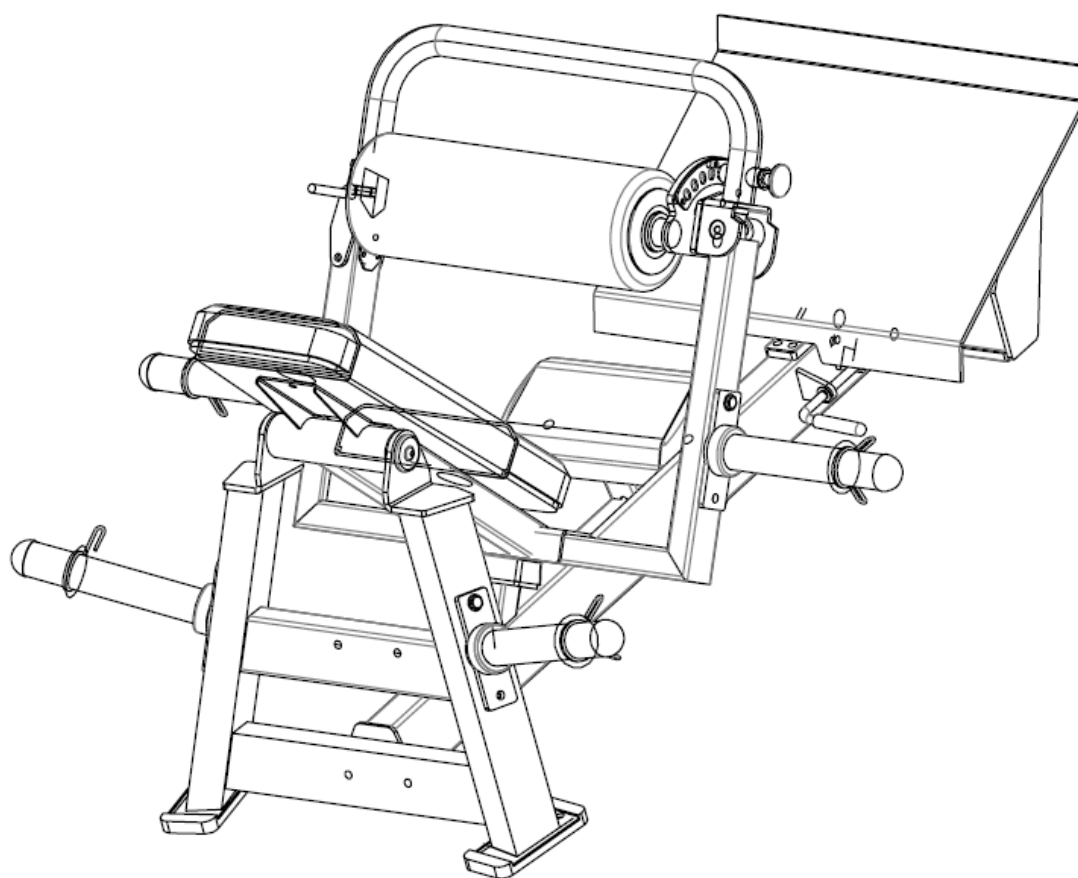




MHT01



PL INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

EN MANUAL INSTRUCTION

CZ NÁVOD K OBSLUZE

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

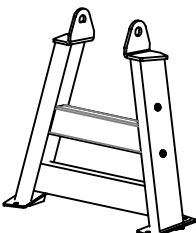
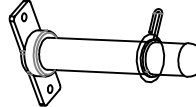
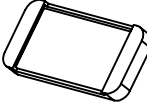
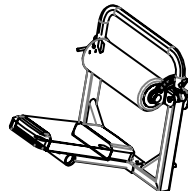
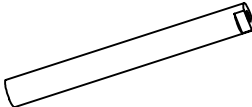

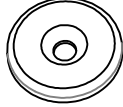
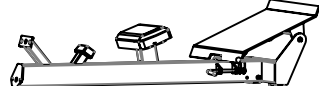
SK NÁVOD NA OBSLUHU

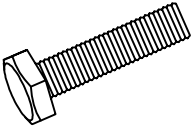
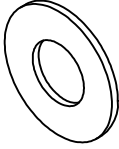
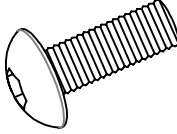
NL HANDMATIGE INSTRUCTIE

Ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Niniejszą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości

1. Przed przystąpieniem do montażu i użytkowania sprzętu treningowego należy dokładnie zapoznać się z treścią niniejszej instrukcji. Tylko prawidłowa instalacja, konserwacja i użytkowanie sprzętu treningowego może zapewnić bezpieczne i efektywne wyniki treningu. Istotne jest, aby wszyscy użytkownicy zapoznali się ze wszystkimi ostrzeżeniami i środkami ostrożności związanymi ze sprzętem treningowym.
2. Przed użyciem sprzętu treningowego użytkownicy powinni skonsultować się z lekarzem w zależności od ich indywidualnego stanu fizycznego, aby zapobiec wypadkom zdrowotnym lub wypadkom bezpieczeństwa podczas treningu, które mogą utrudniać normalne ćwiczenia. Jeśli użytkownicy przyjmują leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, przed rozpoczęciem treningu należy bezwzględnie zastosować się do zaleceń lekarza.
3. Zwracaj stałą uwagę na stan swojego ciała podczas treningu. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia. Jeśli wystąpią objawy takie jak bóle głowy, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, przyspieszony oddech, zawroty głowy, zawroty głowy lub nudności, należy natychmiast przerwać trening. Trening należy wznowić dopiero po potwierdzeniu przez lekarza, że jest on bezpieczny.
4. Dzieci i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od sprzętu treningowego. Sprzęt jest przeznaczony do użytku wyłącznie przez osoby dorosłe.
5. Umieść sprzęt treningowy na solidnej, płaskiej powierzchni i użyj warstw ochronnych na podłodze lub dywanie, aby zapobiec uszkodzeniom. Dla własnego bezpieczeństwa upewnij się, że odległość między sprzętem treningowym a otaczającymi przeszkodami wynosi co najmniej 0,5 metra.
6. Przed użyciem sprzętu treningowego należy sprawdzić, czy wszystkie śruby i nakrętki, które wymagają dokręcenia, są dobrze dokręcone, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie.
7. Regularna konserwacja i utrzymanie wrażliwych, podatnych na zużycie i delikatnych części są niezbędne do zapewnienia bezpiecznego użytkowania sprzętu treningowego.
8. W celu prawidłowego użytkowania sprzętu należy postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w podręczniku. Jeśli podczas montażu lub konserwacji wykryte zostaną wady komponentów lub jeśli podczas użytkowania słyszalne będą nietypowe dźwięki, należy natychmiast przerwać pracę i użytkowanie. Wznów pracę dopiero po rozwiązaniu wszystkich problemów.
9. Podczas korzystania ze sprzętu treningowego należy nosić odpowiednią odzież treningową, aby uniknąć luźnych ubrań, które mogą zaplątać się w urządzenie, utrudniać obsługę i potencjalnie prowadzić do uwięzienia.
10. Ten sprzęt treningowy nie nadaje się do użytku z urządzeniami medycznymi.
11. Należy zachować ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu treningowego. Należy stosować prawidłowe metody przenoszenia lub zwrócić się o pomoc do innych osób.

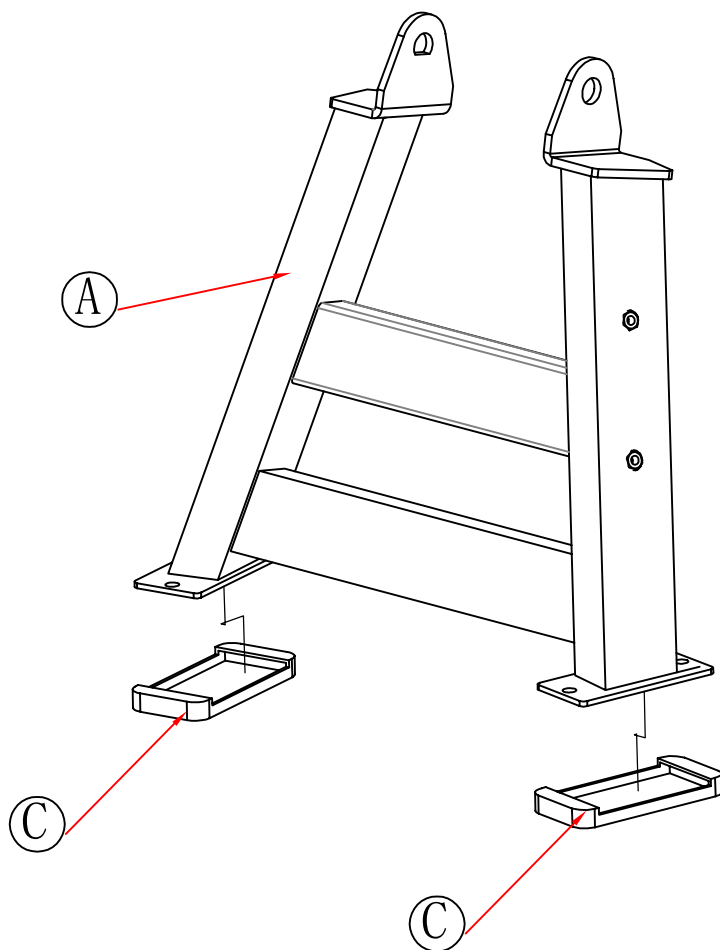
A 	B 	C 	D 
E 	F 	G 	H 
I	J	K	L
M	N	O	P
Q	R	S	T
U	V	W	X

1 	2 	3 	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24

Lista części

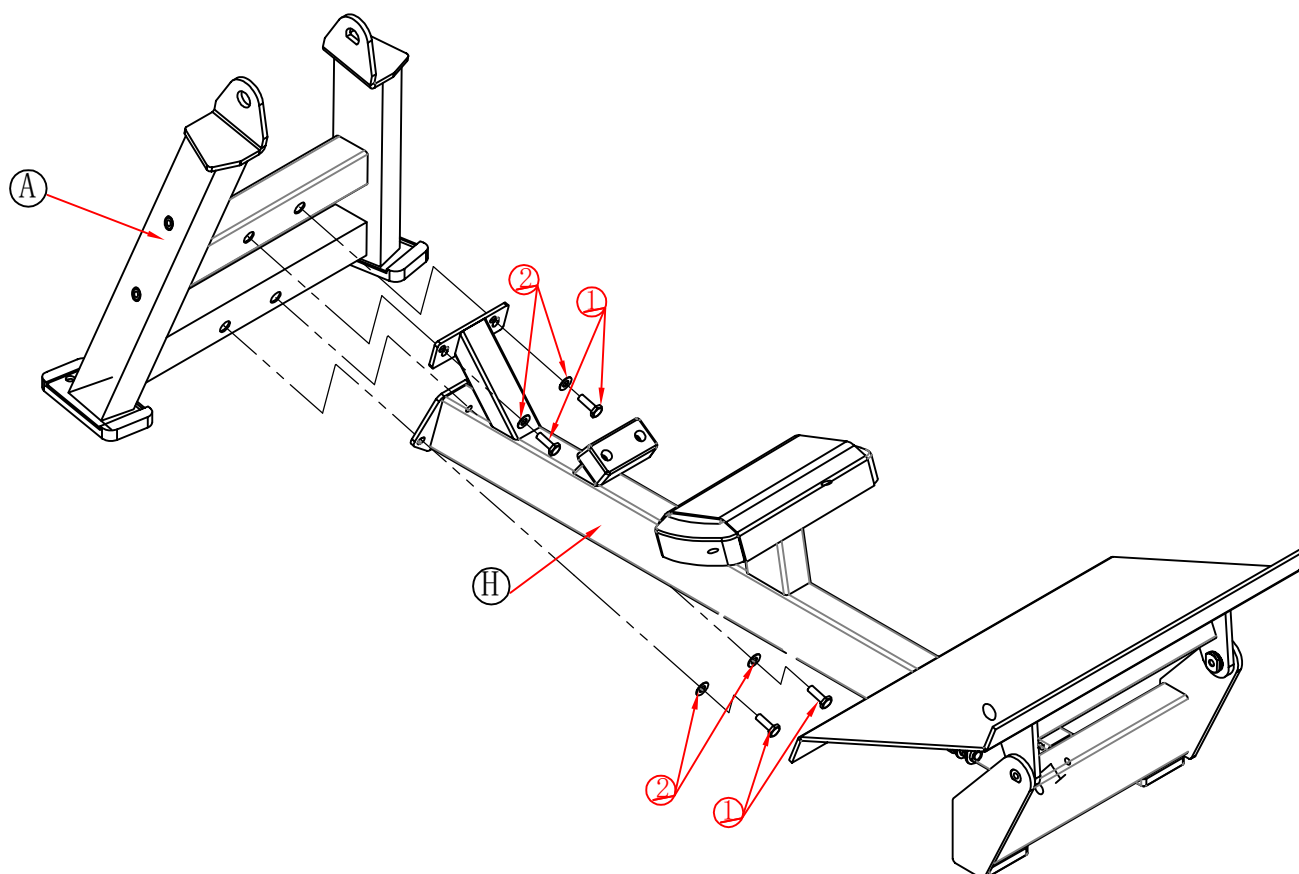
Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
A	Rama podstawy	1	1	Śruba sześciokątna M1030	12
B	Bolec na obciążenia	4	2	∅ 10 Podkładka	12
C	Podkładka	2	3	Śruba z łbem gniazdowym M1020	2
D	Element z oparciem i blokadą	1	4		
E	Oś	1	5		
F	Łożysko	2	6		
G	Aluminiowa nakładka 50 mm	2	7		
H	Rama główna	1	8		
I			9		
J			10		
K			11		
L			12		
M			13		
N			14		
O			15		
P			16		
Q			17		
R			18		
S			19		
T			20		
U			21		
V			22		
W			23		
X			24		
Y			25		
Z			26		
AA			27		

KROK 1



Krok 1: (Nie dokręcaj żadnych śrub, dopóki wszystkie nie zostaną zainstalowane)
1. Jak pokazano na schemacie, włóż dwie podkładki C do ramy podstawy A.

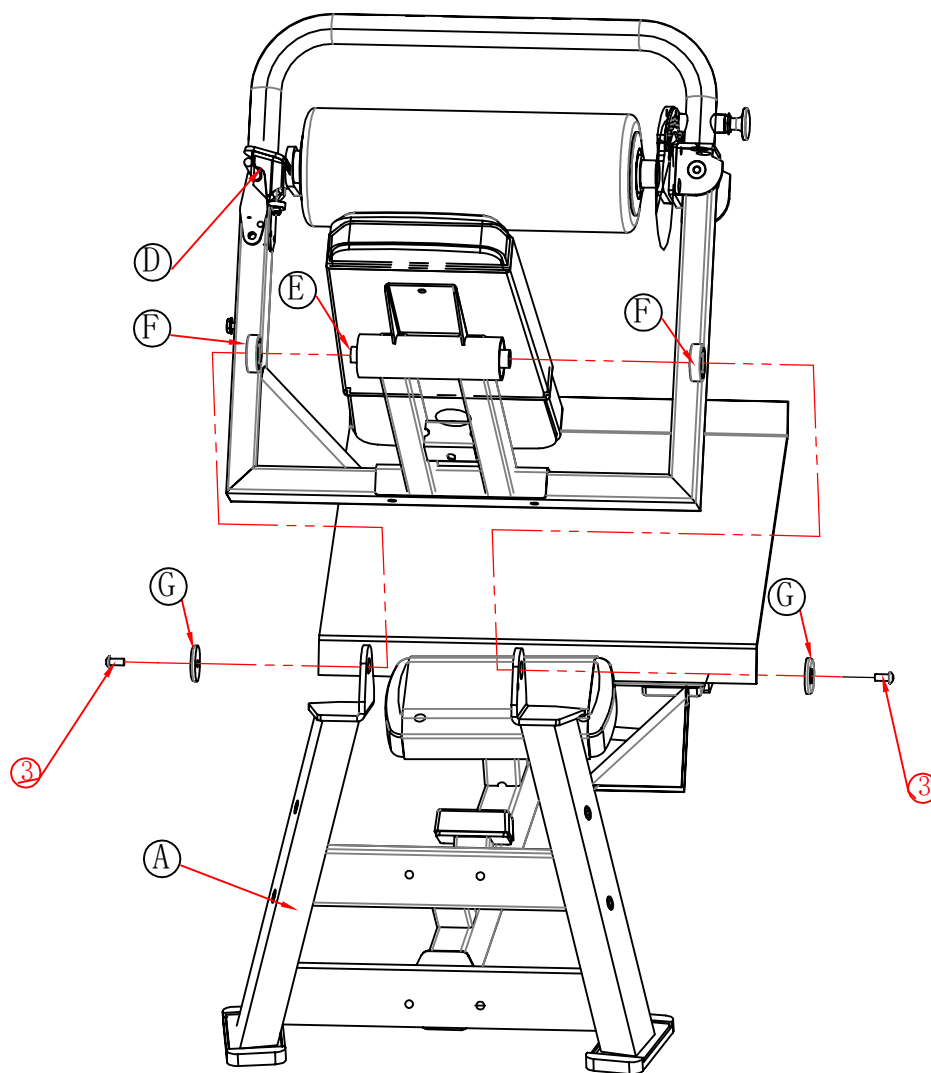
KROK 2



Krok 2:

Zamontuj ramę podstawy A i ramę główną H, jak pokazano na schemacie, używając czterech śrub sześciokątnych 1# M10*30 i czterech podkładek 2# Ø 10 do zamocowania.

KROK 3

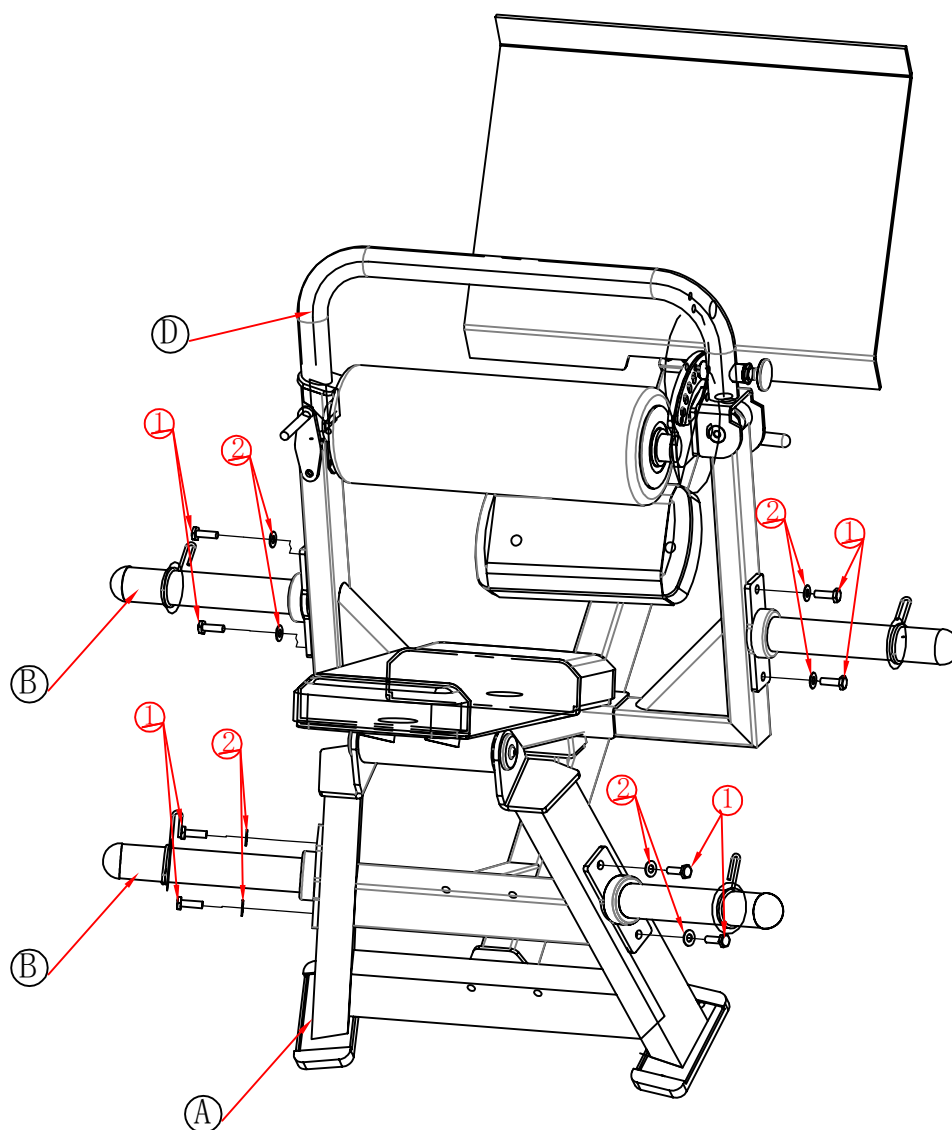


Krok 3:

1. Włóż jedną oś E i dwa łożyska F do elementu D, jak pokazano na schemacie.

2. Zamontuj ramę podstawy A i element D, jak pokazano na schemacie. Najpierw włóż dwie aluminiowe nakładki G 50 mm, a następnie użyj dwóch śrub z łbem gniazdowym 3# M10*20 do zamocowania.

KROK 4



Krok 4:

1. Włóż dwa bolce na obciążenia B do ramy podstawy A, używając czterech śrub sześciokątnych 1# M10*30 i czterech podkładek 2# Ø 10 do zamocowania.
2. Włóż dwa bolce na obciążenia B do elementu D, jak pokazano na schemacie. Użyj do zamocowania czterech śrub 1# z łbem sześciokątnym M10*30 i czterech podkładek 2# Ø 10.

