54	Manga espaçadora 8×6×13,5	4
23	Braço ajustável esquerdo	1	55	Rodas de 1,5 polegadas	2
24	Tubo do assento esquerdo	1	56	Porca sextavada M5	6
25	Ajuste da almofada do assento	1	57	Coluna de nylon 9 × 6 × 20	2
26	Rolo Ø50	2	58	Porca de fixação M4×32	2
27	Tampa do tubo 25×1,5	8	59	Parafuso de fixação M4×10	6
28	Arruela de pressão 10	2	60	Porca de fixação M4×25	4
29	Parafuso de cabeça chata M10×20	2	61	Corda elástica	2
30	Arruela 8	18	62	Junta 2×φ7×φ5×4	4
31	Parafuso de cabeça chata M8×45	10	63	Parafuso de pé φ23×11-M6×16	2
32	Arruela 10	16	64	Espuma de silicone 200×150×T3	4

PRECAUȚII IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ

Păstrați acest manual de utilizare pentru consultare ulterioară.

Echipamentul de antrenament a fost proiectat și fabricat având în vedere siguranța, dar trebuie respectate precauții suplimentare în timpul utilizării. Citiți manualul cu atenție înainte de instalare și exerciții. În special, vă rugăm să rețineți următoarele reguli:

1. Țineți copiii și animalele la distanță de echipament. Nu lăsați copiii nesupravegheați în camera în care se află echipamentul.
2. Echipamentul poate fi utilizat de o singură persoană la un moment dat.
3. Opriti exercițiile fizice dacă simțiți amețeli, greață, senzație de apăsare în piept sau alte simptome de disconfort. Consultați imediat medicul.
4. Așezați echipamentul pe o suprafață curată și plană. Nu îl utilizați în apropierea surselor de apă sau în aer liber.
5. În timpul exercițiilor, țineți mâinile departe de părțile mobile și de mecanismele de acționare.
6. Îmbrăcămintea trebuie să fie adecvată pentru antrenament – evitați îmbrăcămintea largă care s-ar putea prinde în mecanisme. Se recomandă încălțăminte sport sau de sănătate.
7. Utilizați numai metodele de antrenament descrise în manual. Este interzisă utilizarea altor metode de exercițiu.
8. Nu așezați obiecte ascuțite în apropierea echipamentului.
9. Persoanele cu dizabilități pot utiliza echipamentul numai sub supravegherea unui partener de antrenament sau a unui îngrijitor.
10. Înainte de a începe antrenamentul, încălziți-vă cu o serie de exerciții de stretching.
11. Dacă echipamentul nu funcționează corect, încetați imediat utilizarea acestuia.
12. În timpul antrenamentului, se recomandă să luați notițe despre desfășurarea exercițiilor.
13. Echipamentul nu este destinat utilizării medicale.
14. Greutatea maximă a utilizatorului: 160 kg.

INTRODUCERE ÎN ANTRENAMENT

Utilizarea echipamentului nu numai că îmbunătățește condiția fizică și întărește mușchii, dar și susține pierderea în greutate atunci când este combinată cu o dietă adecvată.



Încălzirea înainte de antrenament:

- Îmbunătățește circulația sângelui, pregătește mușchii pentru exerciții și reduce riscul de crampe și întinderi musculare.
- Efectuați exercițiile de stretching recomandate înainte de fiecare sesiune de antrenament.
- Fiecare exercițiu de stretching trebuie repetat timp de cel puțin 30 de secunde.
- Evitați mișcările bruște și excesive pentru a preveni leziunile musculare.
- În caz de accidentare sau durere, opriti imediat exercițiile.



ETAPE DE ASAMBLARE:

1. **Stare fixă → Stare mobilă**
 - a) Ridicați banca trăgând cadrul din spate în sus.
 - b) Roata de transport se va coborî automat.
2. **Stare mobilă → Stare fixă**
 - a) Ridicați mânerul încorporat în sus.
 - b) Roata de transport va aluneca în interior și banca va fi blocată în poziție.



LISTA PIESELOR

Nr	Denumirea piesei	Cantitate	Nr	Denumirea piesei	Cantitate
1	Cadru principal	1	33	Piuliță de blocare M10	8
2	Capac 1	1	34	Șurub cu cap cilindric M10×155	1
3	Capac 2	1	35	Șurub cu cap plat M10×75	5
4	Perna scaunului	1	36	Șurub cu cap cilindric M10×215	1
5	Perna spătarului	1	37	Șurub cu cap cilindric M10×265	1
6	Suport spătar	1	38	Șurub cu cap înecat M5×12	28
7	Reglarea pernei spătarului	1	39	Șaibă 5	16
8	Bucșă 20-16-10-9	10	40	Piuliță hexagonală M10	1
9	Placă de reglare	2	41	Piuliță de blocare M5	36
10	Șină exterioară	4	42	Piuliță de blocare M8	6
11	Cale interioară	4	43	Șurub cu cap plat M8×50	2
12	Raft de depozitare	2	44	Șurub cu cap cilindric M8×45	4
13	Braț reglabil stânga	1	45	Șurub autofiletant cu ST4.2×16	12
14	Bucșă 32-26-19-16	4	46	Rulment cu bile cu canelură adâncă 61804-2Z	2
15	Știft de reglare M20×1,5×- Φ10	2	47	Clemă cu arc pentru arbore 20	2
16	Bobină pentru cablu	2	48	Șaibă de limitare Φ28×Φ20,5×T4	2
17	Rolă de fixare 1	2	49	Știft cu bilă M5×8	6
18	Șaibă mare 10×30	2	50	Șaibă 46×38×6	2
19	Braț drept reglabil	1	51	Șurub cu cap înecat M5×16	8
20	Mecanism de împingere	1	52	Rolă cablu Φ26	2
21	Roată pivotantă M10×25	1	53	Șurub cu cap hexagonal 6×12	6
22	Placă de reglare 2	2	54	Manșon distanțier 8×6×13,5	4
23	Braț reglabil stânga	1	55	Jante de 1,5 inci	2
24	Tubul pernei scaunului stâng	1	56	Piuliță hexagonală M5	6
25	Reglarea pernei scaunului	1	57	Coloană din nailon 9 × 6 × 20	2
26	Rolă Φ50	2	58	Piuliță de blocare M4×32	2
27	Capac țeavă 25×1,5	8	59	Șurub de blocare M4×10	6
28	Șaibă elastică 10	2	60	Piuliță de blocare M4×25	4
29	Șurub cu cap plat M10×20	2	61	Cord elastic	2
30	Șaibă 8	18	62	Garnitură 2×Φ7×Φ5×4	4
31	Șurub cu cap plat M8×45	10	63	Șurub picior Φ23×11-M6×16	2
32	Șaibă 10	16	64	Spumă siliconică 200×150×T3	4

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Túto používateľskú príručku si uchovajte pre budúce použitie.

Tréningové zariadenie bolo navrhnuté a vyrobené s ohľadom na bezpečnosť, ale počas používania je potrebné dodržiavať ďalšie bezpečnostné opatrenia. Pred inštaláciou a cvičením si pozorne prečítajte návod. Venujte pozornosť najmä nasledujúcim pravidlám:

1. Deti a zvieratá držte mimo dosahu zariadenia. Nenechávajte deti bez dozoru v miestnosti, kde sa zariadenie nachádza.
2. Zariadenie smie používať vždy len jedna osoba.
3. Ak pocítite závrat, nevoľnosť, tlak na hrudníku alebo iné príznaky nevoľnosti, cvičenie prerušte. Okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
4. Zariadenie umiestnite na čistú, rovnú plochu. Nepoužívajte ho v blízkosti vodných zdrojov ani vonku.
5. Počas cvičenia držte ruky ďalej od pohyblivých častí a hnacích mechanizmov.
6. Oblečenie by malo byť vhodné na tréning – vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť v mechanizmoch. Odporúča sa športová alebo zdravotná obuv.
7. Používajte iba tréningové metódy opísané v príručke. Je zakázané používať iné metódy cvičenia.
8. Neumiestňujte ostré predmety do blízkosti zariadenia.
9. Osoby so zdravotným postihnutím môžu zariadenia používať iba pod dohľadom tréningového partnera alebo opatrovateľa.
10. Pred začatím cvičenia sa rozcvičte rôznymi strečingovými cvikmi.
11. Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite ho prestaňte používať.
12. Počas tréningu sa odporúča robiť si poznámky o priebehu cvičení.
13. Zariadenie nie je určené na lekárske použitie.
14. Maximálna hmotnosť používateľa: 160 kg.