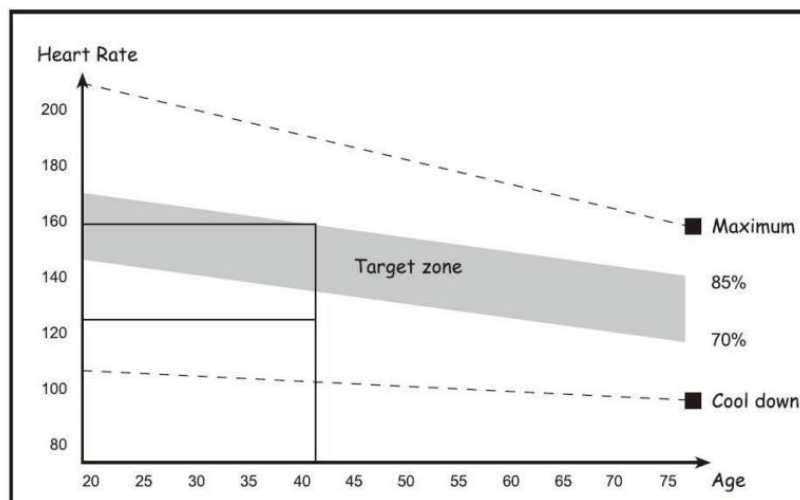
Uwagi dotyczące ćwiczeń

Oprócz poprawy kondycji i budowania mięśni, produkt ten może również przyczynić się do utraty wagi poprzez zrównoważoną dietę. Ćwiczenia rozgrzewające przed treningiem:

Ćwiczenia rozgrzewające na tym etapie poprawiają krążenie krwi osoby trenującej i przygotowują mięśnie do optymalnego treningu. Zmniejszają również ryzyko skurczów lub naciągnięć mięśni podczas treningu. Przed sesją treningową należy wykonać poniższe zalecane ćwiczenia rozgrzewające. Każde ćwiczenie rozciągające należy wykonywać przez około 30 sekund. Unikaj intensywnych ruchów rozciągających, aby zapobiec uszkodzeniu mięśni. Jeśli wystąpią jakiegokolwiek urazy mięśni lub dyskomfort, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.



Faza treningowa: Ta faza jest formalną fazą treningu, a dzięki konsekwentnej praktyce przez długi czas może poprawić elastyczność mięśni nóg. Kluczem podczas treningu jest wykonywanie ćwiczeń o stabilnej intensywności w oparciu o indywidualne warunki treningowe. Ważne jest, aby wybrać odpowiednią intensywność treningu i utrzymywać tętno w zakresie docelowym wymienionym w poniższej tabeli.



Aby utrzymać tętno w odpowiednim zakresie docelowym, należy trenować nieprzerwanie przez co najmniej 12 minut. Większość osób trenuje przez 15-20 minut na początku treningu.

Faza regeneracji po treningu:

Podczas tej fazy regeneracji należy powtórzyć czynności wykonywane w fazie przygotowawczej. Możesz odpowiednio zmniejszyć amplitudę i prędkość ruchów. Faza ta trwa zazwyczaj około 5 minut i pomaga wyregulować wewnętrzną temperaturę ciała i rozluźnić mięśnie. Ważne jest, aby unikać intensywnego rozciągania podczas ćwiczeń, aby zapobiec uszkodzeniu mięśni.

Po zaadaptowaniu się do treningu można stopniowo zwiększać czas jego trwania i intensywność. Zaleca się trenowanie co najmniej 3 razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, należy śledzić średni poziom ćwiczeń w każdym tygodniu.

Budowanie mięśni:

Jeśli Twoim celem jest budowanie mięśni przy użyciu tego produktu, będziesz musiał ustawić wysoki poziom oporu podczas ćwiczeń. Pozwala to osiągnąć efekty budowania mięśni poprzez zwiększenie intensywności w krótszym czasie. Jeśli celem jest poprawa kondycji przy jednoczesnym budowaniu mięśni, może to wymagać dodatkowych metod treningowych. Zaczynaj od rozgrzewki, a następnie regularnych ćwiczeń. Zwiększ intensywność treningu pod koniec sesji, dodając opór dla nóg. Pamiętaj jednak, aby zwolnić tempo podczas zwiększania intensywności, aby utrzymać tętno w docelowym zakresie. Nie zapomnij o ćwiczeniach rozciągających po treningu.

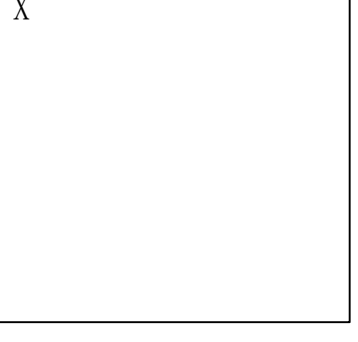
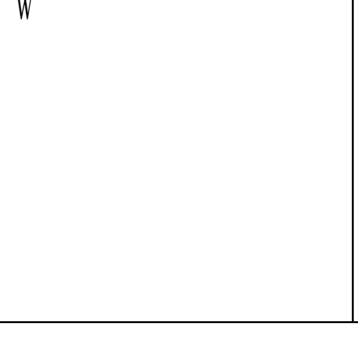
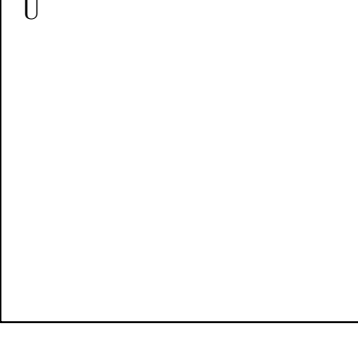
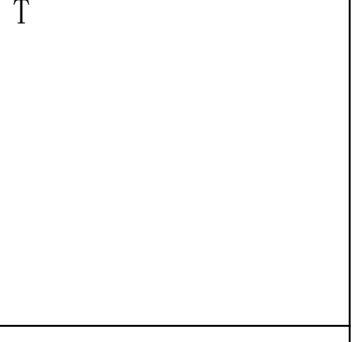
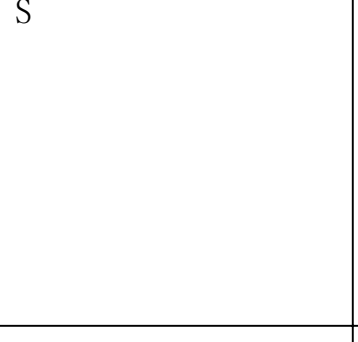
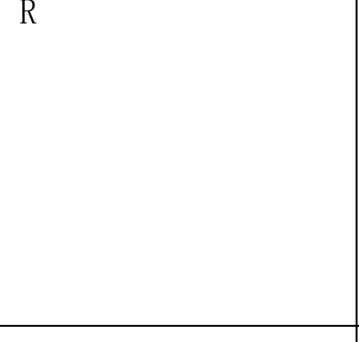
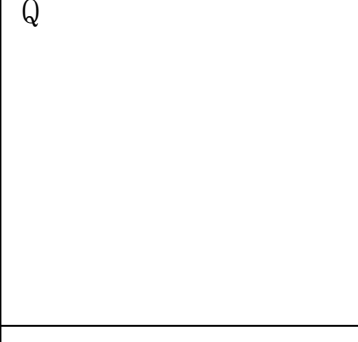
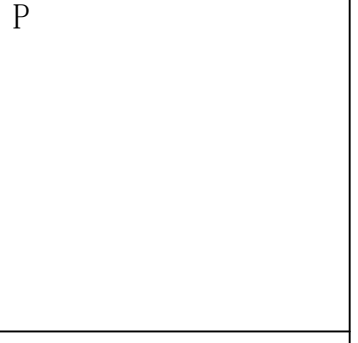
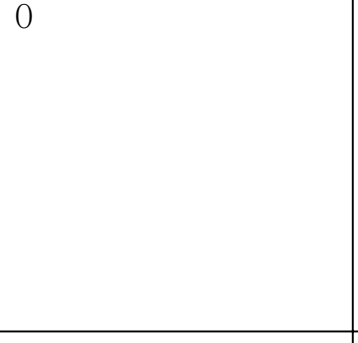
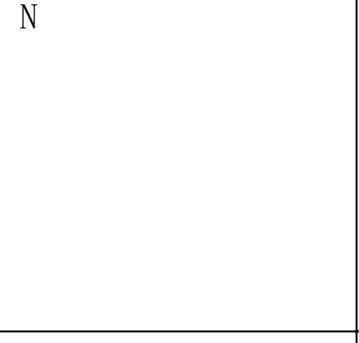
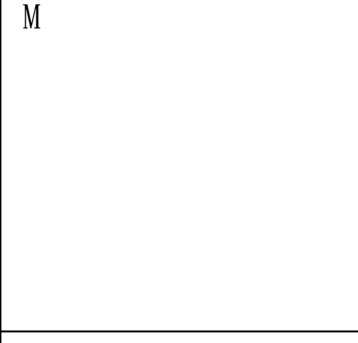
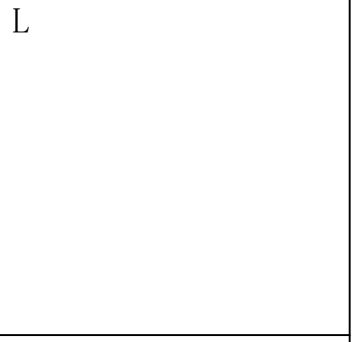
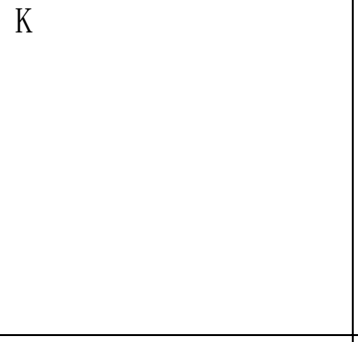
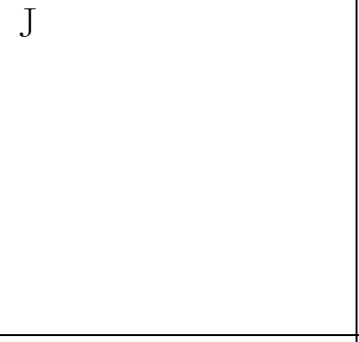
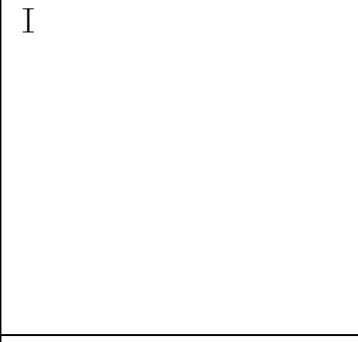
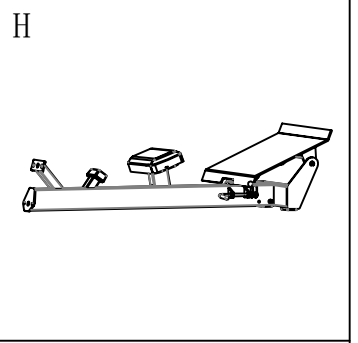
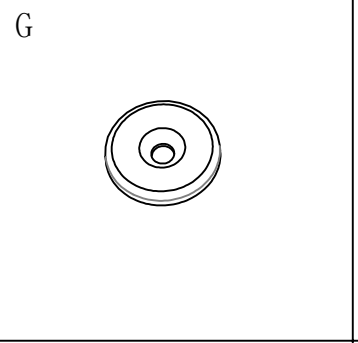
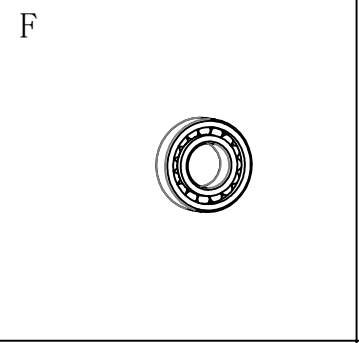
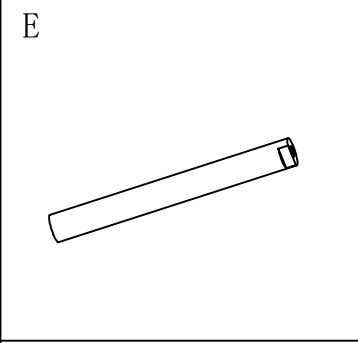
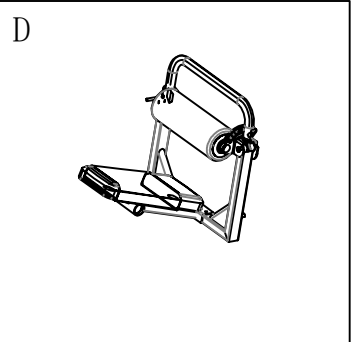
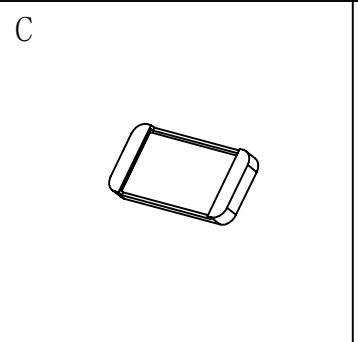
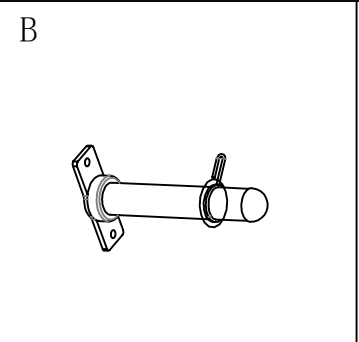
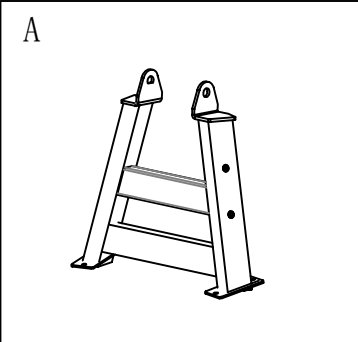
Utrata masy ciała:

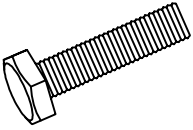
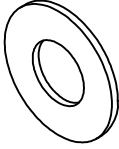
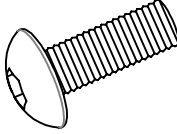
Aby osiągnąć utratę wagi, kluczem jest czas trwania i intensywność treningu. Im wyższa intensywność i dłuższy czas trwania treningu, tym więcej kalorii jest spalanych, co prowadzi do utraty wagi. Podobnie, ćwiczenia mogą również przyczynić się do ogólnej sprawności i poprawy kondycji fizycznej. Możesz dostosować swoje ćwiczenia w oparciu o konkretne potrzeby podczas procesu treningowego.

Important Safety Guidelines

Please keep this manual in a safe place for future reference.

1. It is crucial to carefully read all the contents of this manual before assembling and using the training equipment. Only correct installation, maintenance, and usage of the training equipment can ensure safe and effective training results. It is essential to ensure that all users are familiar with all warnings and precautions associated with the training equipment.
2. Prior to using the training equipment, users should consult a doctor based on their individual physical condition to prevent health or safety accidents during training that may hinder normal exercise. If users are undergoing medication that affects heart rate, blood pressure, and cholesterol levels, it is imperative to follow medical advice before engaging in training.
3. Pay constant attention to the condition of your body during training. Incorrect or excessive training can be detrimental to your health. If you experience symptoms such as headaches, chest tightness, irregular heartbeat, rapid breathing, dizziness, lightheadedness, or nausea, stop training immediately. Only resume training after a doctor confirms that it is safe.
4. Keep children and pets away from the training equipment. The equipment is intended for use by adults only.
5. Place the training equipment on a solid, flat surface, and use protective layers on the floor or carpet to prevent damage. For your safety, ensure that there is a minimum distance of 0.5 meters between the training equipment and surrounding obstacles.
6. Before using the training equipment, check that all bolts and nuts that need tightening are securely fastened to ensure safe use.
7. Regular maintenance and upkeep of vulnerable, wear-prone, and fragile parts are necessary to ensure the safe use of the training equipment.
8. Follow the instructions in the manual for proper use of the equipment. If defects in components are discovered during assembly or maintenance, or if abnormal sounds are heard during use, immediately stop operation and use. Resume only after resolving all issues.
9. When using the training equipment, wear appropriate training clothes to avoid loose clothing, which may get caught in the machine, hinder operation, and potentially lead to entrapment.
10. This training equipment is not suitable for medical device use.
11. Exercise caution during the lifting or movement of the training equipment. Use correct moving methods or seek assistance from others.

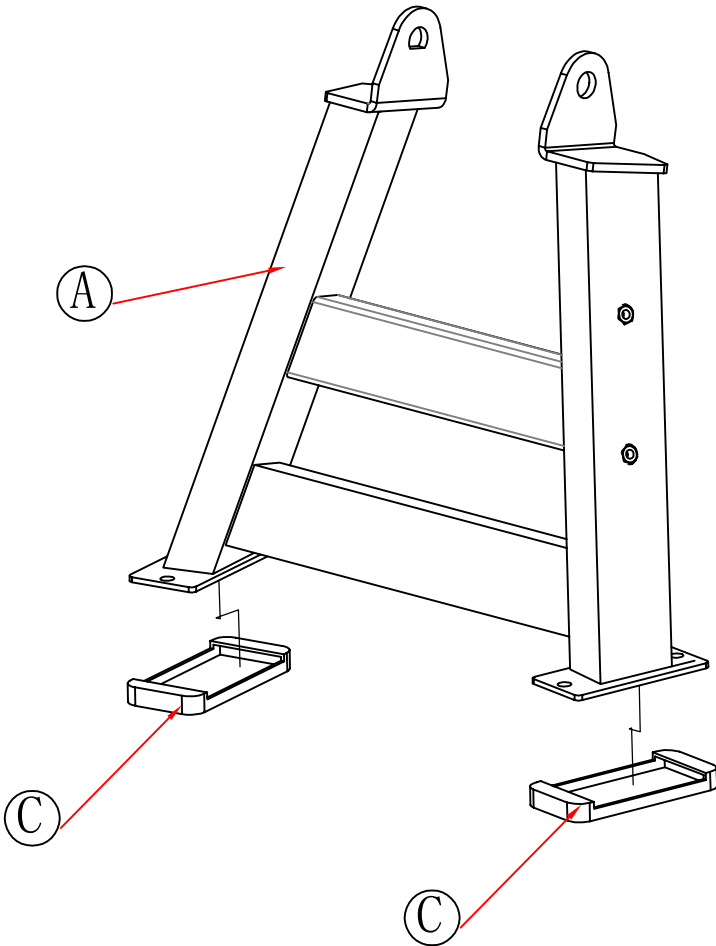


1 	2 	3 	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24

Parts Detail List

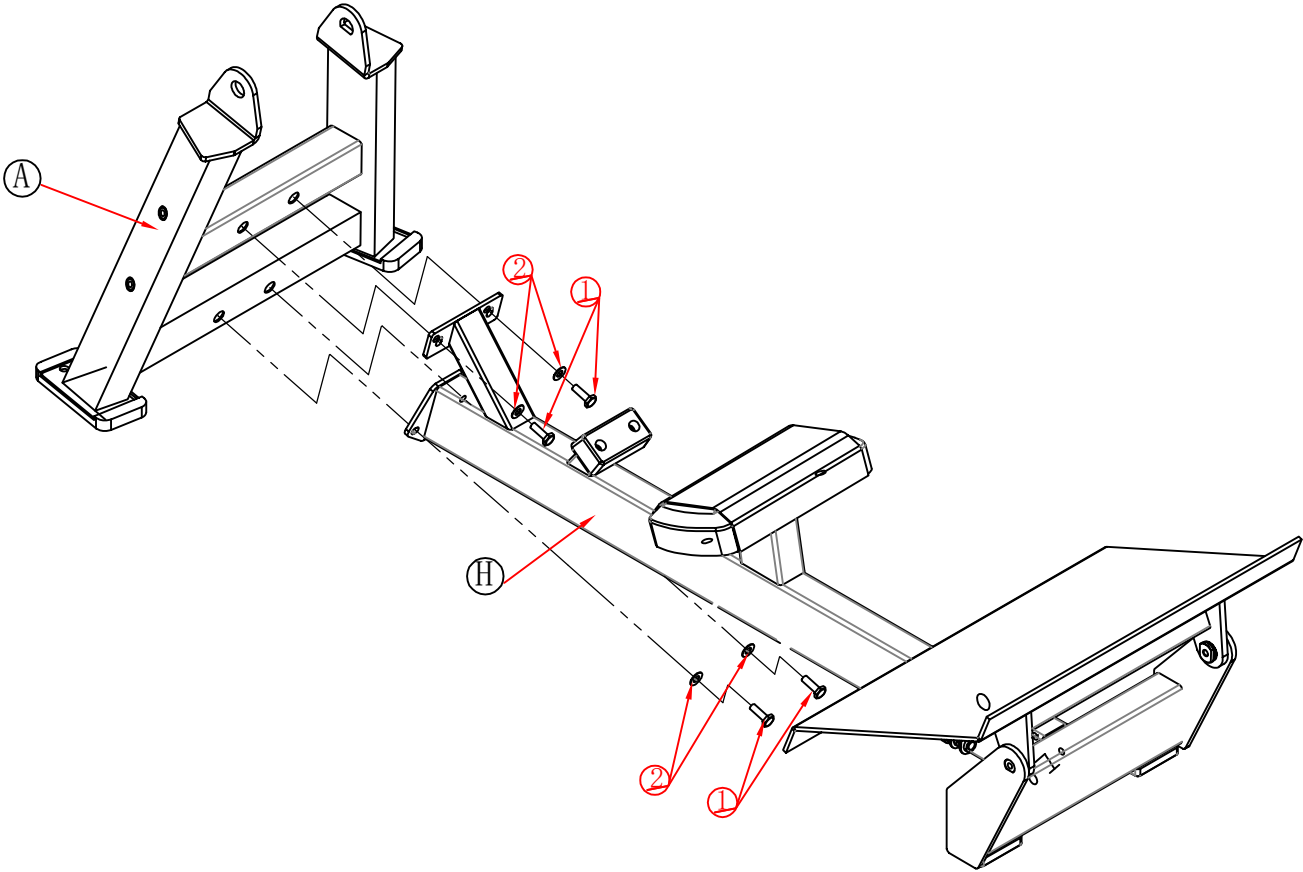
Number	Name	QTY	Number	Name	QTY
A	Gantry Frame Components	1	1	Hexagonal M1030 Bolt	12
B	Storage Sleeve	4	2	Ø 10 Washer	12
C	Foot Mat	2	3	Socket Head Cap Screw M1020 with Semi-circular Head	2
D	Swing Frame Components	1	4		
E	Axle	1	5		
F	Bearing	2	6		
G	50mm Aluminum Cap	2	7		
H	Main Frame Components	1	8		
I			9		
J			10		
K			11		
L			12		
M			13		
N			14		
O			15		
P			16		
Q			17		
R			18		
S			19		
T			20		
U			21		
V			22		
W			23		
X			24		
Y			25		
Z			26		
AA			27		