ÚVOD DO TRÉNINGU

Používanie zariadenia nielen zlepšuje fyzickú kondíciu a posilňuje svaly, ale v kombinácii so správnou stravou podporuje aj chudnutie.



Rozcvičenie pred tréningom:

- Zlepšuje krvný obeh, pripravuje svaly na cvičenie a znižuje riziko kŕčov a natiahnutia svalov.
- Pred každým tréningom vykonajte odporúčané strečingové cvičenia.
- Každé strečingové cvičenie by sa malo opakovať minimálne 30 sekúnd.
- Vyhnite sa náhlym a nadmerným pohybom, aby ste predišli poraneniam svalov.
- V prípade zranenia alebo bolesti okamžite prestaňte cvičiť.



KROKY MONTÁŽE:

1. **Pevný stav** → **Pohyblivý stav**
 - a) Zdvihnite lavicu potiahnutím zadného rámu nahor.
 - b) Transportné koliesko sa automaticky spustí.
2. **Pohyblivý stav** → **Pevný stav**
 - a) Zdvihnite vstavanú rukoväť nahor.
 - b) Transportné koliesko sa zasunie a lavica sa zafixuje na mieste.



ZOZNAM DIELOV

Č	Názov dielu	Počet	Č	Názov dielu	Množstvo
1	Hlavný rám	1	33	M10 poistná matica	8
2	Kryt 1	1	34	M10×155 skrutka hlavy valca	1
3	Kryt 2	1	35	Skrutka s plochou hlavou M10×75	5
4	Sedák	1	36	Valcovitá skrutka M10×215	1
5	Vankúš operadla	1	37	Valcovitá skrutka M10×265	1
6	Držiak operadla	1	38	Závitová skrutka M5×12	28
7	Nastavenie opierky chrbta	1	39	Podložka 5	16
8	Pouzdro 20-16-10-9	10	40	Šesťhranná matica M10	1
9	Nastavovacia doska	2	41	M5 poistná matica	36
10	Vonkajšia koľajnica	4	42	M8 poistná matica	6
11	Vnútoraná koľajnica	4	43	Skrutka s plochou hlavou M8×50	2
12	Skladovací regál	2	44	Skrutka s valcovitou hlavou M8×45	4
13	Ľavé nastaviteľné rameno	1	45	Samořezný skrutka s ST4.2×16	12
14	Pouzdro 32-26-19-16	4	46	Kíbové ložisko 61804-2Z	2
15	Nastavovací čap M20×1,5×- Φ10	2	47	Pružinová svorka pre hriadeľ 20	2
16	Navijak na kábel	2	48	Omedzovacia podložka φ28×φ20,5×T4	2
17	Válec sedla 1	2	49	Pružinový čap s guľôčkou M5×8	6
18	Veľká podložka 10×30	2	50	Podložka 46×38×6	2
19	Nastaviteľné pravé rameno	1	51	Závitová skrutka M5×16	8
20	Tlačný mechanizmus	1	52	Káblová rolka φ26	2
21	Otočné koliesko M10×25	1	53	Šesťhranná skrutka 6×12	6
22	Nastavovacia doska 2	2	54	Rozpínacie puzdro 8×6×13,5	4
23	Ľavé nastaviteľné rameno	1	55	1,5-palcové kolesá	2
24	Ľavá trubica sedadla	1	56	Šesťhranná matica M5	6
25	Nastavenie sedacieho vankúša	1	57	Nylonový stĺpik 9 × 6 × 20	2
26	Válec Φ50	2	58	Zaisťovacia matica M4×32	2
27	Krytka rúrky 25×1,5	8	59	M4×10 poistný skrutka	6
28	Pružinová podložka 10	2	60	Zaisťovacia matica M4×25	4
29	Skrutka s plochou hlavou M10×20	2	61	Elastická šnúra	2
30	Podložka 8	18	62	Tesnenie 2×φ7×φ5×4	4
31	Skrutka s plochou hlavou M8×45	10	63	Skrutka φ23×11-M6×16	2
32	Podložka 10	16	64	Silikónová pena 200×150×T3	4

POMEMBNI VARNOSTNI UKREPI

Shranite ta priročnik za uporabnike za poznejšo uporabo.

Oprema za vadbo je bila zasnovana in izdelana z mislijo na varnost, vendar je med uporabo treba upoštevati dodatne varnostne ukrepe. Pred namestitvijo in vadbo pazljivo preberite navodila. Posebej upoštevajte naslednja pravila:

1. Otroke in živali držite stran od opreme. Otrok ne puščajte brez nadzora v prostoru, kjer se nahaja oprema.
2. Oprema je namenjena uporabi le eni osebi hkrati.
3. Prenehajte z vadbo, če občutite omotico, slabost, stiskanje v prsih ali druge simptome nelagodja. Nemudoma se posvetujte z zdravnikom.
4. Oprema naj bo na čisti, ravni površini. Ne uporabljajte je v bližini virov vode ali na prostem.
5. Med vadbo roke držite stran od gibljivih delov in pogonskih mehanizmov.
6. Oblačila morajo biti primerna za vadbo – izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki bi se lahko zapletla v mehanizme. Priporočljiva je športna ali zdravstvena obutev.
7. Uporabljajte samo metode vadbe, opisane v priročniku. Uporaba drugih metod vadbe je prepovedana.
8. V bližini opreme ne postavljajte ostrih predmetov.
9. Osebe s posebnimi potrebami lahko opremo uporabljajo le pod nadzorom trening partnerja ali negovalca.
10. Pred začetkom vadbe se ogrejte z različnimi razteznimi vajami.
11. Če oprema ne deluje pravilno, takoj prenehajte z njeno uporabo.
12. Med treningom je priporočljivo voditi zapiske o poteku vaj.
13. Oprema ni namenjena medicinski uporabi.
14. Največja teža uporabnika: 160 kg.

UVOD V TRENING

Uporaba opreme ne izboljša le fizične kondicije in okrepi mišice, ampak v kombinaciji z ustrezno prehrano podpira tudi hujšanje.



Ogrevanje pred treningom:

- Izboljša krvni obtok, pripravi mišice na vadbo in zmanjša tveganje za krče in poškodbe.
- Pred vsakim treningom opravite priporočene raztezne vaje.
- Vsako raztezalno vajo ponovite vsaj 30 sekund.
- Izogibajte se nenadnim in pretiranim gibom, da preprečite poškodbe mišic.
- V primeru poškodbe ali bolečine takoj prenehajte z vadbo.



KORAKI MONTAŽE:

1. **Fiksno stanje → Mobilno stanje**
 - a) Dvignite klop tako, da potegnete zadnji okvir navzgor.
 - b) Transportno kolo se bo samodejno spustilo.
2. **Mobilno stanje → Fiksno stanje**
 - a) Dvignite vgrajeni ročaj navzgor.
 - b) Transportno kolo se bo zasunilo in klop se bo zaklenila na mestu.