STEP 1



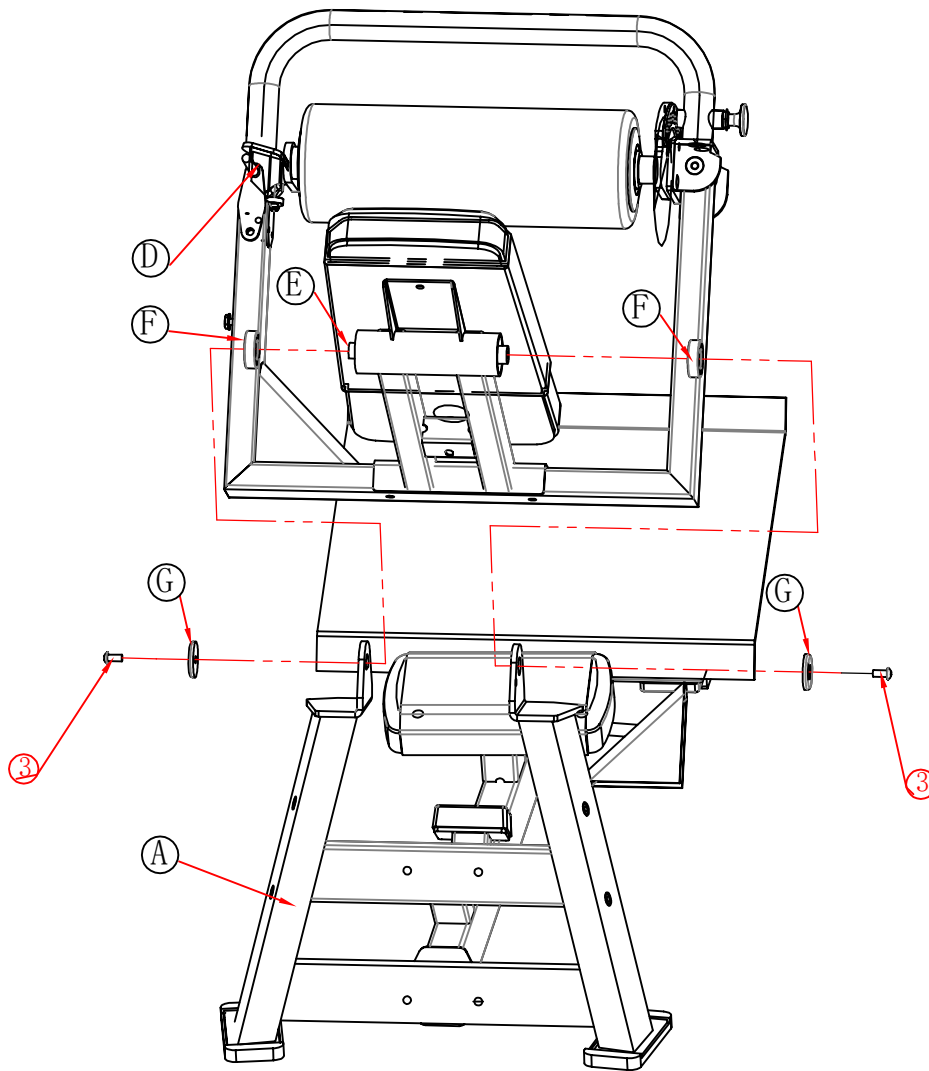
Step 1: (Do not tighten any bolts until all are installed, then tighten all)
1. As shown in the diagram, insert two C foot mats into the A gantry frame components.

STEP 2



Step 2:
Install the A gantry frame components and H main frame components as shown in the diagram, using four 1# Hexagonal M10*30 bolts and four 2# Ø 10 washers for fixation.

STEP 3

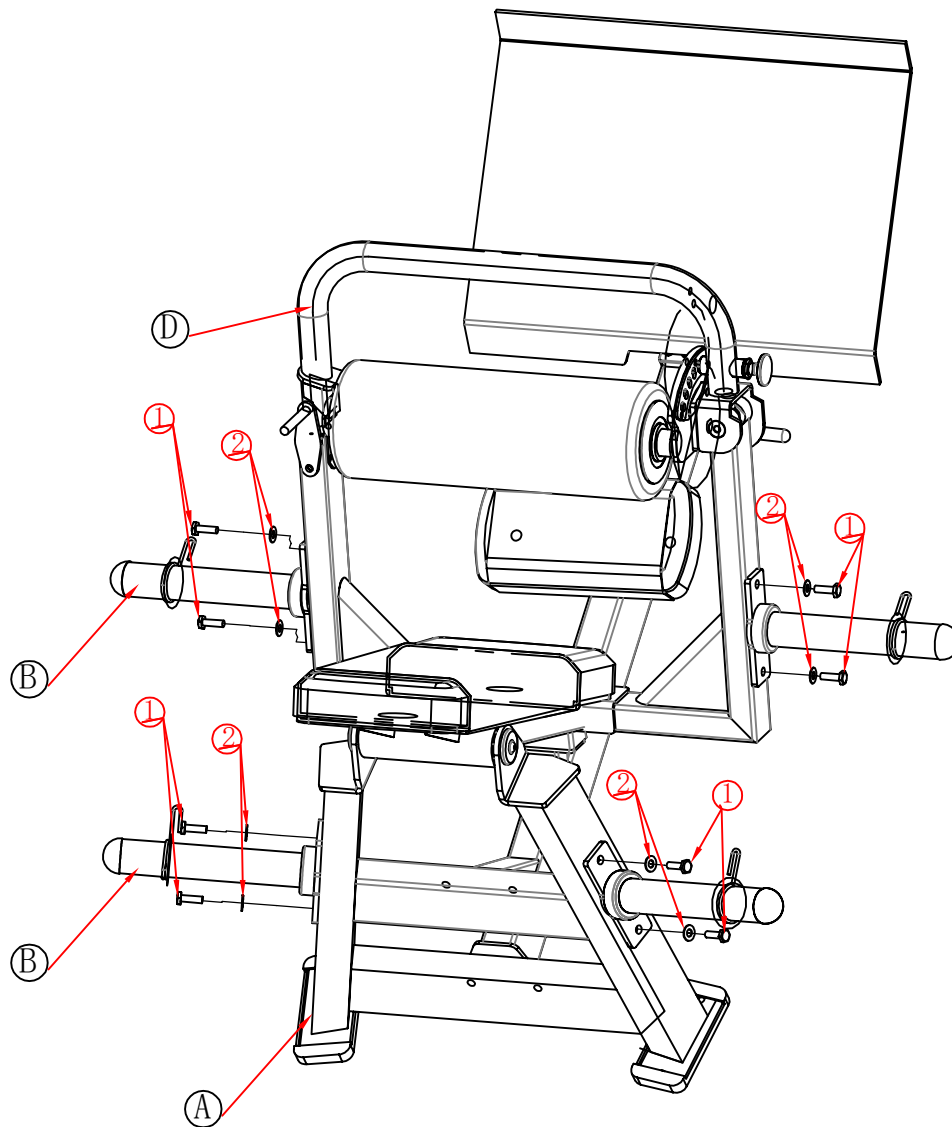


Step 3:

1. Insert one E axle and two F bearings into the D swing frame components as shown in the diagram.

2. Install the A gantry frame components and D swing frame components as shown in the diagram. First, insert two G 50mm aluminum caps, then use two 3# Socket Head Cap Screws M10*20 with Semi-circular Head for fixation.

STEP 4



Step 4:

1. Insert two B storage sleeves into the A gantry frame components, using four 1# Hexagonal M10*30 bolts and four 2# Ø 10 washers for fixation.

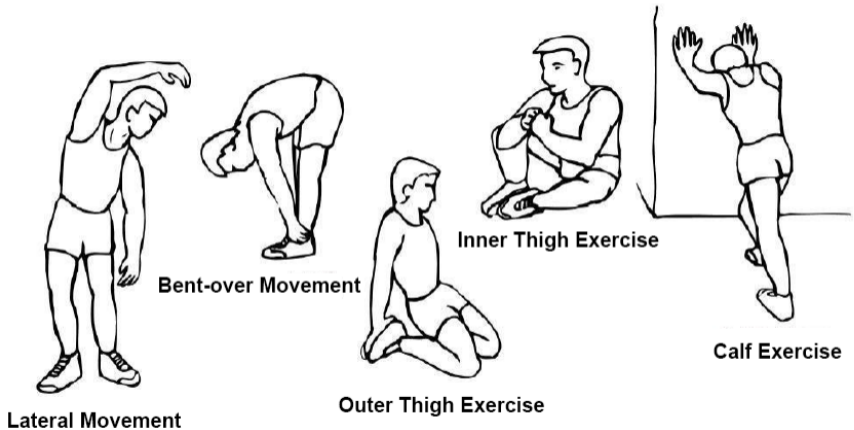
2. Insert two B storage sleeves into the D swing frame components as shown in the diagram, using four 1# Hexagonal M10*30 bolts and four 2# Ø 10 washers for fixation.

Exercise Notice

In addition to enhancing fitness and building muscle, this product can also contribute to weight loss through a balanced diet.

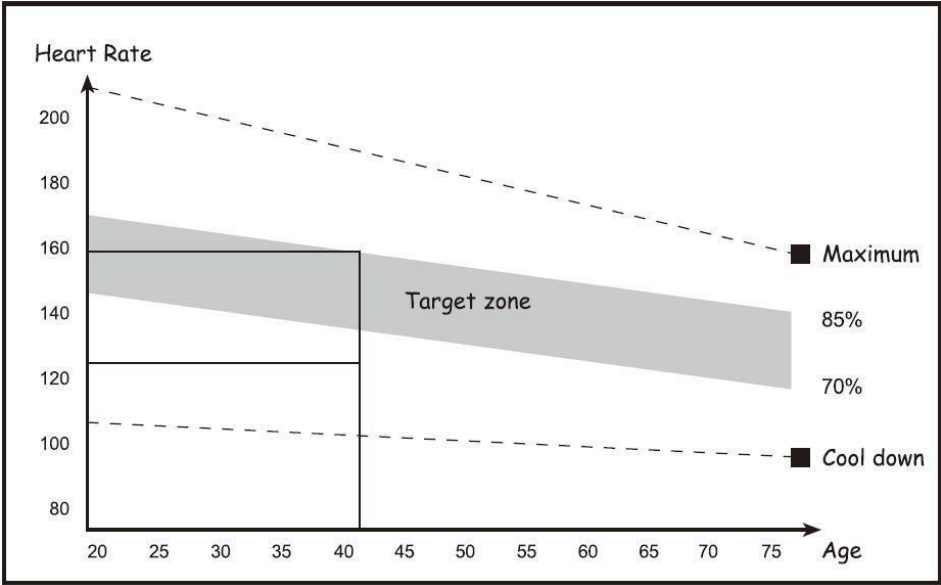
Warm-up exercises before training:

The warm-up exercises in this stage enhance the trainee’s blood circulation and prepare the muscles for optimal training. They also reduce the risk of cramps or muscle strains during the training process. Before each training session, please follow the recommended warm-up exercises below. Each stretching exercise should be held for approximately 30 seconds. Avoid intense stretching movements to prevent muscle damage. If you experience any muscle injuries or discomfort, please stop exercising immediately.



Training Phase:

This phase is the formal training phase, and through consistent practice over a long period, it can improve the flexibility of leg muscles. The key during training is to perform exercises with a stable training intensity based on individual training conditions. It is important to choose an appropriate training intensity and keep the heart rate within the target range listed in the table below.



To keep the heart rate within the corresponding target range, it is recommended to maintain training for at least 12 minutes. Most individuals tend to sustain their training for 15-20 minutes right from the beginning.

Recovery Phase after Training:

During this recovery phase, repeat the activities performed in the preparatory phase. You can reduce the amplitude and speed of the movements appropriately. This phase typically lasts for about 5 minutes and helps adjust the body's internal heat and relax the muscles. It is important to avoid intense stretching activities during exercise to prevent muscle damage.

Once adapted to the training, you can gradually increase the training duration and intensity. It is recommended to train at least 3 times a week. If possible, keep track of the average level of exercise each week.

Building Muscles:

If your goal is to build muscles using this product, you will need to set the resistance level high during exercise. This allows you to achieve muscle building effects by increasing the intensity within a shorter period of time. If you aim to improve fitness while building muscles, it may require additional training methods. Start with warm-up activities, followed by regular exercises. Increase the training intensity towards the end of the session by adding resistance to the legs. However, remember to slow down the pace while increasing intensity to keep the heart rate within the target range. Don't forget to do post-training stretching activities.

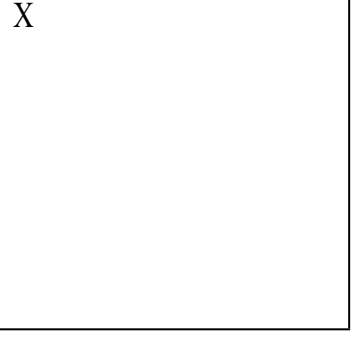
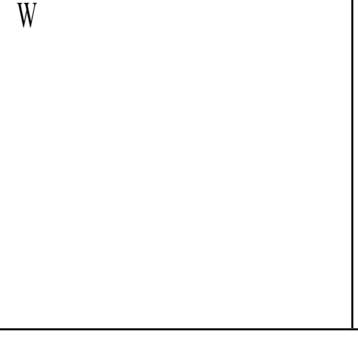
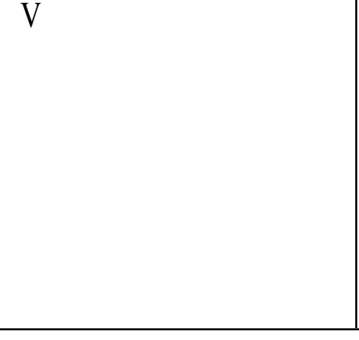
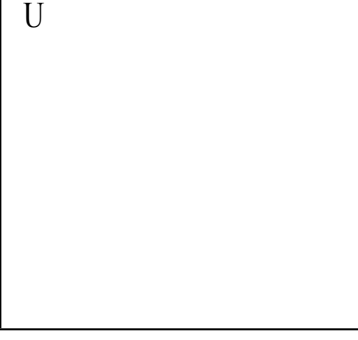
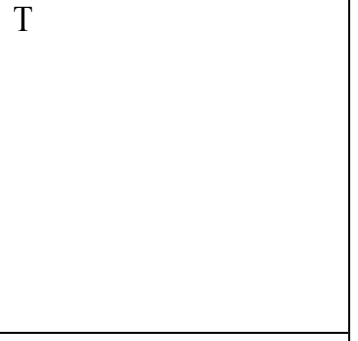
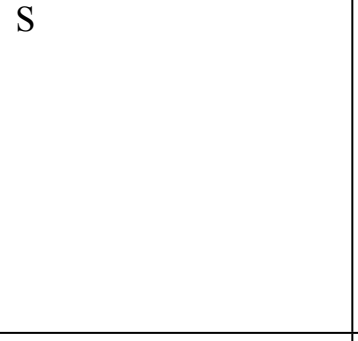
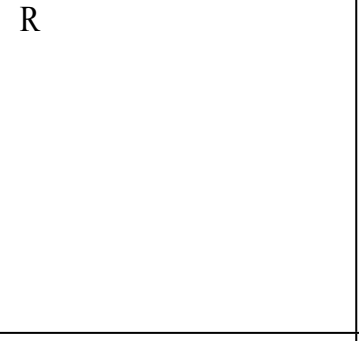
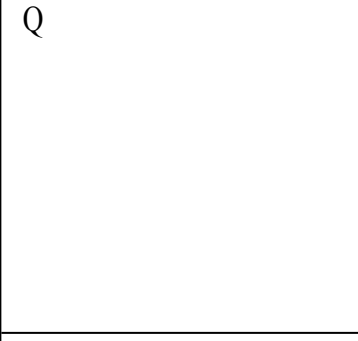
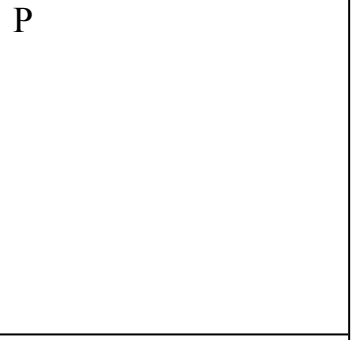
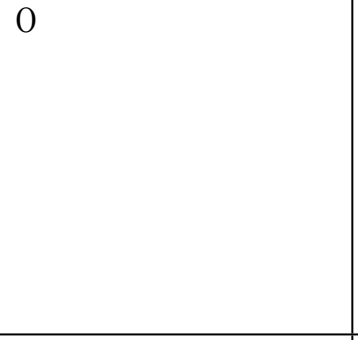
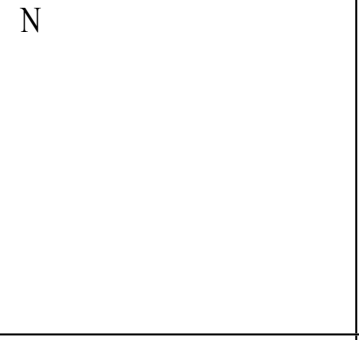
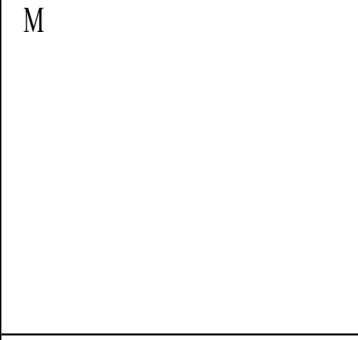
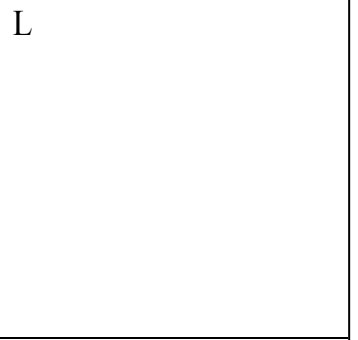
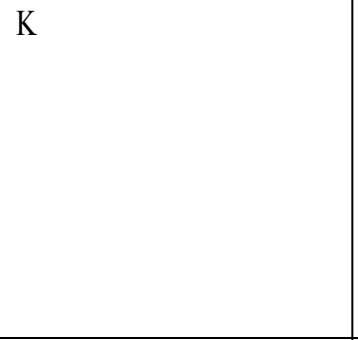
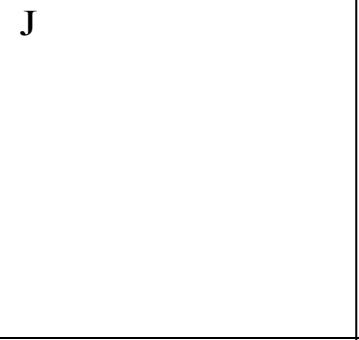
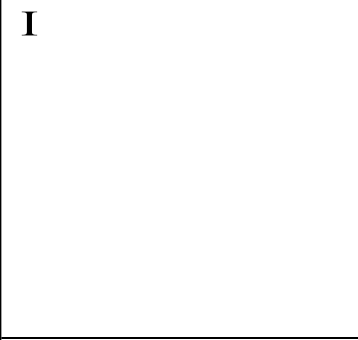
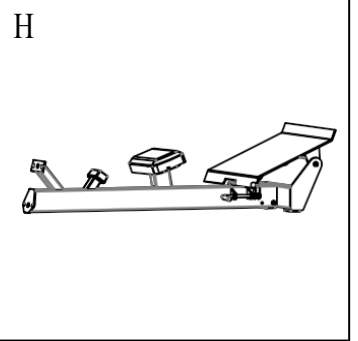
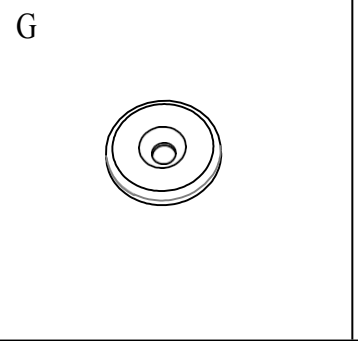
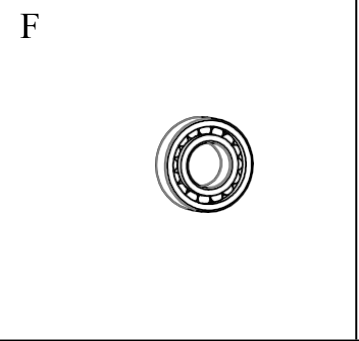
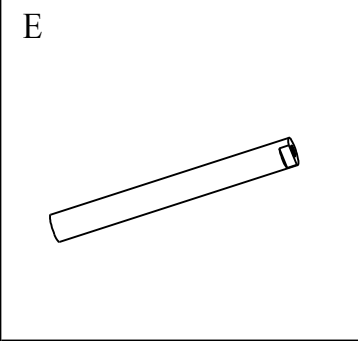
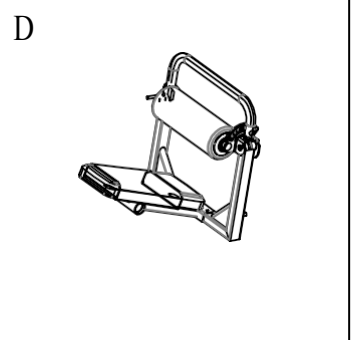
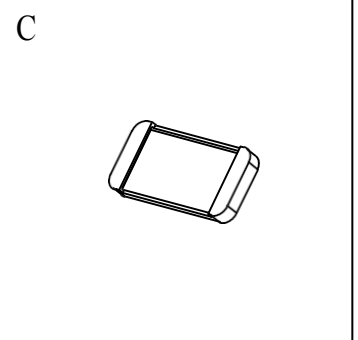
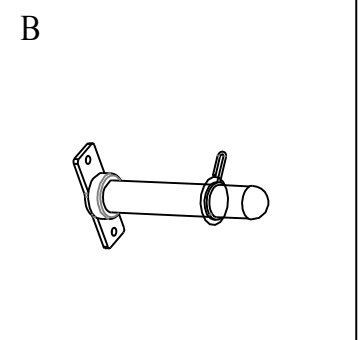
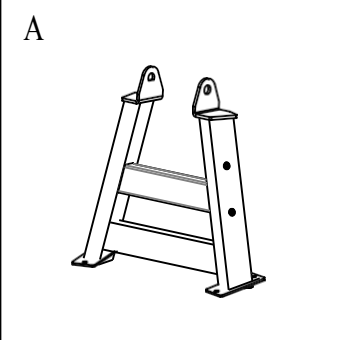
Weight Loss:

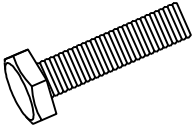
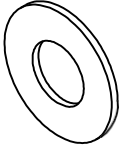
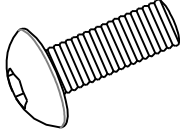
To achieve weight loss, the key lies in the duration and intensity of the training. The higher the intensity and longer the duration of the workout, the more calories are burned, leading to weight loss. Similarly, exercise can also contribute to overall fitness and improved physical condition. You can customize your exercises based on specific needs during the training process.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod k obsluze si uschovejte na bezpečném místě pro budoucí použití.