SEZNAM DELOV

Š	Ime dela	Količina	Š	Ime dela	Količina
1	Glavni okvir	1	33	M10 zaklepna matica	8
2	Pokrov 1	1	34	M10×155 vijak za glavo valja	1
3	Pokrov 2	1	35	Vijak z ravno glavo M10×75	5
4	Sedežna blazina	1	36	Cilindrični vijak z glavo M10×215	1
5	Blazina za naslonjalo	1	37	Cilindrični vijak z glavo M10×265	1
6	Nosilec naslona	1	38	M5×12 vijak z izvrtano glavo	28
7	Nastavitev blazine naslona	1	39	Podložka 5	16
8	Puša 20-16-10-9	10	40	Šestkotna matica M10	1
9	Nastavna plošča	2	41	M5 zaklepna matica	36
10	Zunanja tirnica	4	42	M8 zaklepna matica	6
11	Notranja tirnica	4	43	Vijak z ravno glavo M8×50	2
12	Skladiščni regal	2	44	M8×45 vijak za glavo valja	4
13	Levi nastavljivi ročaj	1	45	Samorezni vijak ST4,2×16	12
14	Puša 32-26-19-16	4	46	Globoko utorni kroglični ležaj 61804-2Z	2
15	Nastavni sornik M20×1,5×- Φ10	2	47	Spominska sponka za gred 20	2
16	Kabelski kolut	2	48	Omejevalna podložka φ28×φ20,5×T4	2
17	Sedežni valjček 1	2	49	Vzmetni zatič z kroglico M5×8	6
18	Velika podložka 10×30	2	50	Podložka 46×38×6	2
19	Nastavljiva desna roka	1	51	M5×16 vijak z izvrtano glavo	8
20	Potisni mehanizem	1	5	Kabelski valj φ26	2
2	Vrtljivo kolo M10×25	1	5	Vijačnik s šestkotno glavo 6×12	6
2	Nastavna plošča 2	2	54	Razdaljnik 8×6×13,5	4
2	Levi nastavljivi ročaj	1	55	1,5-palčna kolesa	2
24	Leva blazina sedeža	1	56	Šestkotna matica M5	6
25	Nastavitev sedežne blazine	1	57	Najlonska kolona 9 × 6 × 20	2
26	Válec Φ50	2	58	Zaporna matica M4×32	2
27	Pokrovček za cev 25×1,5	8	59	M4×10 pritrdilni vijak	6
28	Vzmetna podložka 10	2	60	Zaporna matica M4×25	4
29	Vijak z ravno glavo M10×20	2	61	Elastična vrv	2
30	Podložka 8	18	62	Tesnilo 2×φ7×φ5×4	4
31	Vijak z ravno glavo M8×45	10	63	Vijak za nogo φ23×11-M6×16	2
32	Podložka 10	16	64	Silikonska pena 200×150×T3	4

VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

Spara denna bruksanvisning för framtida bruk.

Träningsutrustningen har konstruerats och tillverkats med säkerhet i åtanke, men ytterligare försiktighetsåtgärder måste iakttas vid användning. Läs bruksanvisningen noggrant före installation och träning. Observera särskilt följande regler:

1. Håll barn och djur borta från utrustningen. Lämna inte barn utan uppsikt i rummet där utrustningen finns.
2. Utrustningen får endast användas av en person åt gången.
3. Avbryt träningen om du känner yrsel, illamående, tryck över bröstet eller andra obehagssymtom. Konsultera omedelbart din läkare.
4. Placera utrustningen på en ren, plan yta. Använd den inte nära vattenkällor eller utomhus.
5. Håll händerna borta från rörliga delar och drivmekanismer under träningen.
6. Kläderna ska vara lämpliga för träning – undvik lösa kläder som kan fastna i mekanismerna. Sport- eller hälsoskor rekommenderas.
7. Använd endast de träningsmetoder som beskrivs i manualen. Det är förbjudet att använda andra träningsmetoder.
8. Placera inte vassa föremål nära utrustningen.
9. Personer med funktionsnedsättning får endast använda utrustningen under övervakning av en träningspartner eller vårdare.
10. Innan du börjar träna, värm upp med olika stretchövningar.
11. Om utrustningen inte fungerar som den ska, sluta använda den omedelbart.
12. Under träningen rekommenderas det att du för anteckningar om hur övningarna går.
13. Utrustningen är inte avsedd för medicinskt bruk.
14. Maximal användarvikt: 160 kg.

INTRODUKTION TILL TRÄNING

Att använda utrustningen förbättrar inte bara den fysiska konditionen och stärker musklerna, utan bidrar också till viktninskning i kombination med en lämplig kost.



Uppvärmning före träning:

- Det förbättrar blodcirkulationen, förbereder musklerna för träning och minskar risken för kramper och sträckningar.
- Utför de rekommenderade stretchövningarna före varje träningspass.
- Varje stretchövning bör upprepas i minst 30 sekunder.
- Undvik plötsliga och överdrivna rörelser för att förhindra muskelskador.
- Vid skada eller smärta, avbryt träningen omedelbart.



MONTERINGSSTEG:

1. **Fast läge → Rörligt läge**
 - a) Lyft bänken genom att dra den bakre ramen uppåt.
 - b) Transporthjulet sänks automatiskt.
2. **Rörligt läge → Fast läge**
 - a) Lyft det inbyggda handtaget uppåt.
 - b) Transporthjulet glider in och bänken låses på plats.


DELFÖRTECKNING

Nr	Delens namn	Antal	Nr	Delens namn	Antal
1	Huvudram	1	33	M10 låsmutter	8
2	Kåpa 1	1	34	M10×155 cylinderhuvudskruv	1
3	Kåpa 2	1	35	Platt skruv M10×75	5
4	Sittdyna	1	36	Cylindrisk skruv M10×215	1
5	Ryggstöds kudde	1	37	Cylindrisk skruv M10×265	1
6	Ryggstödetts fäste	1	38	M5×12 försänkt skruv	28
7	Justerings av ryggstöds kudde	1	39	Bricka 5	16
8	Bussning 20-16-10-9	10	40	Sexkantsmutter M10	1
9	Justeringsplatta	2	41	M5 låsmutter	36
10	Yttre spår	4	42	M8 låsmutter	6
11	Inre spår	4	43	Platt skruv M8×50	2
12	Förvaringsställ	2	44	M8×45 cylinderhuvudskruv	4
13	Vänster justerbar arm	1	45	Självgående skruv med ST4,2×16	12
14	Bussning 32-26-19-16	4	46	Djuprullat kullager 61804-2Z	2
15	Justeringsstift M20×1,5×- Φ10	2	47	Fjäderklämma för axel 20	2
16	Kabeltrumma	2	48	Begränsningsbricka φ28×φ20,5×T4	2
17	Sätessrulle 1	2	49	Fjäderstift med kula M5×8	6
18	Stor bricka 10×30	2	50	Bricka 46×38×6	2
19	Justerbar högerarm	1	51	M5×16 försänkt skruv	8
20	Tryckmekanism	1	52	Kabelrulle φ26	2
21	Svängbart hjul M10×25	1	53	Sexkantskruv 6×12	6
22	Justeringsplatta 2	2	54	Distanshylsa 8×6×13,5	4
23	Vänster justerbar arm	1	55	1,5-tums hjul	2
24	Vänster sittdynorör	1	56	Sexkantsmutter M5	6
25	Justerings av sittdyna	1	57	Nylonspelare 9 × 6 × 20	2
26	Rulle Φ50	2	58	Låsmutter M4×32	2
27	Rörlock 25×1,5	8	59	M4×10 låsskruv	6
28	Fjäderbricka 10	2	60	Låsmutter M4×25	4
29	Platt skruv M10×20	2	61	Elastiskt rep	2
30	Bricka 8	18	62	Packning 2×φ7×φ5×4	4
31	Platt skruv M8×45	10	63	Skruvfot φ23×11-M6×16	2
32	Bricka 10	16	64	Silikonskum 200×150×T3	4

ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

Зберігайте цю інструкцію для подальшого використання.

Тренажер розроблений і виготовлений з урахуванням вимог безпеки, але під час його використання необхідно дотримуватися додаткових заходів безпеки. Перед установкою та початком тренувань уважно прочитайте інструкцію. Особливу увагу зверніть на наступні правила:

1. Не допускайте дітей і тварин до обладнання. Не залишайте дітей без нагляду в приміщенні, де знаходиться обладнання.
2. Обладнання може використовувати тільки одна людина одночасно.
3. Припиніть тренування, якщо відчуваєте запаморочення, нудоту, стиснення в грудях або інші симптоми дискомфорту. негайно зверніться до лікаря.
4. Розміщуйте обладнання на чистій, рівній поверхні. Не використовуйте його поблизу джерел води або на відкритому повітрі.
5. Під час тренування тримайте руки подалі від рухомих частин і приводних механізмів.
6. Одяг повинен бути придатним для тренувань – уникайте вільного одягу, який може зачепитися за механізми. Рекомендується взуття для спорту або здоров'я.
7. Використовуйте тільки методи тренування, описані в інструкції. Заборонено використовувати інші методи тренування.
8. Не розміщуйте гострі предмети поблизу обладнання.
9. Особи з інвалідністю можуть користуватися обладнанням тільки під наглядом партнера по тренуванню або доглядача.
10. Перед початком тренування розігрійтеся, виконавши різні вправи на розтяжку.
11. У разі несправності обладнання негайно припиніть його використання.
12. Під час тренування рекомендується вести записи про хід виконання вправ.
13. Обладнання не призначене для медичного використання.
14. Максимальна вага користувача: 160 кг.