1. Před sestavením a používáním tréninkového zařízení je nutné si pečlivě přečíst celý obsah této příručky. Pouze správná instalace, údržba a používání tréninkového zařízení může zajistit bezpečné a efektivní výsledky tréninku. Je nezbytné zajistit, aby se všichni uživatelé seznámili se všemi varováními a bezpečnostními opatřeními souvisejícími s tréninkovým zařízením.
2. Před použitím tréninkového zařízení by se uživatelé měli poradit s lékařem na základě svého individuálního fyzického stavu, aby se předešlo zdravotním nebo bezpečnostním nehodám během tréninku, které by mohly bránit běžnému cvičení. Pokud uživatelé užívají léky, které ovlivňují srdeční frekvenci, krevní tlak a hladinu cholesterolu, je nutné před zahájením tréninku dodržovat lékařské doporučení.
3. Během tréninku věnujte neustálou pozornost stavu svého těla. Nesprávný nebo nadměrný trénink může být škodlivý pro vaše zdraví. Pokud se u vás objeví příznaky, jako jsou bolesti hlavy, napětí na hrudi, nepravidelný srdeční tep, zrychlené dýchání, závratě, točení hlavy nebo nevolnost, okamžitě přestaňte trénovat. V tréninku pokračujte až poté, co vám lékař potvrdí, že je bezpečný.
4. Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah tréninkového zařízení. Zařízení je určeno pouze pro dospělé osoby.
5. Tréninkové zařízení umístěte na pevný, rovný povrch a na podlahu nebo koberec použijte ochranné vrstvy, abyste zabránili jeho poškození. V zájmu bezpečnosti dbejte na to, aby mezi tréninkovým zařízením a okolními překážkami byla minimální vzdálenost 0,5 metru.
6. Před použitím tréninkového zařízení zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice, které je třeba utáhnout, bezpečně upevněny, aby bylo zajištěno bezpečné používání.
7. Pravidelná údržba a údržba zranitelných, opotřebitelných a křehkých částí je nezbytná pro zajištění bezpečného používání tréninkového zařízení.
8. Při správném používání zařízení postupujte podle pokynů v návodu. Pokud při montáži nebo údržbě zjistíte závady na součástech nebo pokud se během používání ozvou neobvyklé zvuky, okamžitě přerušete provoz a používání. V provozu pokračujte až po vyřešení všech problémů.
9. Při používání tréninkového zařízení noste vhodné tréninkové oblečení, abyste se vyhnuli volnému oděvu, který by se mohl zachytit ve stroji, bránit provozu a případně vést k zachycení.
10. Toto tréninkové zařízení není vhodné pro použití ve zdravotnictví.
11. Při zvedání nebo přemísťování tréninkového zařízení dbejte zvýšené opatrnosti. Používejte správné metody přemísťování nebo požádejte o pomoc jiné osoby.

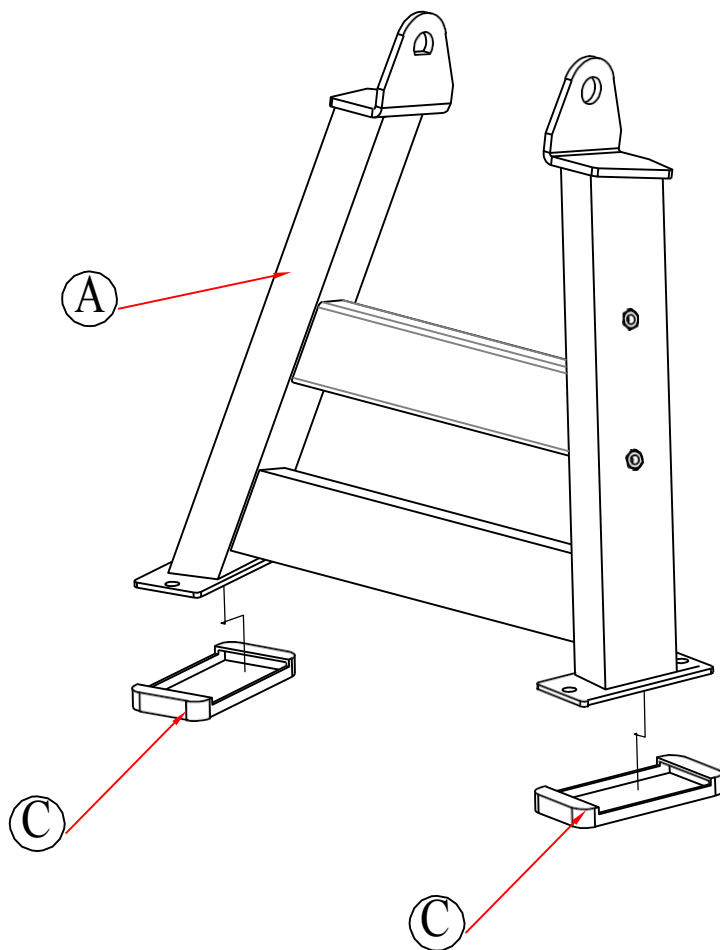


1 	2 	3 	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24

Seznam dílů

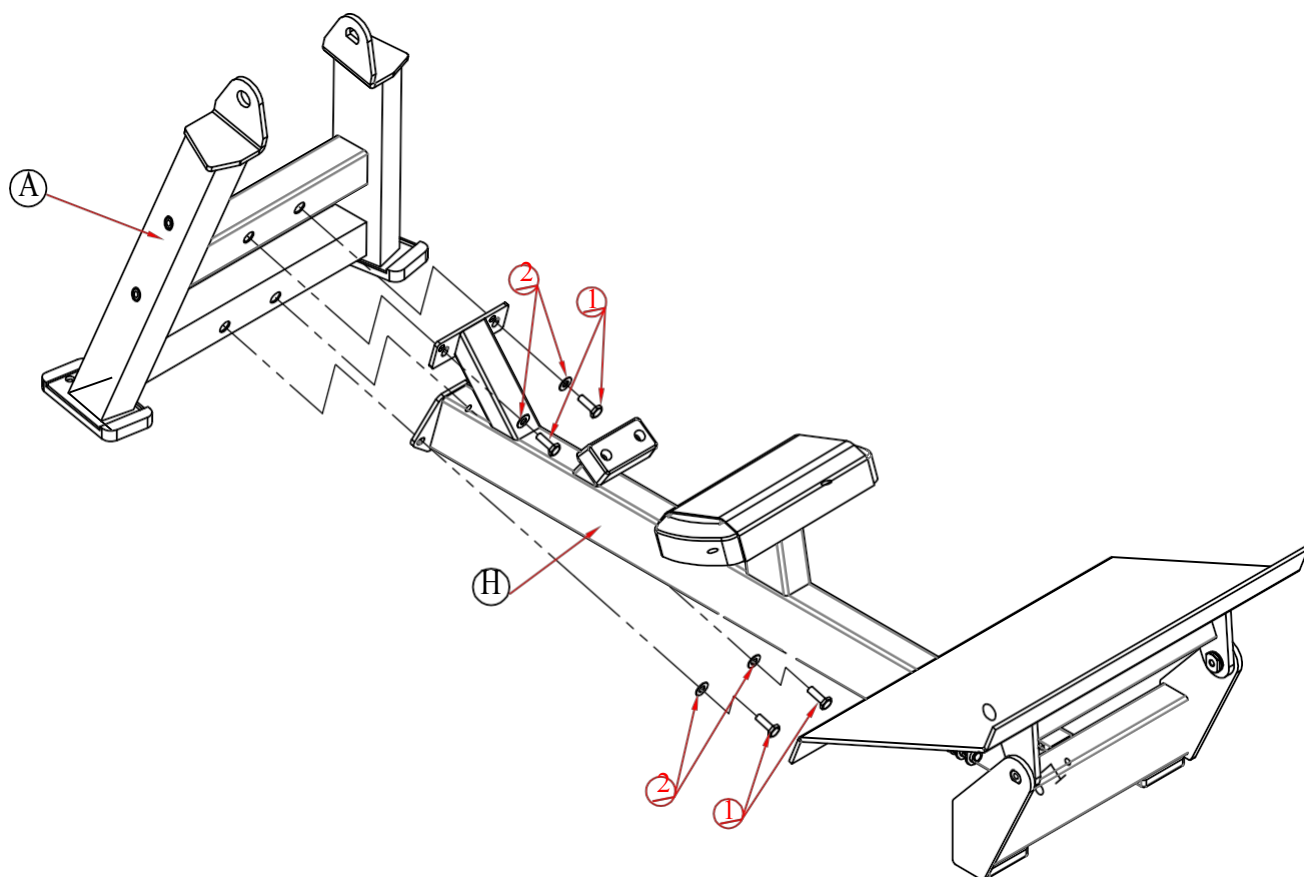
Číslo	Název	Množství	Číslo	Název	Množství
A	Svislý rám	1	1	Šestihranný šroub M10x30	12
B	Nakládací trn	4	2	Ø Podložka Ø10	12
C	Gumová koncovka	2	3	Šroub s válcovou hlavou M10x20	2
D	Pohyblivý rám	1	4		
E	Osa zádové opěry	1	5		
F	Ložisko	2	6		
G	Hliníková krytka	2	7		
H	Hlavní rám	1	8		
I			9		
J			10		
K			11		
L			12		
M			13		
N			14		
O			15		
P			16		
Q			17		
R			18		
S			19		
T			20		
U			21		
V			22		
W			23		
X			24		
Y			25		
Z			26		
AA			27		

KROK 1



Krok 1: (Šrouby nedotahujte, utáhněte je až ke konci instalace)
1. Podle obrázku nasadte na Svislý rám (A) Gumové koncovky (C).

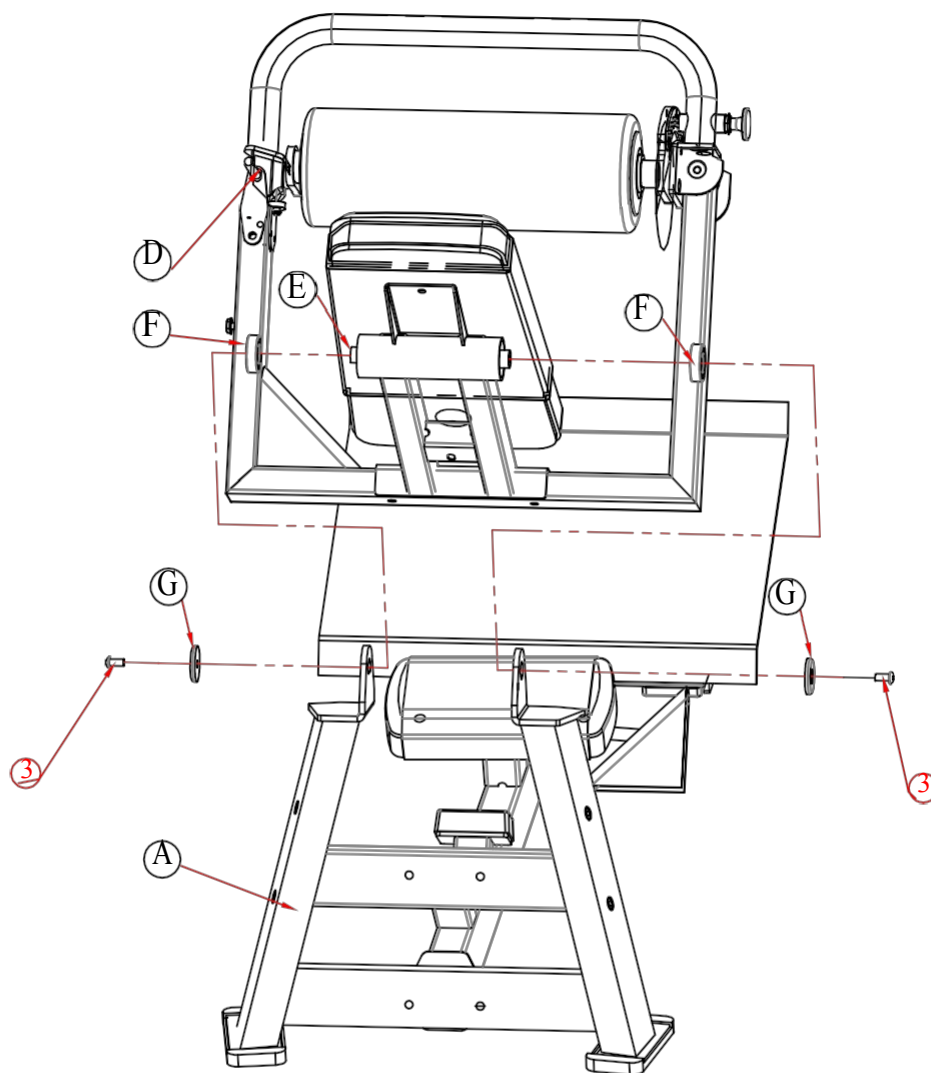
KROK 2



Krok 2:

1. Spojte Svislý rám (A) s Hlavním rámem (H) pomocí 4 šroubů M10x30 (1) a 4 podložek Ø10 (2).

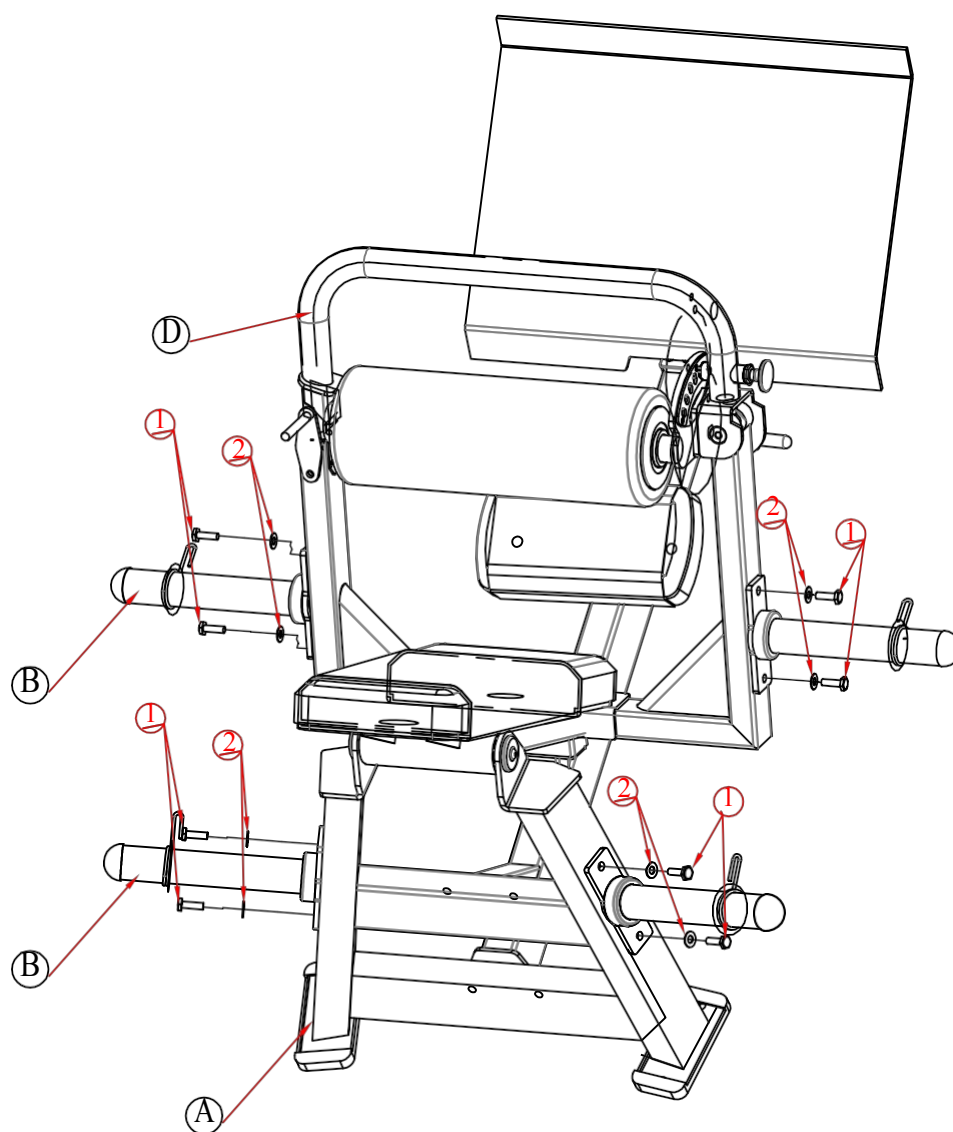
KROK 3



Krok 3:

1. Do válce pod zádovou opěrou na Pohyblivém rámu (D) vložte Osu zádové opěry (E) a na osu nasadte 1 Ložisko (F) z každé strany.
2. Pohyblivý rám (D) vložte do uložení na Svislém rámu (A) a připevněte jej pomocí 2 Hliníkových krytek (G) a 2 šroubů s válcovou hlavou M10x20 (3).

KROK 4



Krok 4:

1. Podle obrázku připevněte 4 Nakládací trny (B) - 2 ke Svislému rámu (A) a 2 k Pohyblivému rámu (D) - pomocí vždy 2 šestihranných šroubů M10x30 (1) a 2 podložek Ø10 (2).

Oznámení o cvičení

Kromě zlepšení kondice a budování svalové hmoty může tento produkt také přispět ke snížení hmotnosti prostřednictvím vyvážené stravy.

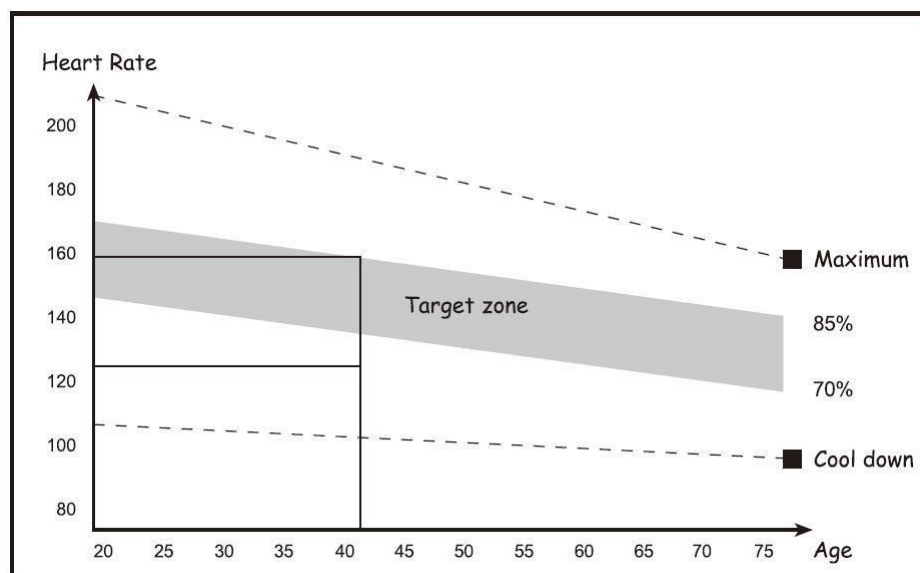
Zahřívací cvičení před tréninkem:

Zahřívací cviky v této fázi zlepšují prokrvení cvičence a připravují svaly na optimální trénink. Snižují také riziko křečí nebo natažení svalů během tréninkového procesu. Před každým tréninkem dodržujte níže uvedená doporučená zahřívací cvičení. Každé protahovací cvičení by mělo trvat přibližně 30 sekund. Vyhněte se intenzivním protahovacím pohybům, abyste předešli poškození svalů. Pokud dojde k jakémukoli svalovému zranění nebo nepříjemným pocitům, okamžitě přestaňte cvičit.



Fáze tréninku:

Tato fáze je fází formálního tréninku a díky důslednému a dlouhodobému cvičení může zlepšit pružnost svalů nohou. Klíčové je během tréninku provádět cviky se stabilní tréninkovou intenzitou na základě individuálních tréninkových podmínek. Je důležité zvolit vhodnou tréninkovou intenzitu a udržovat tepovou frekvenci v cílovém rozmezí uvedeném v tabulce níže.



Pro udržení tepové frekvence v odpovídajícím cílovém rozmezí se doporučuje udržovat trénink alespoň 12 minut. Většina jedinců má tendenci udržet trénink hned od začátku po dobu 15-20 minut.

Fáze zotavení po tréninku:

Během této fáze zotavení opakujte činnosti prováděné v přípravné fázi. Můžete přiměřeně snížit amplitudu a rychlost pohybů. Tato fáze obvykle trvá asi 5 minut a pomáhá upravit vnitřní teplo těla a uvolnit svaly. Je důležité vyhnout se během cvičení intenzivním protahovacím aktivitám, aby nedošlo k poškození svalů.

Po adaptaci na trénink můžete postupně zvyšovat délku a intenzitu tréninku. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně. Pokud je to možné, sledujte průměrnou úroveň cvičení každý týden.

Budování svalů:

Pokud je vaším cílem budovat svaly pomocí tohoto výrobku, budete muset během cvičení nastavit vysokou úroveň odporu. To vám umožní dosáhnout efektu budování svalů zvýšením intenzity během kratší doby. Pokud je vaším cílem zlepšit kondici a zároveň budovat svaly, může to vyžadovat další tréninkové metody. Začněte zahřívacími aktivitami, po kterých bude následovat pravidelné cvičení. Ke konci tréninku zvýšte intenzitu tréninku přidáním odporu na nohy. Nezapomeňte však při zvyšování intenzity zpomalit tempo, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílovém rozmezí. Nezapomeňte na protahovací aktivity po tréninku.


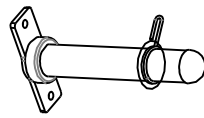

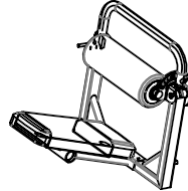
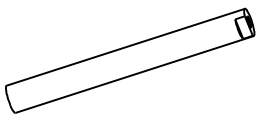


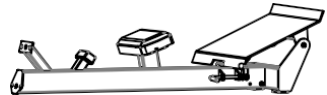
Hubnutí:

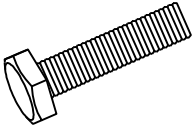
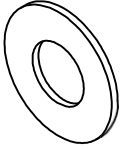
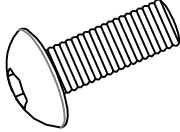
Klíčem k dosažení úbytku hmotnosti je délka a intenzita tréninku. Čím vyšší je intenzita a delší trvání tréninku, tím více kalorií se spálí, což vede ke snížení hmotnosti. Stejně tak může cvičení přispět k celkové kondici a zlepšení fyzické kondice. Během tréninku si můžete cvičení přizpůsobit podle konkrétních potřeb.

Wichtige Sicherheitsrichtlinien

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

1. Es ist wichtig, dass Sie den gesamten Inhalt dieses Handbuchs sorgfältig lesen, bevor Sie das Trainingsgerät zusammenbauen und benutzen. Nur eine korrekte Installation, Wartung und Verwendung des Trainingsgeräts kann sichere und effektive Trainingsergebnisse gewährleisten. Es ist unbedingt sicherzustellen, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen im Zusammenhang mit dem Trainingsgerät vertraut sind.
2. Vor der Benutzung des Trainingsgeräts sollten die Benutzer je nach ihrer individuellen körperlichen Verfassung einen Arzt konsultieren, um gesundheitliche oder sicherheitsrelevante Unfälle während des Trainings zu vermeiden, die das normale Training beeinträchtigen könnten. Wenn der Benutzer Medikamente einnimmt, die sich auf die Herzfrequenz, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel auswirken, muss er vor dem Training unbedingt ärztliche Ratschläge befolgen.
3. Achten Sie beim Training ständig auf den Zustand Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Wenn Sie Symptome wie Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, schnelle Atmung, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Nehmen Sie das Training erst wieder auf, wenn ein Arzt bestätigt, dass es sicher ist.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Trainingsgerät fern. Das Gerät ist nur für die Benutzung durch Erwachsene bestimmt.
5. Stellen Sie das Trainingsgerät auf eine feste, ebene Fläche und verwenden Sie Schutzschichten auf dem Boden oder Teppich, um Schäden zu vermeiden. Achten Sie zu Ihrer Sicherheit auf einen Mindestabstand von 0,5 Metern zwischen dem Trainingsgerät und umliegenden Hindernissen.
6. Überprüfen Sie vor der Benutzung des Trainingsgeräts, ob alle Schrauben und Muttern, die angezogen werden müssen, sicher befestigt sind, um eine sichere Benutzung zu gewährleisten.
7. Regelmäßige Wartung und Instandhaltung der empfindlichen, verschleißanfälligen und zerbrechlichen Teile sind notwendig, um die sichere Nutzung des Trainingsgeräts zu gewährleisten.
8. Befolgen Sie die Anweisungen im Handbuch für die ordnungsgemäße Verwendung des Geräts. Wenn bei der Montage oder Wartung Defekte an Bauteilen festgestellt werden oder wenn während des Betriebs ungewöhnliche Geräusche zu hören sind, stellen Sie den Betrieb und die Verwendung sofort ein. Nehmen Sie den Betrieb erst wieder auf, wenn alle Probleme behoben sind.
9. Tragen Sie bei der Benutzung des Trainingsgeräts geeignete Trainingskleidung, um zu vermeiden, dass sich lose Kleidungsstücke in der Maschine verfangen, den Betrieb behindern und möglicherweise zum Einklemmen führen können.
10. Dieses Trainingsgerät ist nicht für die Verwendung mit medizinischen Geräten geeignet.
11. Gehen Sie beim Heben oder Bewegen des Trainingsgeräts vorsichtig vor. Verwenden Sie korrekte Bewegungsmethoden oder lassen Sie sich von anderen Personen helfen.

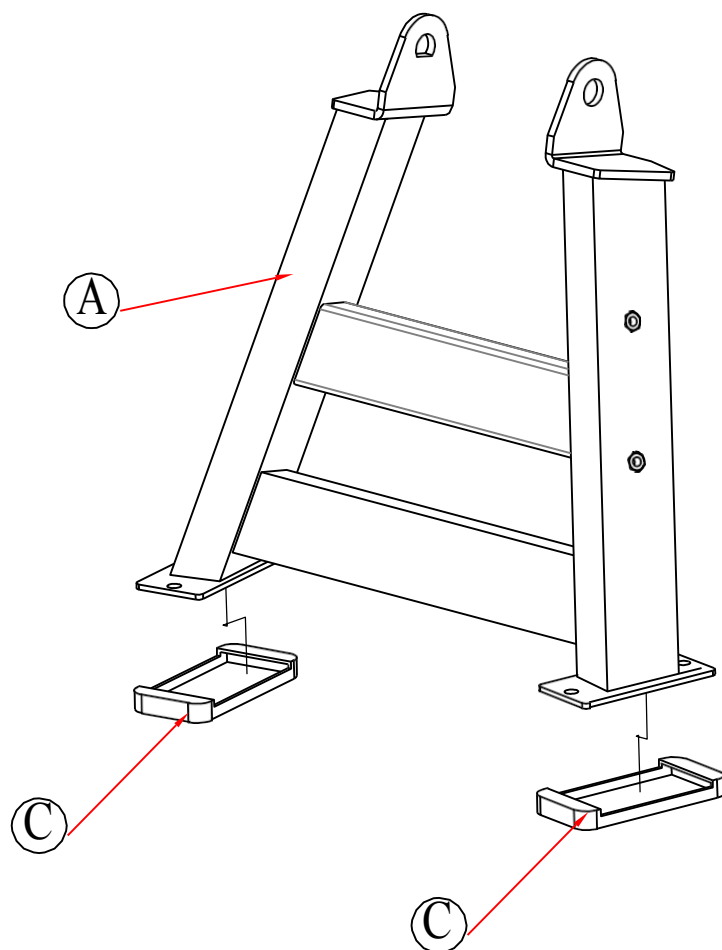
A 	B 	C 	D 
E 	F 	G 	H 
I	J	K	L
M	N	O	P
Q	R	S	T
U	V	W	X

1 	2 	3 	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24

Teile-Detail-Liste

Nummer	Name	QTY	Nummer	Name	QTY
A	Komponenten des Portalrahmens	1	1	Sechskantschraube M1030	12
B	Aufbewahrungshülse	4	2	Ø 10 Unterlegscheibe	12
C	Fußmatte	2	3	Zylinderschraube mit Innensechskant 2 M1020 mit Halbrundkopf	2
D	Komponenten des Schwenkrahmens	1	4		
E	Achse	1	5		
F	Lager	2	6		
G	50-mm-Aluminiumkappe	2	7		
H	Komponenten des Hauptrahmens	1	8		
I			9		
J			10		
K			11		
L			12		
M			13		
N			14		
O			15		
P			16		
Q			17		
R			18		
S			19		
T			20		
U			21		
V			22		
W			23		
X			24		
Y			25		
Z			26		

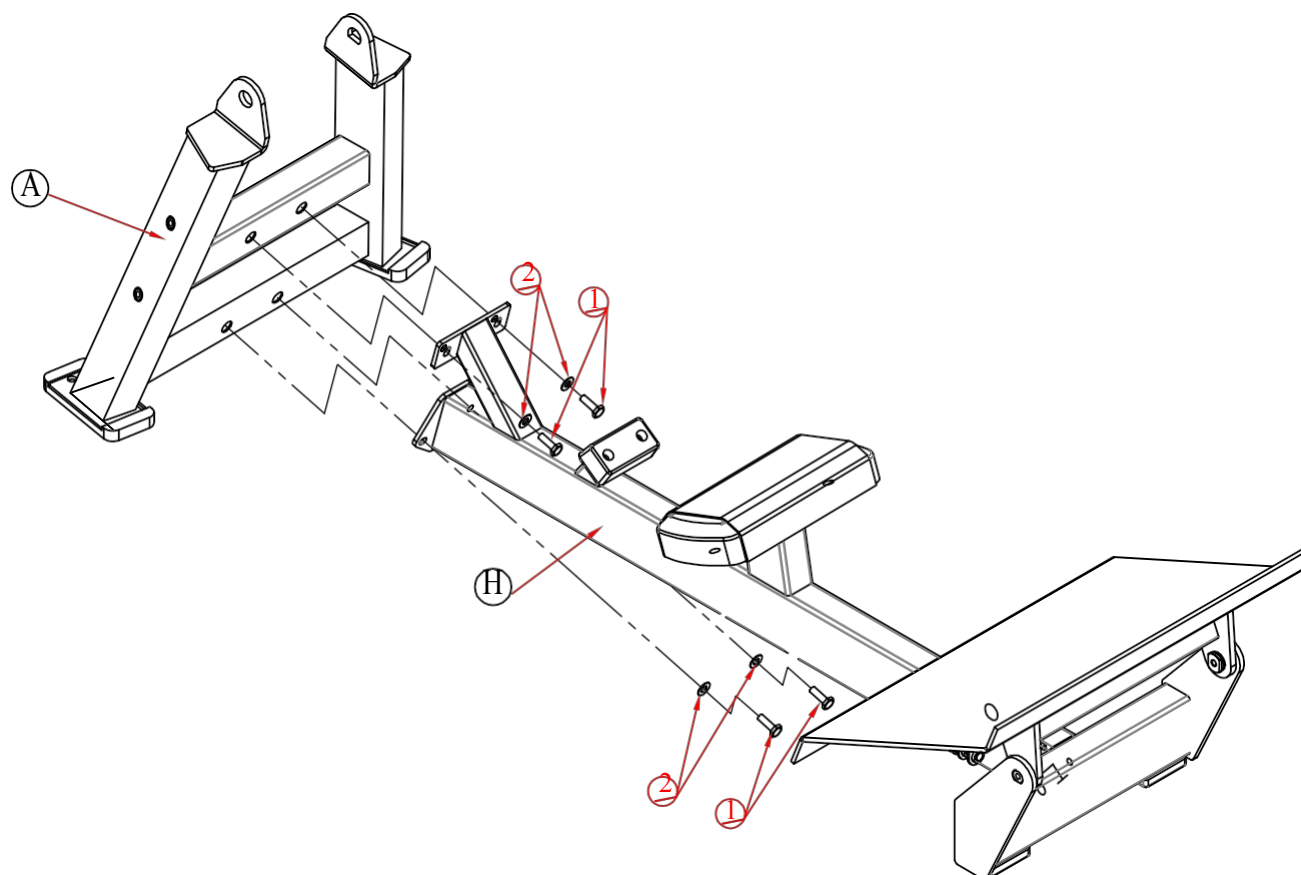
SCHRITT 1



Schritt 1: (Ziehen Sie die Schrauben erst an, wenn alle installiert sind, und ziehen Sie dann alle an)

1. Stecken Sie, wie in der Abbildung gezeigt, zwei C-Fußmatten in die Bauteile des A-Portalrahmens.

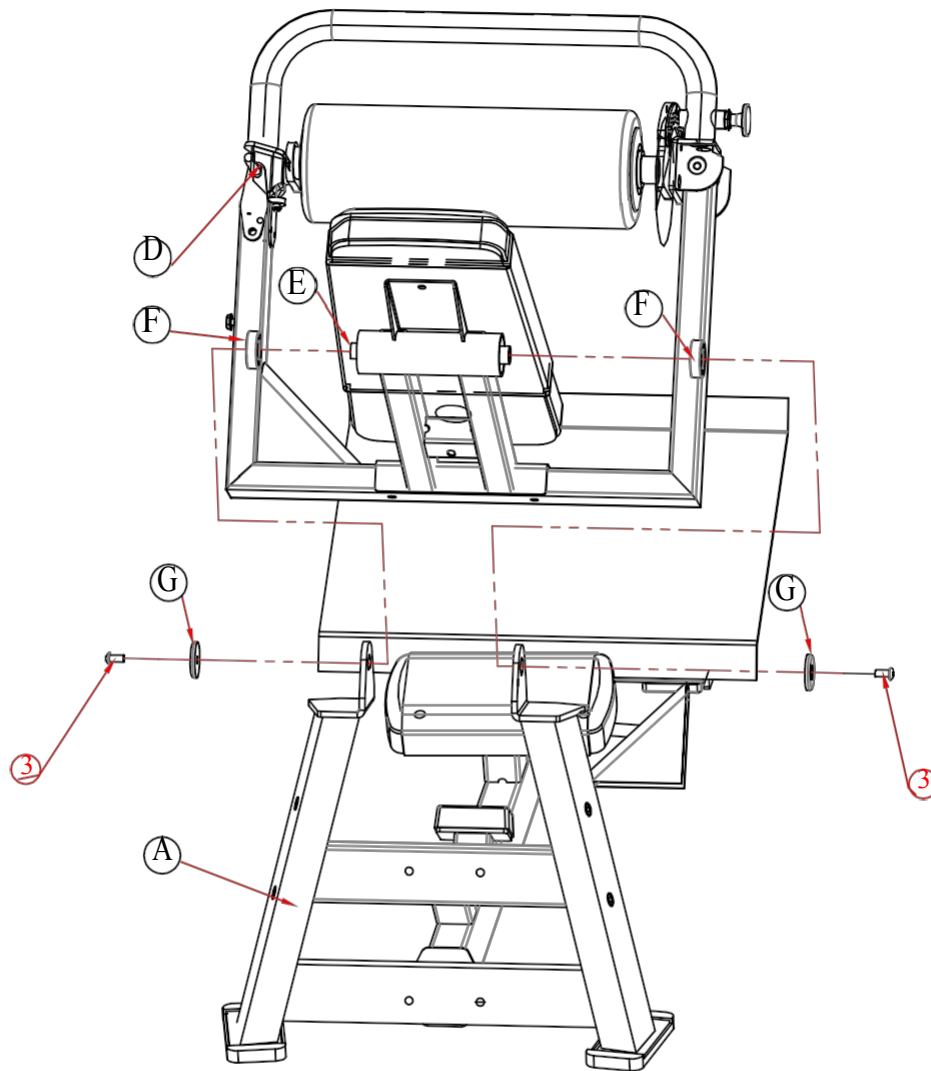
SCHRITT 2



Schritt 2:

Montieren Sie die Komponenten des A-Portalrahmens und des H-Haupttrahmens wie in der Abbildung gezeigt, indem Sie vier 1#-Sechskantschrauben M10*30 und vier 2#-Unterlegscheiben \varnothing 10 zur Fixierung verwenden.

SCHRITT 3

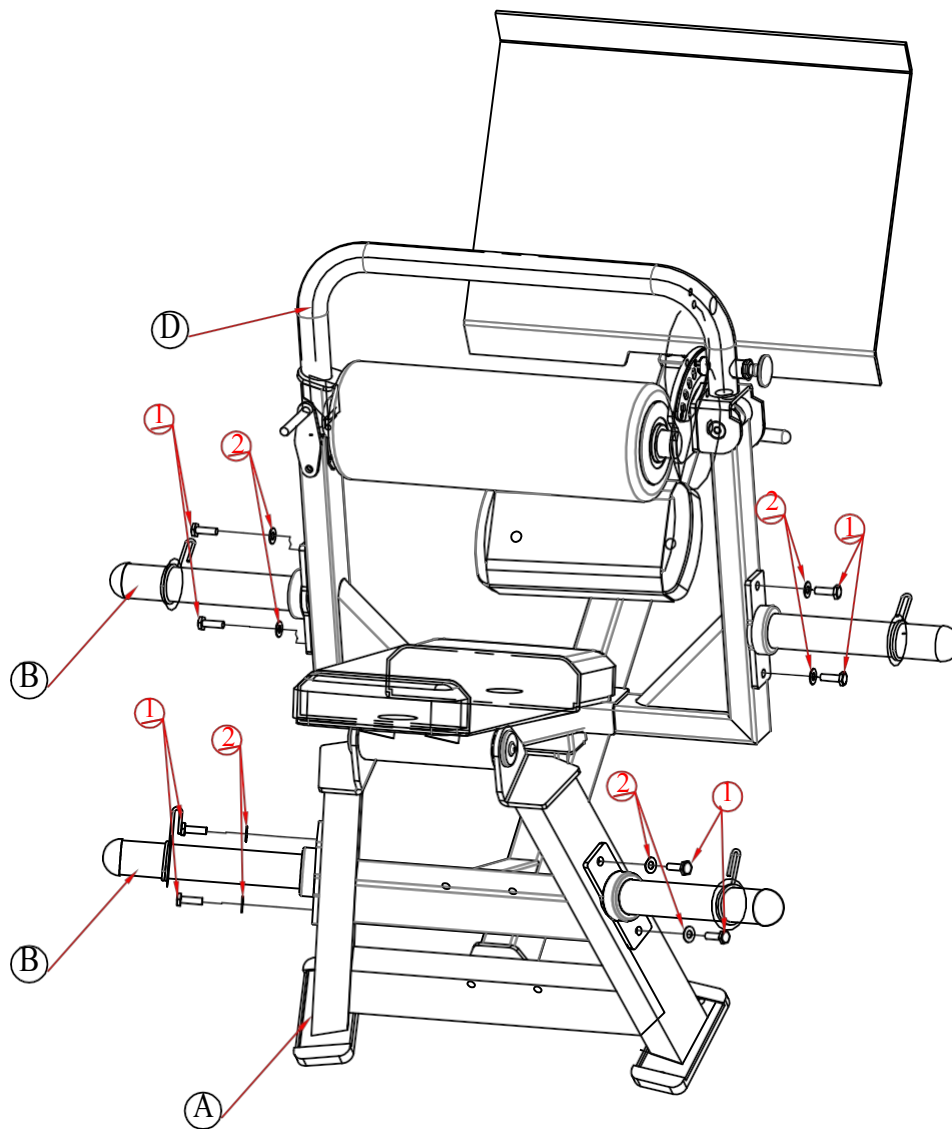


Schritt 3:

1. Setzen Sie eine Achse E und zwei Lager F in die Teile des Schwenkrahmens D ein, wie in der Abbildung gezeigt.

2. Montieren Sie die Komponenten des A-Portalrahmens und des D-Schwenkrahmens wie in der Abbildung gezeigt. Setzen Sie zuerst zwei G 50mm Aluminiumkappen ein und verwenden Sie dann zwei 3# Zylinderkopfschrauben M10*20 mit halbrundem Kopf zur Befestigung.

SCHRITT 4



Schritt 4:

1. Stecken Sie zwei Lagerungshülsen B in die Teile des A-Portalrahmens und befestigen Sie sie mit vier 1#-Sechskantschrauben M10*30 und vier 2#-Unterlegscheiben Ø 10.

2. Stecken Sie zwei Aufbewahrungshülsen B in die Teile des Schwenkrahmens D, wie in der Abbildung gezeigt, und befestigen Sie sie mit vier 1# Sechskantschrauben M10*30 und vier 2# Unterlegscheiben Ø 10.

Ausübungshinweis

Neben der Verbesserung der Fitness und dem Muskelaufbau kann dieses Produkt auch zur Gewichtsabnahme durch eine ausgewogene Ernährung beitragen.

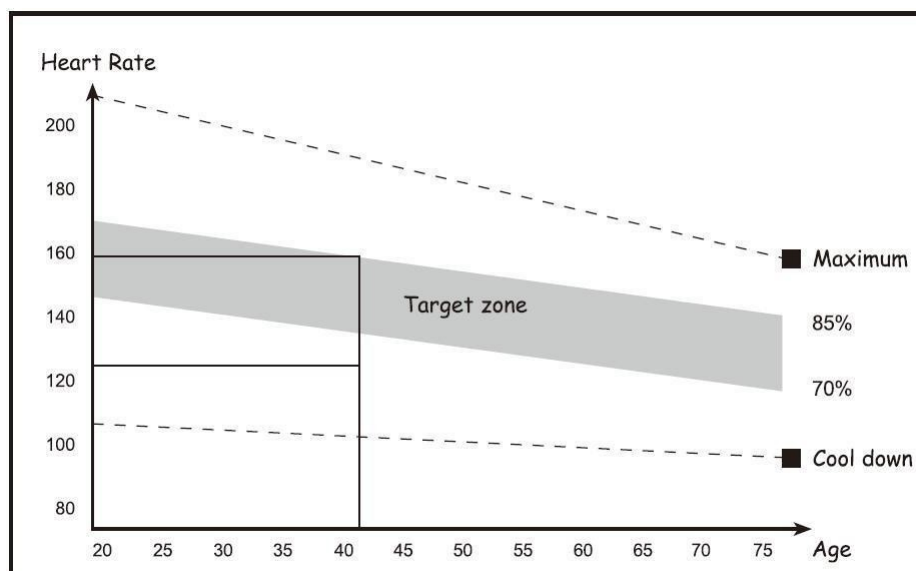
Aufwärmübungen vor dem Training:

Die Aufwärmübungen in dieser Phase verbessern die Blutzirkulation des Trainierenden und bereiten die Muskeln optimal auf das Training vor. Sie verringern auch das Risiko von Krämpfen oder Muskelzerrungen während des Trainings. Vor jeder Trainingseinheit sollten Sie die unten empfohlenen Aufwärmübungen durchführen. Jede Dehnungsübung sollte etwa 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Vermeiden Sie intensive Dehnungsbewegungen, um Muskelschäden zu vermeiden. Sollten Sie Muskelverletzungen oder Beschwerden feststellen, beenden Sie bitte sofort das Training.



Ausbildungsphase:

Diese Phase ist die formale Trainingsphase und kann durch konsequentes Üben über einen langen Zeitraum die Flexibilität der Beinmuskeln verbessern. Das Wichtigste beim Training ist, die Übungen mit einer stabilen Trainingsintensität durchzuführen, die auf den individuellen Trainingsbedingungen basiert. Es ist wichtig, eine angemessene Trainingsintensität zu wählen und die Herzfrequenz innerhalb des in der nachstehenden Tabelle aufgeführten Zielbereichs zu halten.



Um die Herzfrequenz im entsprechenden Zielbereich zu halten, wird empfohlen, das Training mindestens 12 Minuten lang durchzuführen. Die meisten Menschen neigen dazu, ihr Training gleich zu Beginn 15-20 Minuten lang durchzuhalten.

Erholungsphase nach dem Training:

In dieser Erholungsphase wiederholen Sie die in der Vorbereitungsphase durchgeführten Aktivitäten. Sie können die Amplitude und Geschwindigkeit der Bewegungen entsprechend reduzieren. Diese Phase dauert in der Regel etwa 5 Minuten und trägt dazu bei, die körpereigene Wärme zu regulieren und die Muskeln zu entspannen. Es ist wichtig, intensive Dehnübungen während des Trainings zu vermeiden, um Muskelschäden zu vermeiden.

Sobald Sie sich an das Training gewöhnt haben, können Sie die Trainingsdauer und -intensität schrittweise erhöhen. Es wird empfohlen, mindestens 3 Mal pro Woche zu trainieren. Führen Sie, wenn möglich, jede Woche ein Protokoll über die durchschnittliche Trainingsintensität.

Muskeln aufbauen:

Wenn Ihr Ziel darin besteht, mit diesem Produkt Muskeln aufzubauen, müssen Sie den Widerstand während des Trainings hoch einstellen. Auf diese Weise können Sie durch eine Erhöhung der Intensität in kürzerer Zeit Muskelaufbaueffekte erzielen. Wenn Sie Ihre Fitness verbessern und gleichzeitig Muskeln aufbauen möchten, sind möglicherweise zusätzliche Trainingsmethoden erforderlich. Beginnen Sie mit Aufwärmübungen, gefolgt von regelmäßigen Übungen. Erhöhen Sie die Trainingsintensität gegen Ende der Einheit, indem Sie den Widerstand für die Beine erhöhen.

Denken Sie jedoch daran, das Tempo zu verlangsamen, während Sie die Intensität erhöhen, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten. Vergessen Sie nicht, nach dem Training Dehnübungen zu machen.


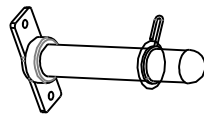

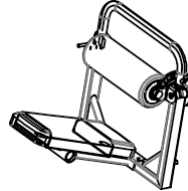
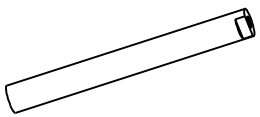

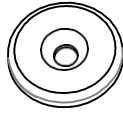
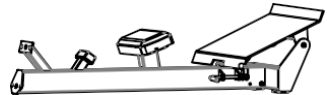
Gewichtsverlust:

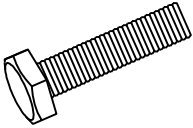
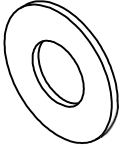
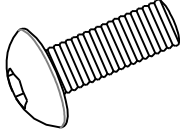
Der Schlüssel zur Gewichtsabnahme liegt in der Dauer und Intensität des Trainings. Je höher die Intensität und je länger die Dauer des Trainings, desto mehr Kalorien werden verbrannt, was zu einer Gewichtsabnahme führt. In ähnlicher Weise kann das Training auch zur allgemeinen Fitness und zur Verbesserung der körperlichen Verfassung beitragen. Sie können Ihre Übungen während des Trainings auf Ihre spezifischen Bedürfnisse abstimmen.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Túto príručku si uschovajte na bezpečnom mieste, aby ste ju mohli v budúcnosti použiť.

1. Pred zostavením a používaním tréningového zariadenia je nevyhnutné pozorne si prečítať celý obsah tejto príručky. Iba správna montáž, údržba a používanie tréningového zariadenia môže zabezpečiť bezpečné a efektívne výsledky tréningu. Je nevyhnutné zabezpečiť, aby všetci používatelia boli oboznámení so všetkými upozorneniami a bezpečnostnými opatreniami súvisiacimi s tréningovým zariadením.
2. Pred použitím tréningového zariadenia by sa používatelia mali poradiť s lekárom na základe svojho individuálneho fyzického stavu, aby sa predišlo zdravotným alebo bezpečnostným nehodám počas tréningu, ktoré môžu brániť normálnemu cvičeniu. Ak používatelia užívajú lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak a hladinu cholesterolu, je nevyhnutné, aby sa pred zapojením do tréningu riadili lekárske odporúčaním.
3. Počas tréningu venujte neustálu pozornosť stavu svojho tela. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže byť škodlivý pre vaše zdravie. Ak pociťujete príznaky, ako sú bolesti hlavy, tlak v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, zrýchlené dýchanie, závraty, točenie hlavy alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte trénovať. V tréningu pokračujte až po potvrdení lekárom, že je bezpečný.
4. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu tréningového zariadenia. Zariadenie je určené na používanie len dospelými osobami.
5. Tréningové zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch a na podlahu alebo koberec použite ochranné vrstvy, aby ste zabránili jeho poškodeniu. V záujme vašej bezpečnosti zabezpečte, aby medzi tréningovým zariadením a okolitými prekážkami bola vzdialenosť minimálne 0,5 metra.
6. Pred použitím tréningového zariadenia skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice, ktoré je potrebné utiahnuť, bezpečne upevnené, aby sa zabezpečilo bezpečné používanie.
7. Na zaistenie bezpečného používania tréningového zariadenia je potrebná pravidelná údržba a údržba zraniteľných, opotrebovaných náchylných a krehkých častí.
8. Dodržiavajte pokyny uvedené v príručke na správne používanie zariadenia. Ak sa pri montáži alebo údržbe zistia chyby na súčiastkach alebo ak sa počas používania ozývajú neobvyklé zvuky, okamžite zastavte prevádzku a používanie. V prevádzke pokračujte až po vyriešení všetkých problémov.
9. Pri používaní tréningového zariadenia noste vhodný tréningový odev, aby ste sa vyhli voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť v zariadení, brániť v prevádzke a potenciálne viesť k zachyteniu.
10. Toto tréningové zariadenie nie je vhodné na používanie zdravotníckych pomôcok.
11. Počas zdvíhania alebo premiestňovania tréningového zariadenia dbajte na zvýšenú opatrnosť. Používajte správne metódy premiestňovania alebo požiadajte o pomoc inej osoby.

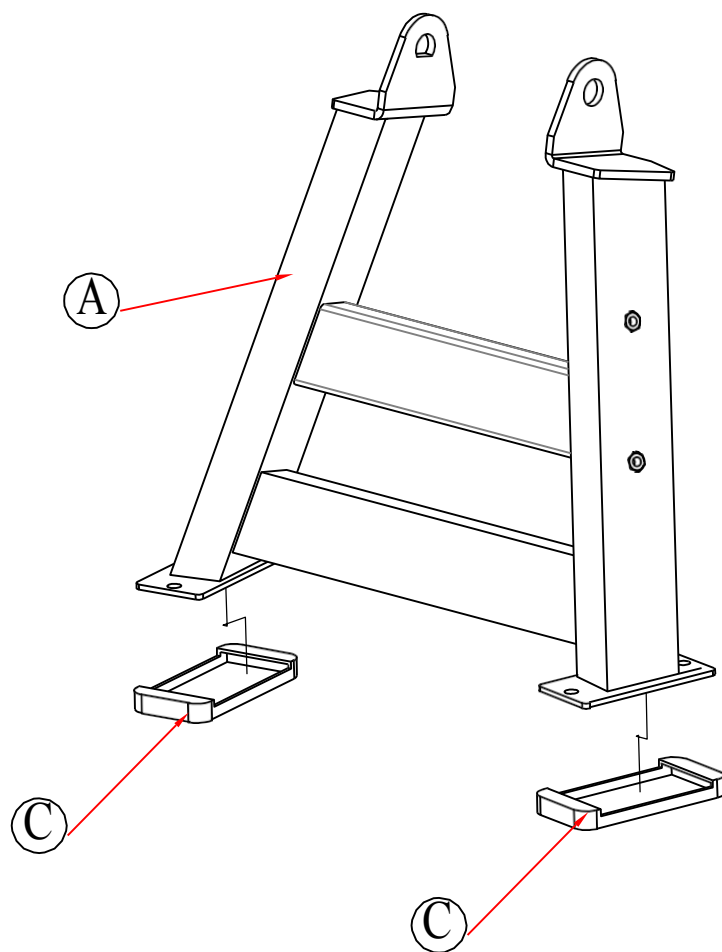
A 	B 	C 	D 
E 	F 	G 	H 
I	J	K	L
M	N	O	P
Q	R	S	T
U	V	W	X

1 	2 	3 	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24

Podrobný zoznam dielov

Číslo	Názov	QTY	Číslo	Názov	QTY
A	Komponenty rámu portálu	1	1	Šesťhranná skrutka M1030	12
B	Puzdro na ukladanie	4	2	Ø 10 Podložka	12
C	Podložka pod nohy	2	3	Skrutka s nástrčnou hlavou 2 M1020 s polkruhovou hlavou	2
D	Komponenty hojdacieho rámu	1	4		
E	Náprava	1	5		
F	Ložisko	2	6		
G	50 mm hliníkový uzáver	2	7		
H	Komponenty hlavného rámu	1	8		
I			9		
J			10		
K			11		
L			12		
M			13		
N			14		
O			15		
P			16		
Q			17		
R			18		
S			19		
T			20		
U			21		
V			22		
W			23		
X			24		
Y			25		
Z			26		
AA			27		

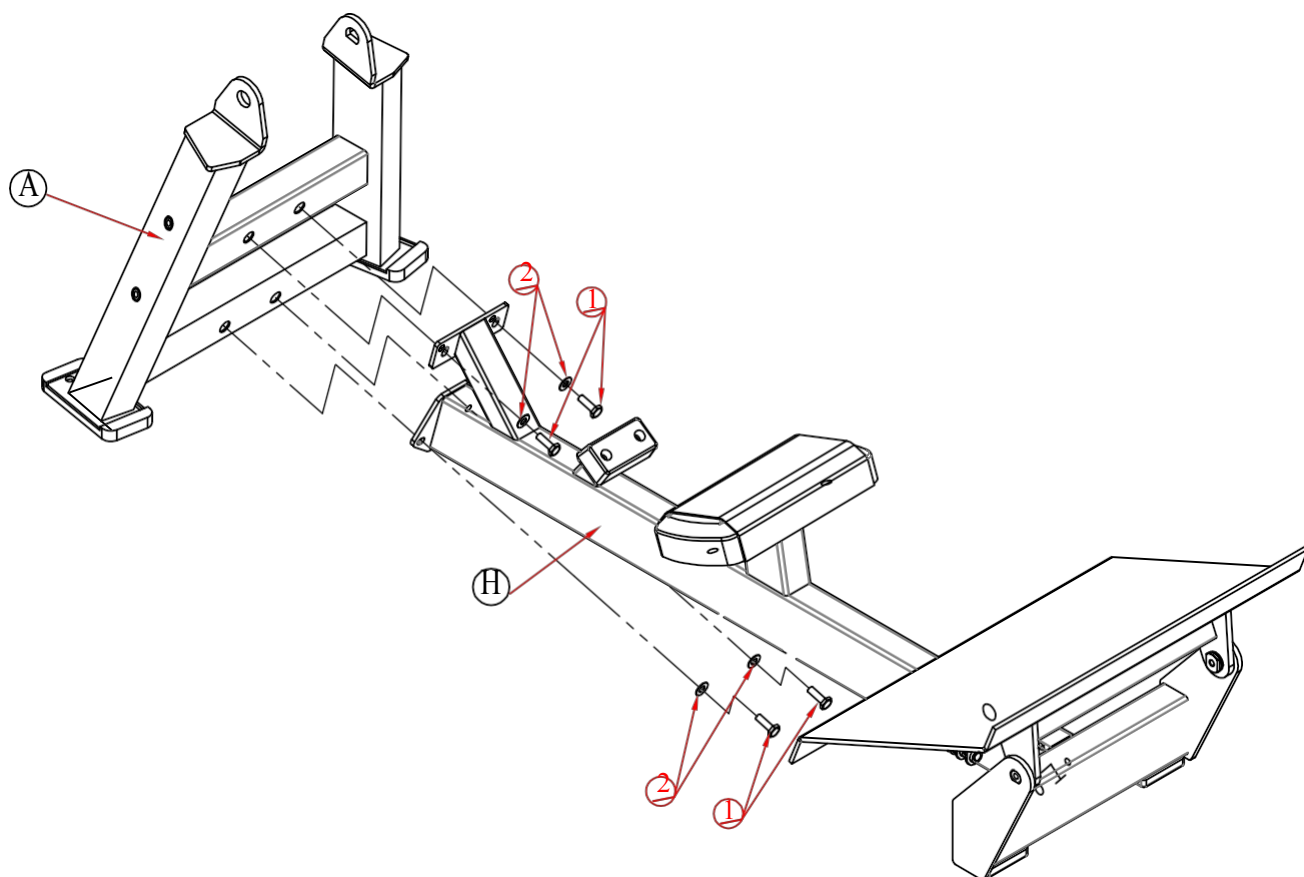
KROK 1



Krok 1: (Nedotahujte žiadne skrutky, kým nie sú všetky nainštalované, potom ich všetky utiahnite)

1. Ako je znázornené na obrázku, vložte dve podložky pod nohy C do komponentov rámu portálu A.

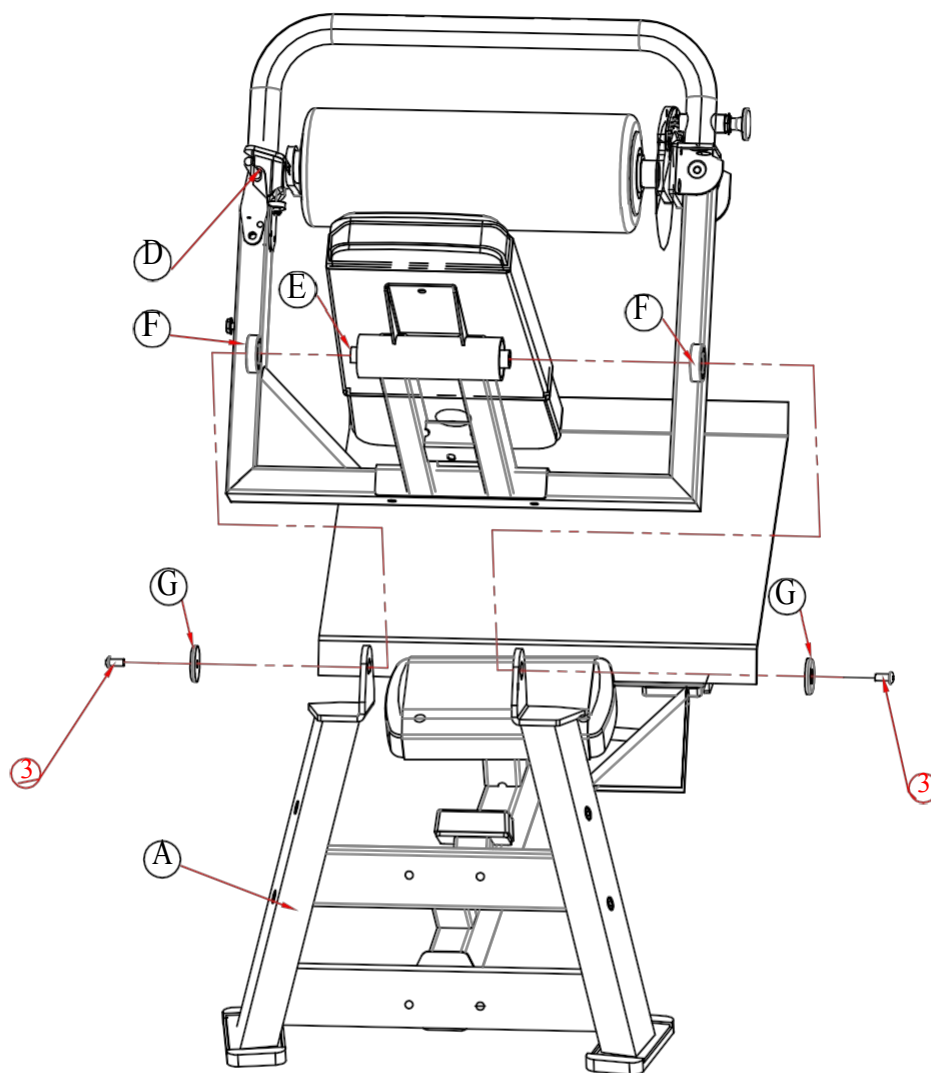
KROK 2



Krok 2:

Nainštalujte komponenty rámu portálu A a komponenty hlavného rámu H tak, ako je znázornené na obrázku, pričom na upevnenie použite štyri šesťhranné skrutky 1# M10*30 a štyri podložky 2# Ø 10.

KROK 3

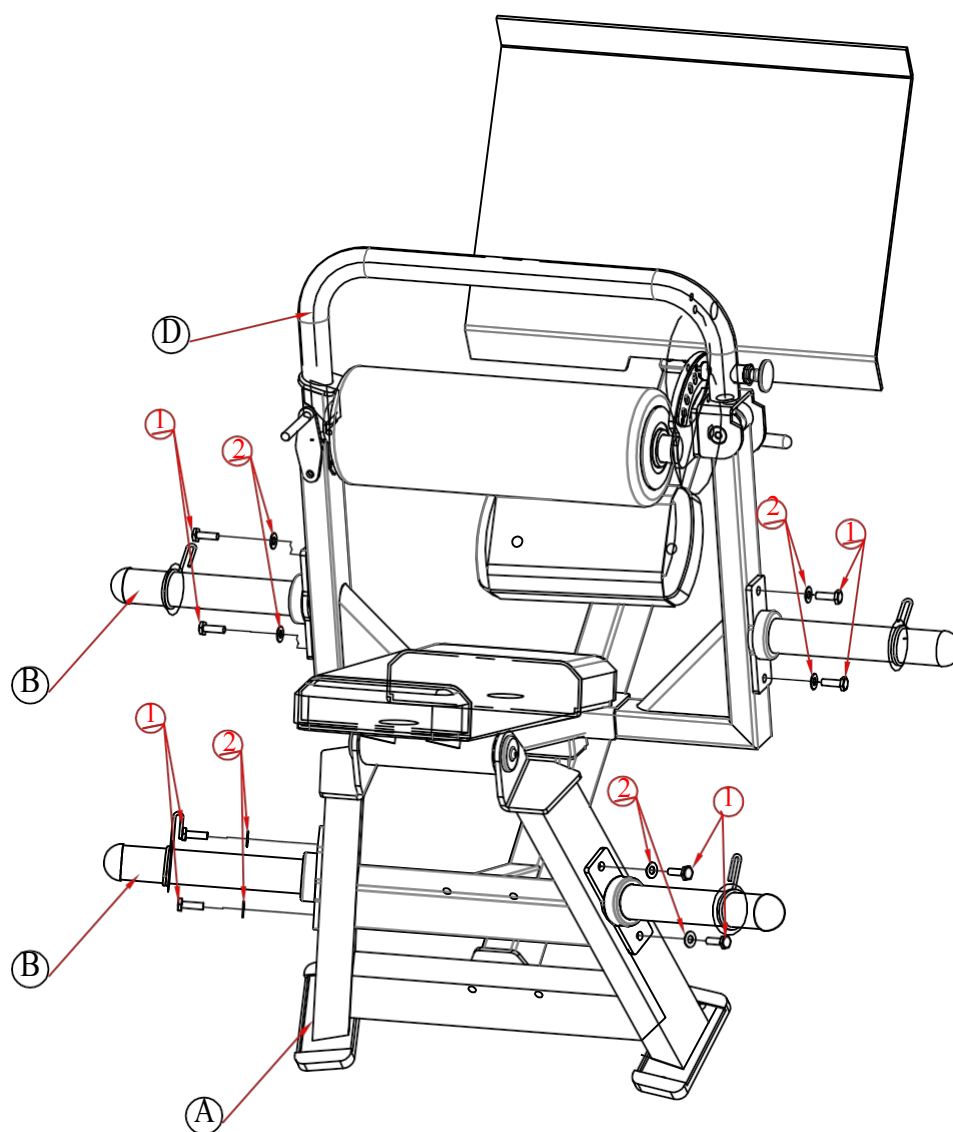


Krok 3:

1. Vložte jednu nápravu E a dve ložiská F do komponentov výkyvného rámu D, ako je znázornené na obrázku.

2. Nainštalujte komponenty rámu portálu A a komponenty výkyvného rámu D tak, ako je znázornené na obrázku. Najskôr vložte dve hliníkové krytky G 50 mm a potom na upevnenie použite dve skrutky s hlavou s nástrčnou hlavou 3# M10*20 s polkruhovou hlavou.

KROK 4



Krok 4:

1. Vložte dve úložné objímky B do komponentov rámu portálu A, pričom na upevnenie použite štyri šesťhranné skrutky 1# M10*30 a štyri podložky 2# Ø 10.

2. Vložte dve úložné objímky B do komponentov výkyvného rámu D, ako je znázornené na obrázku, a na upevnenie použite štyri šesťhranné skrutky 1# M10*30 a štyri podložky 2# Ø 10.

Oznámenie o cvičení

Okrem zlepšenia kondície a budovania svalov môže tento produkt prispieť aj k zníženiu hmotnosti prostredníctvom vyváženej stravy.

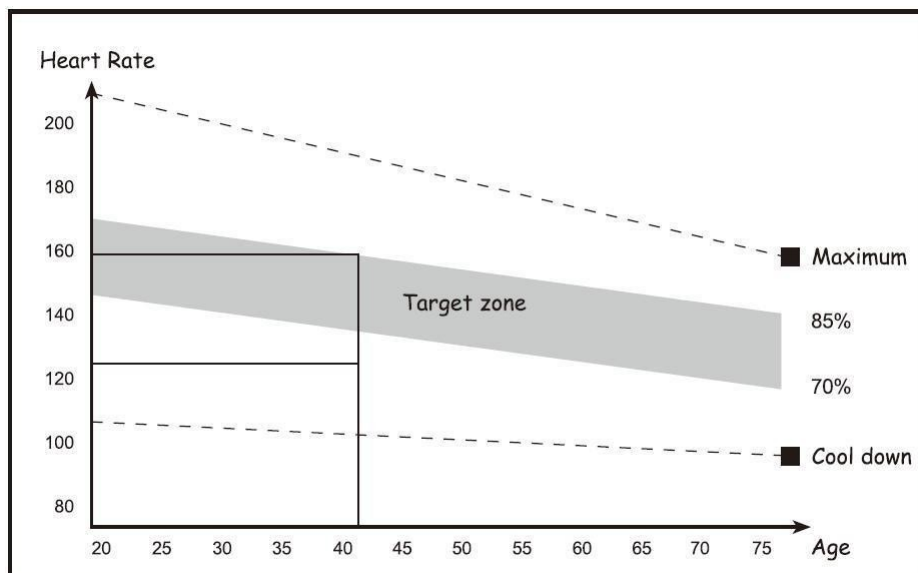
Zahrievacie cvičenia pred tréningom:

Zahrievacie cvičenia v tejto fáze zlepšujú krvný obeh cvičenca a pripravujú svaly na optimálny tréning. Znižujú tiež riziko vzniku kŕčov alebo natiahnutia svalov počas tréningového procesu. Pred každým tréningom postupujte podľa nižšie uvedených odporúčaných zahrievacích cvičení. Každé strečingové cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Vyhnite sa intenzívnym strečingovým pohybom, aby ste predišli poškodeniu svalov. Ak sa vyskytnú akékoľvek svalové zranenia alebo nepríjemné pocity, okamžite prestaňte cvičiť.



Fáza školenia:

Táto fáza je fázou formálneho tréningu a prostredníctvom dôsledného cvičenia počas dlhého obdobia môže zlepšiť flexibilitu svalov nôh. Kľúčom počas tréningu je vykonávať cvičenia so stabilnou tréningovou intenzitou na základe individuálnych tréningových podmienok. Je dôležité zvoliť vhodnú tréningovú intenzitu a udržiavať srdcovú frekvenciu v cieľovom rozsahu uvedenom v tabuľke nižšie.



Na udržanie srdcovej frekvencie v príslušnom cieľovom rozsahu sa odporúča trénovať aspoň 12 minút. Väčšina jednotlivcov má tendenciu udržiavať tréning 15-20 minút hneď od začiatku.

Fáza regenerácie po tréningu:

Počas tejto fázy obnovy zopakujte činnosti vykonané v prípravnej fáze. Amplitúdu a rýchlosť pohybov môžete primerane znížiť. Táto fáza zvyčajne trvá približne 5 minút a pomáha upraviť vnútorné teplo tela a uvoľniť svaly. Je dôležité vyhnúť sa počas cvičenia intenzívnym strečingovým aktivitám, aby ste predišli poškodeniu svalov.

Po adaptácii na tréning môžete postupne zvyšovať dĺžku a intenzitu tréningu. Odporúča sa trénovať aspoň 3-krát týždenne. Ak je to možné, sledujte priemernú úroveň cvičenia každý týždeň.

Budovanie svalov:

Ak je vaším cieľom budovať svaly pomocou tohto výrobku, musíte počas cvičenia nastaviť vysokú úroveň odporu. To vám umožní dosiahnuť účinky budovania svalov zvýšením intenzity v kratšom časovom období. Ak je vaším cieľom zlepšiť kondíciu a zároveň budovať svaly, môže si to vyžadovať ďalšie tréningové metódy. Začnite zahrievacími aktivitami, po ktorých budú nasledovať pravidelné cvičenia. Ku koncu tréningu zvýšte intenzitu tréningu pridaním odporu na nohy. Nezabudnite však pri zvyšovaní intenzity spomaľovať tempo, aby ste udržali tepovú frekvenciu v cieľovom rozsahu. Nezabudnite na strečingové aktivity po tréningu.

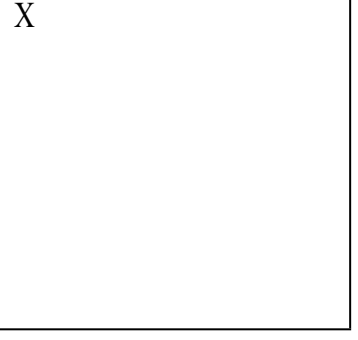
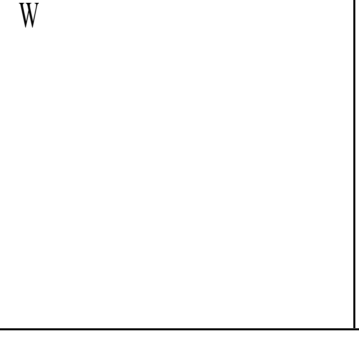
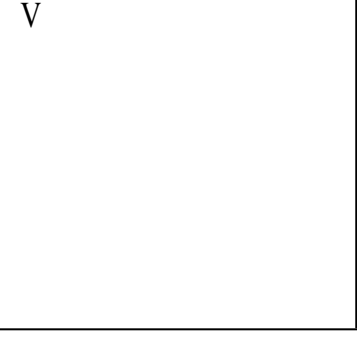
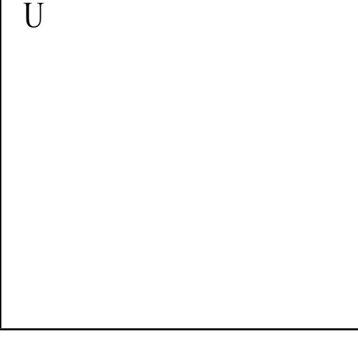
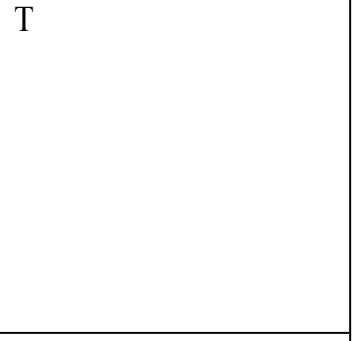
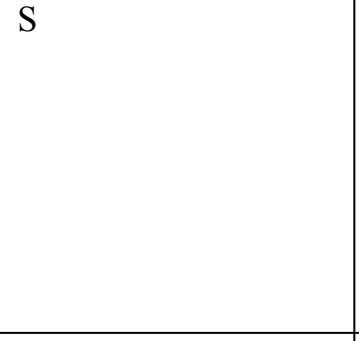
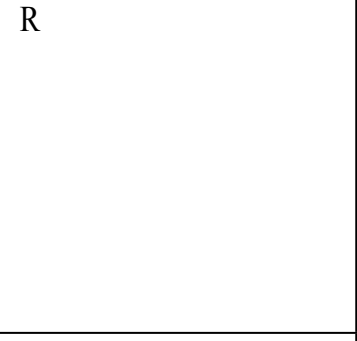
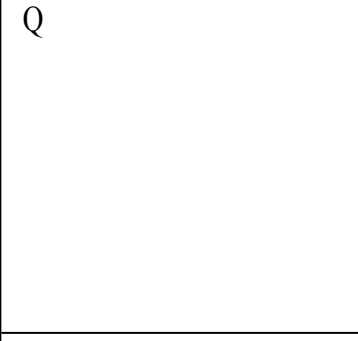
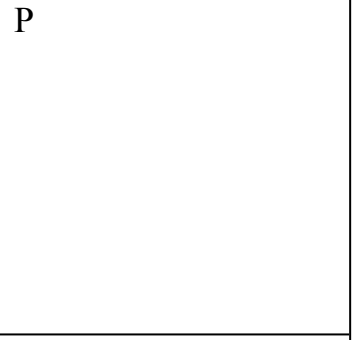
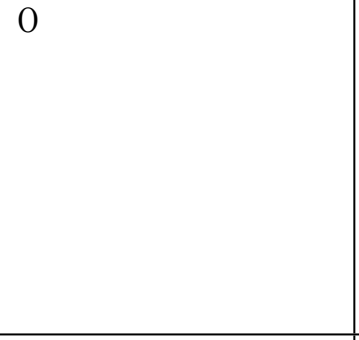
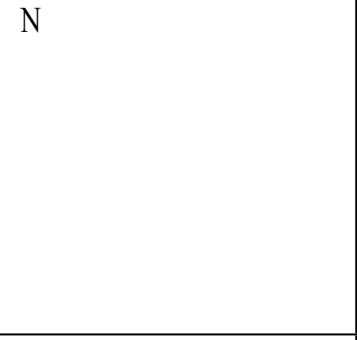
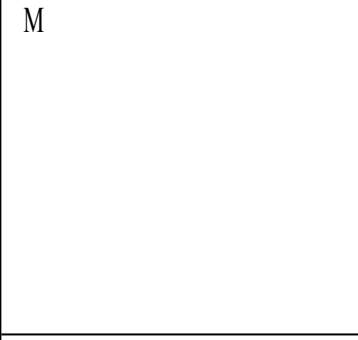
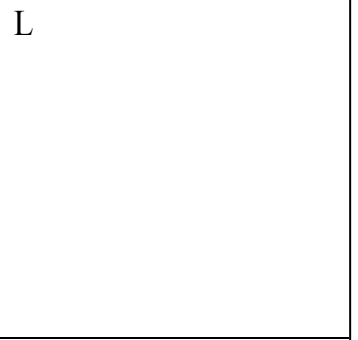
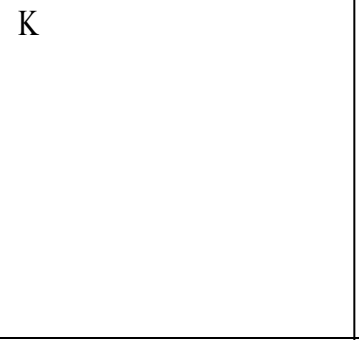
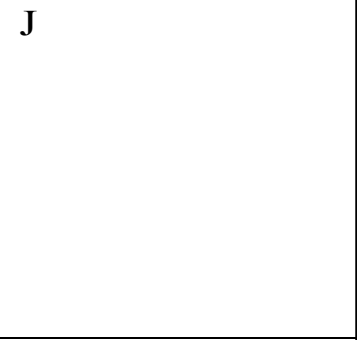
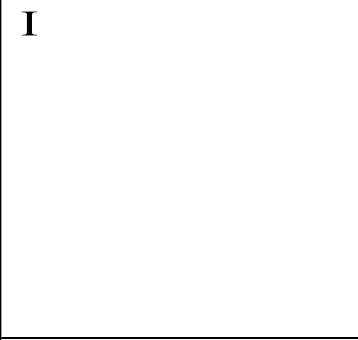
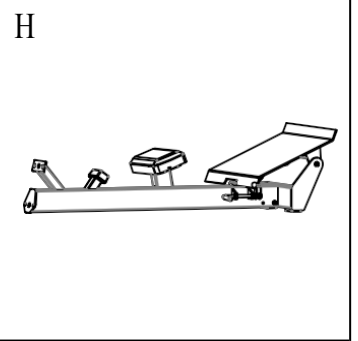
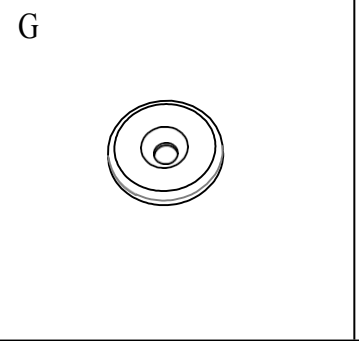
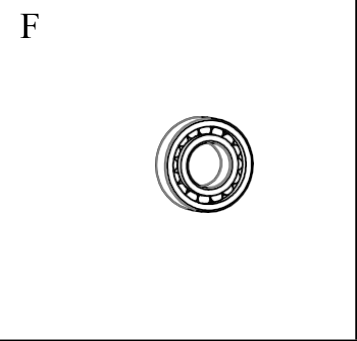
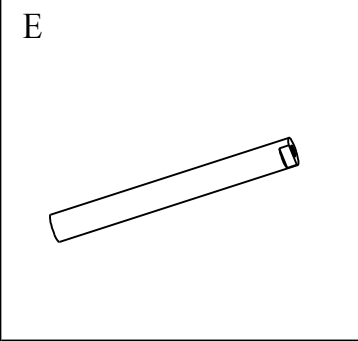
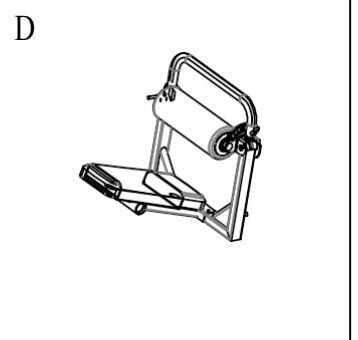
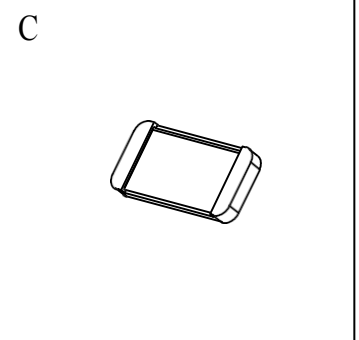
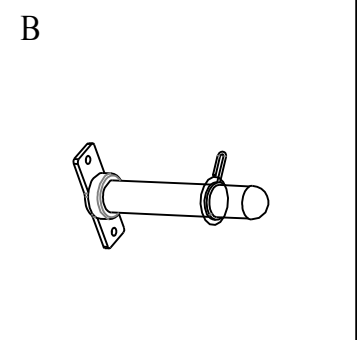
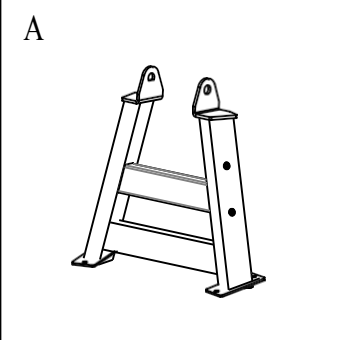
Úbytok hmotnosti:

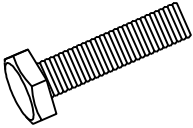
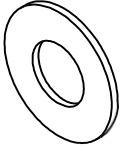
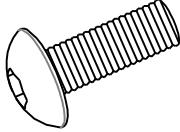
Kľúčom k dosiahnutiu úbytku hmotnosti je dĺžka a intenzita tréningu. Čím vyššia je intenzita a dlhšie trvá tréning, tým viac kalórií sa spáli, čo vedie k úbytku hmotnosti. Podobne môže cvičenie prispieť aj k celkovej kondícii a zlepšeniu fyzickej kondície. Počas tréningového procesu si môžete cvičenie prispôbiť na základe konkrétnych potrieb.

Belangrijke veiligheidsrichtlijnen

Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.

1. Het is van cruciaal belang dat u de volledige inhoud van deze handleiding zorgvuldig doorleest voordat u de trainingsapparatuur in elkaar zet en gebruikt. Alleen correcte installatie, correct onderhoud en correct gebruik van de trainingsapparatuur kunnen zorgen voor veilige en effectieve trainingsresultaten. Het is essentieel dat alle gebruikers op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen in verband met de trainingsapparatuur.
2. Voorafgaand aan het gebruik van de trainingsapparatuur moeten gebruikers een arts raadplegen op basis van hun individuele lichamelijke conditie om gezondheids- of veiligheidsongelukken tijdens de training te voorkomen die een normale training kunnen belemmeren. Als gebruikers medicijnen gebruiken die van invloed zijn op de hartslag, bloeddruk en cholesterolwaarden, is het noodzakelijk om medisch advies op te volgen voordat ze gaan trainen.
3. Let tijdens het trainen voortdurend op de conditie van je lichaam. Verkeerde of overmatige training kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Als je symptomen ervaart zoals hoofdpijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, snelle ademhaling, duizeligheid, licht in het hoofd of misselijkheid, stop dan onmiddellijk met trainen. Hervat de training pas nadat een arts heeft bevestigd dat het veilig is.
4. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de trainingsapparatuur. De uitrusting is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen.
5. Plaats de trainingsapparatuur op een stevige, vlakke ondergrond en gebruik beschermende lagen op de vloer of het tapijt om schade te voorkomen. Zorg voor uw veiligheid voor een minimale afstand van 0,5 meter tussen de trainingsapparatuur en omringende obstakels.
6. Controleer voordat u de trainingsapparatuur gebruikt of alle bouten en moeren die aangedraaid moeten worden goed vastzitten om een veilig gebruik te garanderen.
7. Regelmatig onderhoud en reparatie van kwetsbare, slijtagegevoelige en breekbare onderdelen zijn nodig om een veilig gebruik van de trainingsapparatuur te garanderen.
8. Volg de instructies in de handleiding voor correct gebruik van de apparatuur. Als er defecten aan onderdelen worden ontdekt tijdens de montage of het onderhoud, of als er abnormale geluiden worden gehoord tijdens het gebruik, stop dan onmiddellijk de werking en het gebruik. Ga pas weer verder nadat alle problemen zijn opgelost.
9. Draag tijdens het gebruik van de trainingsapparatuur geschikte trainingskleding om te voorkomen dat losse kleding in de machine verstrikt raakt, de bediening belemmert en mogelijk bekneld raakt.
10. Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor gebruik in medische apparatuur.
11. Wees voorzichtig tijdens het optillen of verplaatsen van de trainingsapparatuur. Gebruik de juiste verplaatsingsmethoden of vraag hulp van anderen.

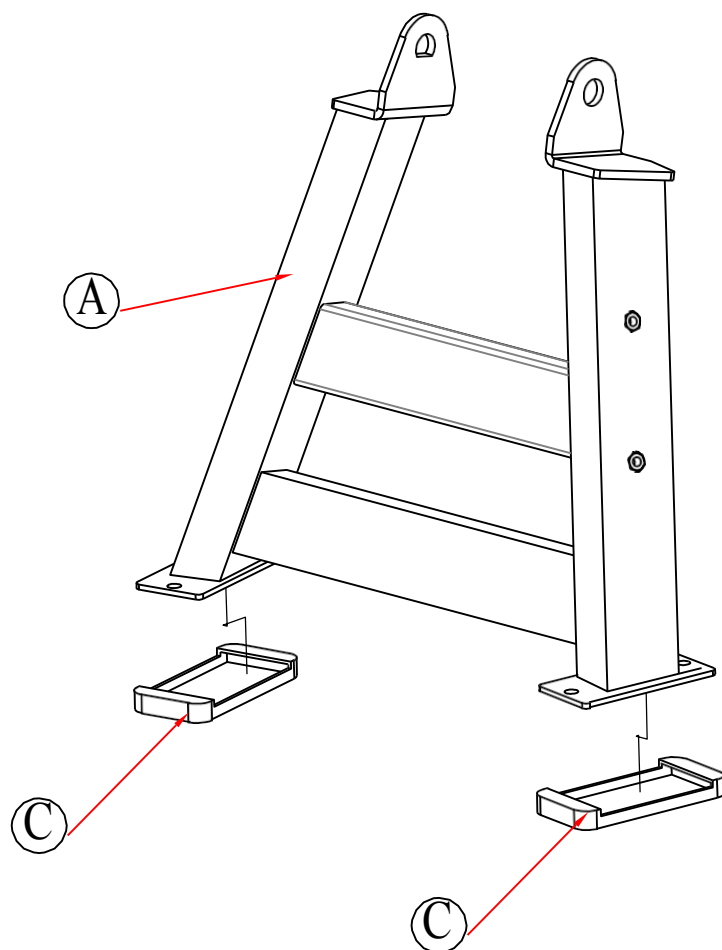


1 	2 	3 	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24

Lijst met onderdelendetails

Aantal	Naam	QTY	Aantal	Naam	QTY
A	Onderdelen portaalframe	1	1	Zeskantbout M1030	12
B	Opberghoes	4	2	Ø 10 Ring	12
C	Voetmat	2	3	Dopschroef M1020 met semi cirkelvormige kop	2
D	Onderdelen schommelframe	1	4		
E	As	1	5		
F	Lager	2	6		
G	50 mm aluminium kap	2	7		
H	Onderdelen hoofdframe	1	8		
I			9		
J			10		
K			11		
L			12		
M			13		
N			14		
O			15		
P			16		
Q			17		
R			18		
S			19		
T			20		
U			21		
V			22		
W			23		
X			24		
Y			25		
Z			26		
AA			27		

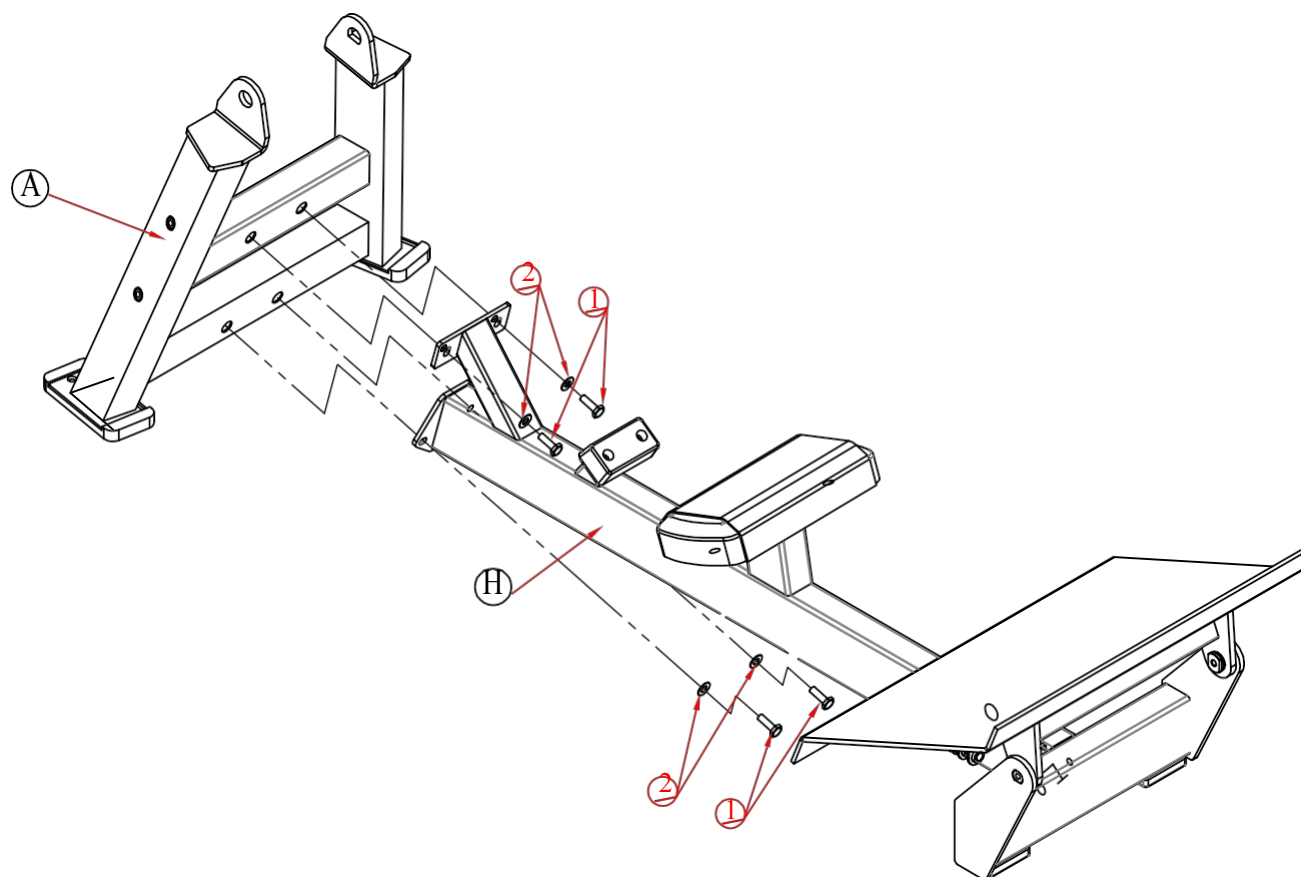
STAP 1



Stap 1: (Draai geen bouten vast totdat ze allemaal zijn geïnstalleerd, draai ze dan allemaal vast)

1. Plaats twee C-voetmatten in de A-onderdelen van het portaalframe, zoals aangegeven in de afbeelding.

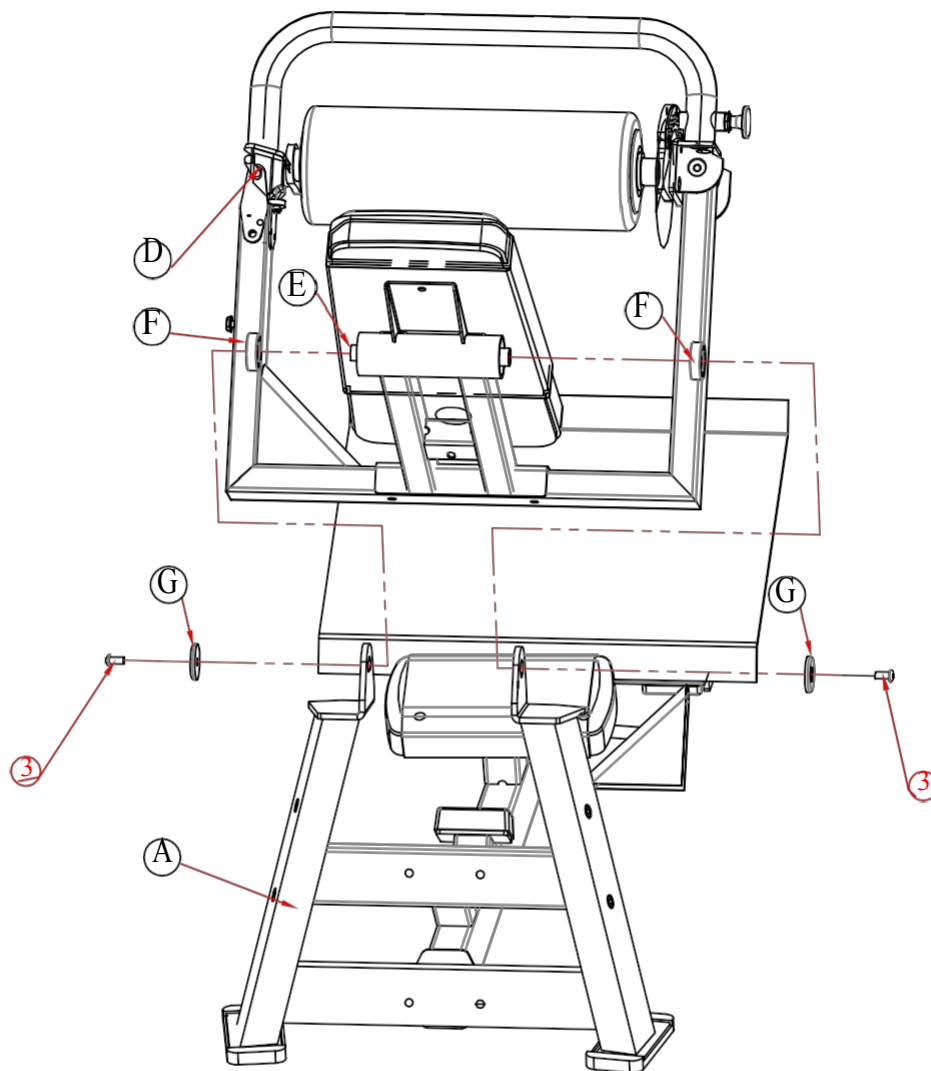
STAP 2



Stap 2:

Installeer de onderdelen van portaalframe A en hoofdframe H zoals aangegeven in de afbeelding, met vier 1# zeskantbouten M10*30 en vier sluitringen Ø 10 van 2# voor bevestiging.

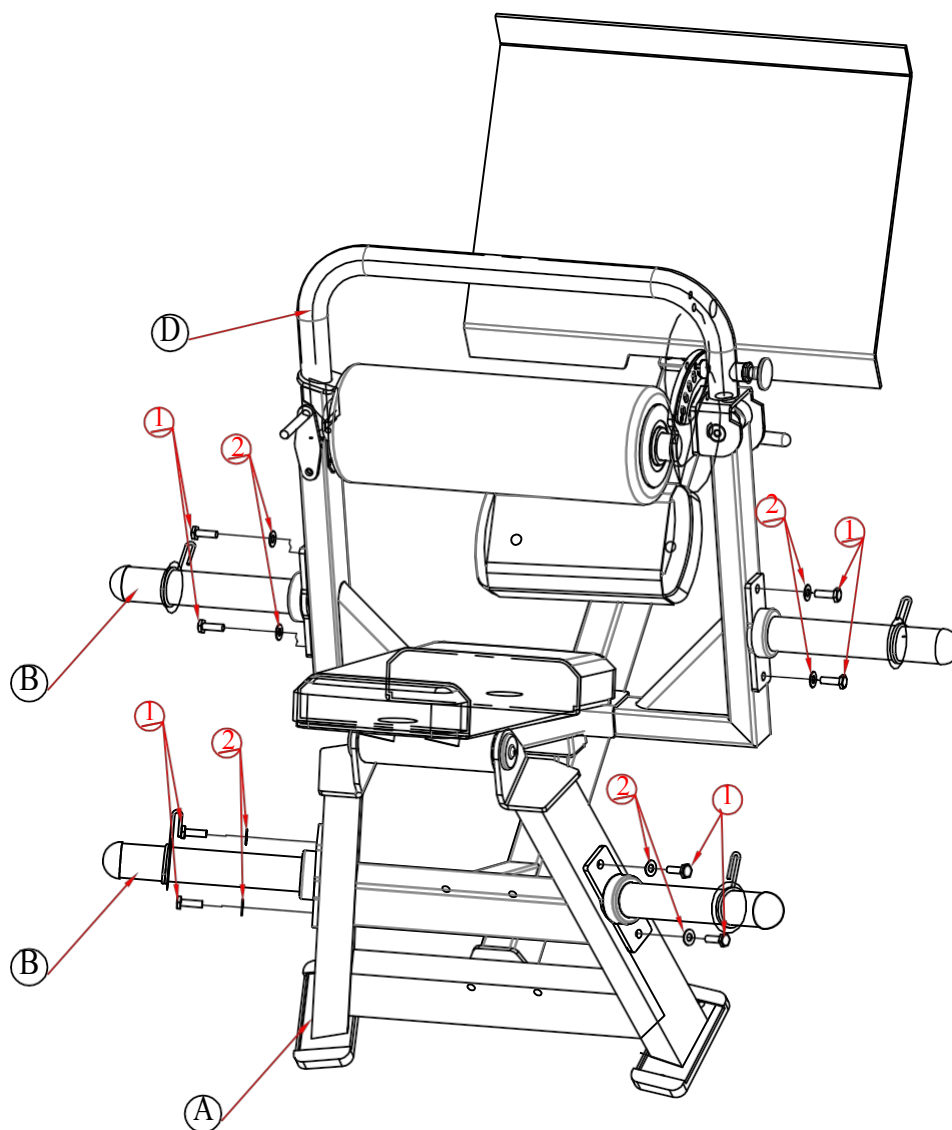
STAP 3



Stap 3:

1. Plaats een E-as en twee F-lagers in de D-onderdelen van het schommelframe zoals aangegeven in het diagram.
2. Installeer de onderdelen van het A portaalframe en het D zwenkframe zoals aangegeven in het diagram. Plaats eerst twee aluminium doppen G 50 mm en gebruik dan twee 3# inbusbouten M10*20 met halfronde kop voor bevestiging.

STAP 4



Stap 4:

1. Plaats twee B opslagbussen in de A portaalframeonderdelen en gebruik vier 1# zeskantige M10*30 bouten en vier 2# Ø 10 ringen voor bevestiging.

2. Plaats twee B opslagbussen in de D schommelframeonderdelen zoals aangegeven in het diagram, met vier 1# zeskantige M10*30 bouten en vier 2# Ø 10 ringen voor bevestiging.

Kennisgeving

Naast het verbeteren van de conditie en het opbouwen van spieren, kan dit product ook bijdragen aan gewichtsverlies door middel van een uitgebalanceerd dieet.

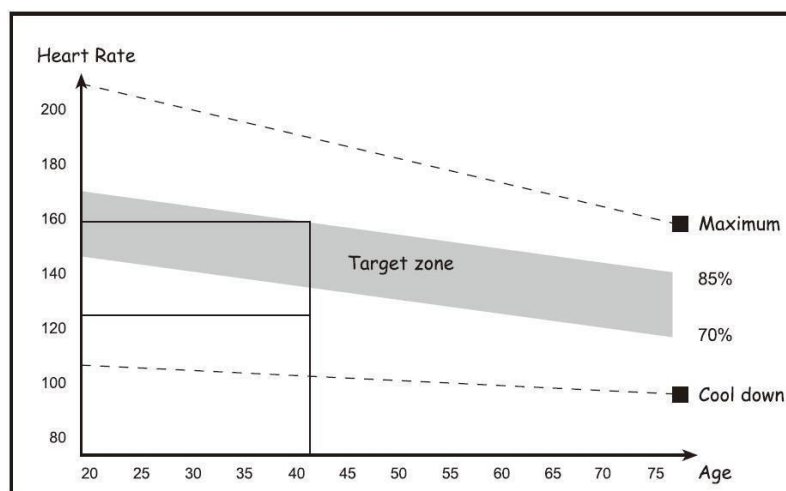
Warm-up oefeningen voor de training:

De opwarmoefeningen in deze fase verbeteren de bloedsomloop van de trainee en bereiden de spieren voor op een optimale training. Ze verminderen ook het risico op kramp of spierversrekkingen tijdens de training. Volg voor elke trainingssessie de onderstaande aanbevolen opwarmingsoefeningen. Elke rekoefening moet ongeveer 30 seconden worden aangehouden. Vermijd intensieve rekoefeningen om spierbeschadiging te voorkomen. Als je spierblessures of ongemak ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen.



Trainingsfase:

Deze fase is de formele trainingsfase en door consequent te oefenen gedurende een lange periode kan de flexibiliteit van de beenspieren worden verbeterd. Het belangrijkste tijdens de training is om oefeningen uit te voeren met een stabiele trainingsintensiteit op basis van individuele trainingsomstandigheden. Het is belangrijk om een geschikte trainingsintensiteit te kiezen en de hartslag binnen het doelbereik te houden dat in de onderstaande tabel staat.



Om de hartslag binnen het corresponderende doelbereik te houden, wordt aanbevolen om de training minstens 12 minuten vol te houden. De meeste mensen houden hun training vanaf het begin 15-20 minuten vol.

Herstelfase na de training:

Herhaal tijdens deze herstelfase de activiteiten uit de voorbereidende fase. Je kunt de amplitude en snelheid van de bewegingen op de juiste manier verminderen. Deze fase duurt meestal ongeveer 5 minuten en helpt om de interne lichaamswarmte aan te passen en de spieren te ontspannen. Het is belangrijk om intensieve rekoefeningen tijdens het sporten te vermijden om spierbeschadiging te voorkomen.

Als je eenmaal aan de training gewend bent, kun je de trainingsduur en -intensiteit geleidelijk opvoeren. Het wordt aanbevolen om minstens 3 keer per week te trainen. Houd, indien mogelijk, het gemiddelde trainingsniveau per week bij.

Spieren opbouwen:

Als het je doel is om spieren op te bouwen met dit product, moet je het weerstandsniveau hoog instellen tijdens het trainen. Hierdoor kun je spieropbouwende effecten bereiken door de intensiteit binnen een kortere tijd te verhogen. Als je de conditie wilt verbeteren terwijl je spieren opbouwt, kan het nodig zijn om aanvullende trainingsmethoden te gebruiken. Begin met opwarmactiviteiten, gevolgd door gewone oefeningen. Verhoog de trainingsintensiteit tegen het einde van de sessie door weerstand toe te voegen aan de benen.

Vergeet echter niet om het tempo te verlagen terwijl je de intensiteit verhoogt om de hartslag binnen het doelbereik te houden. Vergeet niet om na de training rekoefeningen te doen.

Gewichtsverlies:

De sleutel tot gewichtsverlies ligt in de duur en intensiteit van de training. Hoe hoger de intensiteit en hoe langer de training, hoe meer calorieën er worden verbrand, wat leidt tot gewichtsverlies. Op dezelfde manier kan lichaamsbeweging ook bijdragen aan algehele fitheid en een verbeterde lichamelijke conditie. Tijdens de training kun je je oefeningen aanpassen op basis van specifieke behoeften.

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 pieczętą 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)

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale: electric power assisted booster 24 months, charger 6 months.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
 - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature
 - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill, complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 90 days.
5. The guarantee does not cover:
 - mechanical damages and subsequent defects,
 - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,
 - incorrect assembly and maintenance,
 - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
 - expiry of the validity term,
 - self-repairs,
 - failure to follow the rules of correct operation.
7. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
8. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
9. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
10. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.
11. To exercise the guarantee follow the procedure posted 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 notificacion	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen: Roller 24 Monate, Akku 6 Monate.
2. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
 - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
 - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung, der beanstandeten Ware durch den Kunden respektiert.
3. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
4. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 90 Tage verlängert werden.
5. Die Garantie umfasst nicht:
 - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
 - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
 - falsche Montage und Wartung,
 - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt:
 - nach Ablauf der Haltbarkeit,
 - bei freiwilligen Reparaturen,
 - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
7. Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist.
9. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
10. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.
11. Um die Garantie zu beanspruchen, folgen Sie dem Reklamationsverfahren 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)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje: skútr 24 měsíců, baterie po dobu 6 měsíců.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu),
 - reklamovaného produktu.
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady způsobené nimi,
 - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování,
 - špatnou montáž a údržbu,
 - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
 - vyprší její platnost,
 - bylo do produktu neodborně zasaženo,
 - nebyla dodržena pravidla řádné údržby.
7. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
8. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
9. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
10. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.
11. V případě reklamace zboží prosím postupujte podle návodu na webových 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)

ZÁRUČNÁ KARTA

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci poskytuje záruku v mene ručiteľa na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja: elektrický posilňovač 24 mesiacov, nabíjačka 6 mesiacov.
2. Záruka bude uznaná predajňou alebo servisným strediskom po poskytnutí zákazníkom:
 - jasne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predaja a podpisom predávajúceho
 - platné potvrdenie o kúpe zariadenia vrátane dátumu predaja/účtu, reklamovaný výrobok.
3. Prípadné vady a poškodenia zistené počas záručnej doby sa bezplatne odstránia najneskôr do 21 dní od doručenia výrobku do predajne alebo servisu.
4. Ak by bolo potrebné doviezť niektoré súčasti, záručná doba sa môže predĺžiť o dobu potrebnú na dovoz takejto súčasti, táto doba však nesmie byť dlhšia ako 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a následné vady,
 - poškodenia a závady vyplývajúce z nesprávneho skladovania a používania zariadenia v rozpore s jeho účelom,
 - nesprávnu montáž a údržbu,
 - poškodenia a spotrebu takých prvkov, ako sú: káble, popruhy, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - uplynutím doby platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok odovzdaný na opravu by mal byť kompletný a čistý. Ak niektoré časti chýbajú, servis je oprávnený odmietnuť prijatie výrobku do opravy. Servis môže odmietnuť prevziať znečistený výrobok alebo ho vyčistiť na náklady klienta po jeho písomnom súhlase.
8. Záruka sa nevzťahuje na činnosti spojené s montážou, údržbou, ktoré je podľa návodu povinný vykonať užívateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že ponúka pozáručný servis.
10. Výrobok by mal byť dodaný v originálnom balení a mal by byť zabezpečený na prepravu.
11. Na uplatnenie záruky postupujte podľa postupu zverejneného na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

V prípade nesúladu predanej veci so zmluvou má kupujúci zo zákona právo na právne prostriedky nápravy od predávajúceho a na jeho náklady. Záruka nemá vplyv na tieto opravné prostriedky.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

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

GARANTIEKAART

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

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper biedt garantie namens de Garant binnen het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum: elektrische booster 24 maanden, lader 6 maanden.
2. De garantie wordt erkend door de winkel of het servicecentrum nadat de klant deze heeft verstrekt:
 - duidelijk en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper
 - geldige aankoopbevestiging van de apparatuur met inbegrip van de verkoopdatum / factuur, geklaagd product
3. Eventuele gebreken en beschadigingen die tijdens de garantieperiode aan het licht komen, worden binnen maximaal 21 dagen na levering van het product aan de winkel of service gratis verholpen.
4. Mocht het nodig zijn om bepaalde onderdelen te importeren, dan kan de garantietermijn worden verlengd met de periode die nodig is om een dergelijk onderdeel te importeren, deze periode mag echter niet langer zijn dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet:
 - mechanische schade en daaropvolgende defecten,
 - schade en defecten als gevolg van onjuiste opslag en onjuist gebruik van de apparatuur,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en verbruik van elementen zoals: kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponshandvatten, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - het verstrijken van de geldigheidsduur,
 - zelfreparatie,
 - het niet opvolgen van de regels voor correct gebruik.
7. Het product dat ter reparatie wordt aangeboden moet compleet en schoon zijn. Als er onderdelen ontbreken, heeft de service het recht om het product te weigeren voor reparatie. De service kan weigeren een vuil product in ontvangst te nemen of het op kosten van de klant reinigen na schriftelijke toestemming van de klant.
8. De garantie geldt niet voor werkzaamheden met betrekking tot montage, onderhoud, die de gebruiker volgens de instructie zelf dient uit te voeren.
9. De garantieverstrekker informeert ook dat zij service na garantie bieden.
10. Het product moet worden geleverd in de originele verpakking en moet worden beveiligd voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie volgt u 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)



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

abisal@abisal.pl www.abisal.pl