ВСТУП ДО ТРЕНУВАННЯ

Використання обладнання не тільки покращує фізичний стан і зміцнює м'язи, але й сприяє схудненню в поєднанні з правильним харчуванням.



Розминка перед тренуванням:

- Вона покращує кровообіг, готує м'язи до навантажень і зменшує ризик судом і розтягнень.
- Перед кожним тренуванням виконуйте рекомендовані вправи на розтяжку.
- Кожна вправа на розтяжку повинна повторюватися щонайменше 30 секунд.
- Уникайте різких і надмірних рухів, щоб запобігти травмам м'язів.
- У разі травми або болю негайно припиніть вправи.



ЕТАПИ СКЛАДАННЯ:

1. **Фіксований стан → Мобільний стан**
 - a) Підніміть лавку, потягнувши задню раму вгору.
 - b) Транспортне колесо опуститься автоматично.
2. **Рухомий стан → Фіксований стан**
 - a) Підніміть вбудовану ручку вгору.
 - b) Транспортне колесо засунеться, і лавка зафіксується на місці.


ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Назва деталі	Кількість	№	Назва деталі	Кількість
1	Основна рама	1	33	Контргайка М10	8
2	Кришка 1	1	34	Гвинт циліндрової головки М10×155	1
3	Кришка 2	1	35	Гвинт з плоскою головкою М10×75	5
4	Подушка сидіння	1	36	Циліндричний гвинт з головкою М10×215	1
5	Подушка спинки	1	37	Циліндричний гвинт з головкою М10×265	1
6	Кронштейн спинки	1	38	Гвинт з потайною головкою М5×12	28
7	Регулювання подушки спинки	1	39	Шайба 5	16
8	Втулка 20-16-10-9	10	40	Шестигранна гайка М10	1
9	Регульовальна пластина	2	41	Контргайка М5	36
10	Зовнішня доріжка	4	42	Контргайка М8	6
11	Внутрішня доріжка	4	43	Гвинт з плоскою головкою М8×50	2
12	Стійка для зберігання	2	44	Гвинт з циліндричною головкою М8×45	4
13	Лівий регульований кронштейн	1	45	Саморіз ST4.2×16	12
14	Втулка 32-26-19-16	4	46	Глибокопазовий кульковий підшипник 61804-2Z	2
15	Регульовальний штифт М20×1,5×- Ф10	2	47	Пружинний затискач для вала 20	2
16	Кабельний барабан	2	48	Обмежувальна шайба ф28×ф20,5×Т4	2
17	Ролик сидіння 1	2	49	Пружинний штифт з кулькою М5×8	6
18	Велика шайба 10×30	2	50	Шайба 46×38×6	2
19	Регульована права рука	1	51	Гвинт з потайною головкою М5×16	8
20	Механізм штовхача	1	52	Кабельний ролик ф26	2
21	Поворотне колесо М10×25	1	53	Гвинт з шестигранною головкою 6×12	6
2	Регульовальна пластина 2	2	54	Розпірна втулка 8×6×13,5	4
23	Лівий регульований кронштейн	1	55	1,5-дюймові колеса	2
24	Трубка лівого сидіння	1	56	Шестигранна гайка М5	6
25	Регулювання подушки сидіння	1	57	Нейлонова колона 9 × 6 × 20	2
26	Ролик Ф50	2	58	Контргайка М4×32	2
27	Заглушка труби 25×1,5	8	59	Фіксуючий гвинт М4×10	6
28	Пружинна шайба 10	2	60	Контргайка М4×25	4
29	Гвинт з плоскою головкою М10×20	2	61	Еластична мотузка	2
30	Шайба 8	18	62	Прокладка 2×ф7×ф5×4	4
31	Гвинт з плоскою головкою М8×45	10	63	Гвинт для кріплення ф23×11-М6×16	2
32	Шайба 10	16	64	Силіконова піна 200×150×Т3	4

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)

NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



HMS-FITNESS.COM



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

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

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl