



LS1203



PL INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

EN MANUAL INSTRUCTION

CZ NÁVOD K OBSLUZE

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

SK NÁVOD NA OBSLUHU

NL HANDMATIGE INSTRUCTIE

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. **Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.**
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it. Move all sharp objects to.
6. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bands.
7. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Do not insert any object into any openings.
10. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
11. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
12. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
13. **The equipment has been tested and certified according to EN 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
14. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
15. The equipment is designed for adult use only. Adults should take care and responsibility for children.
16. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.

WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

SPECIFICATIONS

Weight – 9.2 kg

Dimensions – 586x1230x513 cm

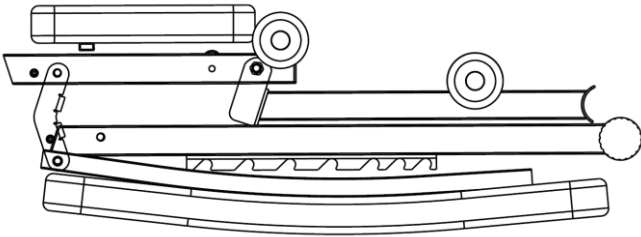
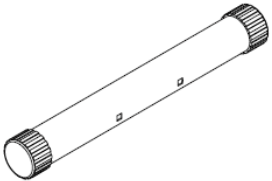
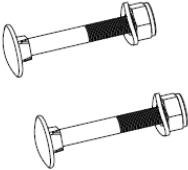
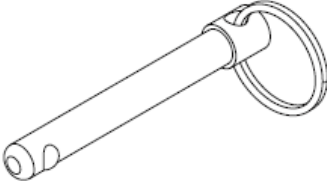
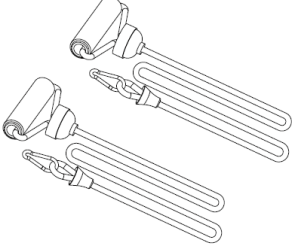
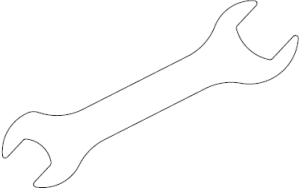
Maximum weight (with user) – 200 kgs

MAINTENANCE

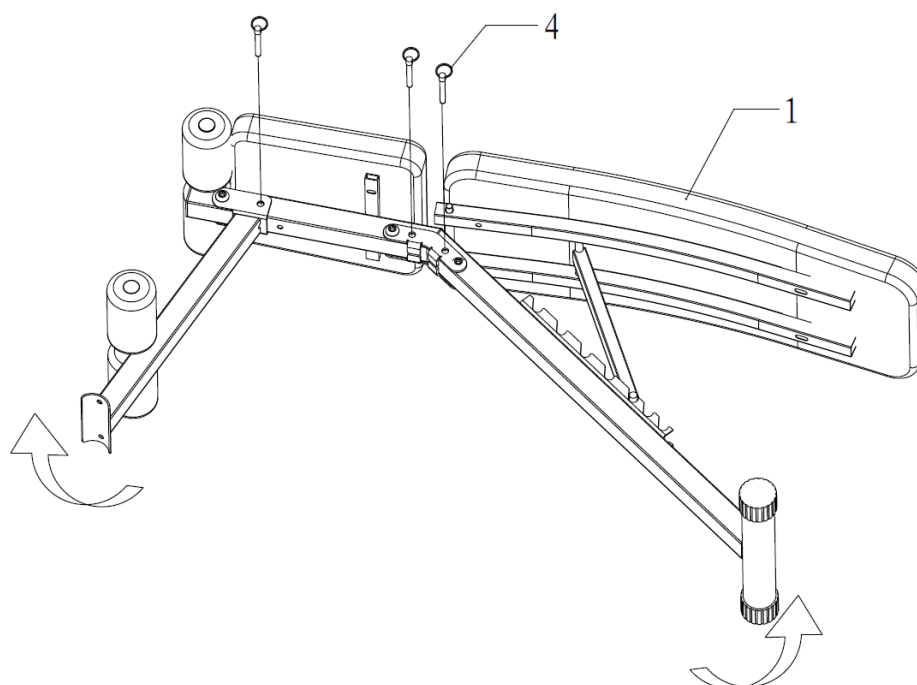
Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

PART LIST

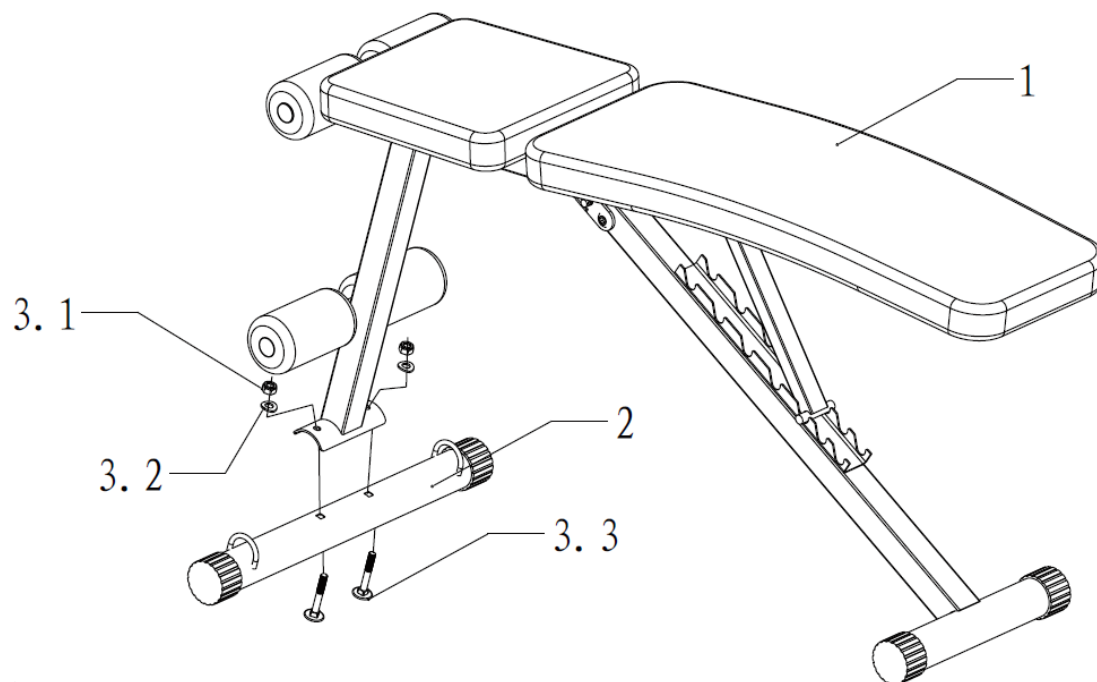
#1. Main frame – 1PCS		
		
#2. Support tube – 1PCS	#3. Carriage screw M8*60 -2PCS	#4. Plug D10*60 – 3PCS
		
#5. Pull cord – 2PCS		#6. Open wrench – 1PCS

ASSEMBLY MANUAL



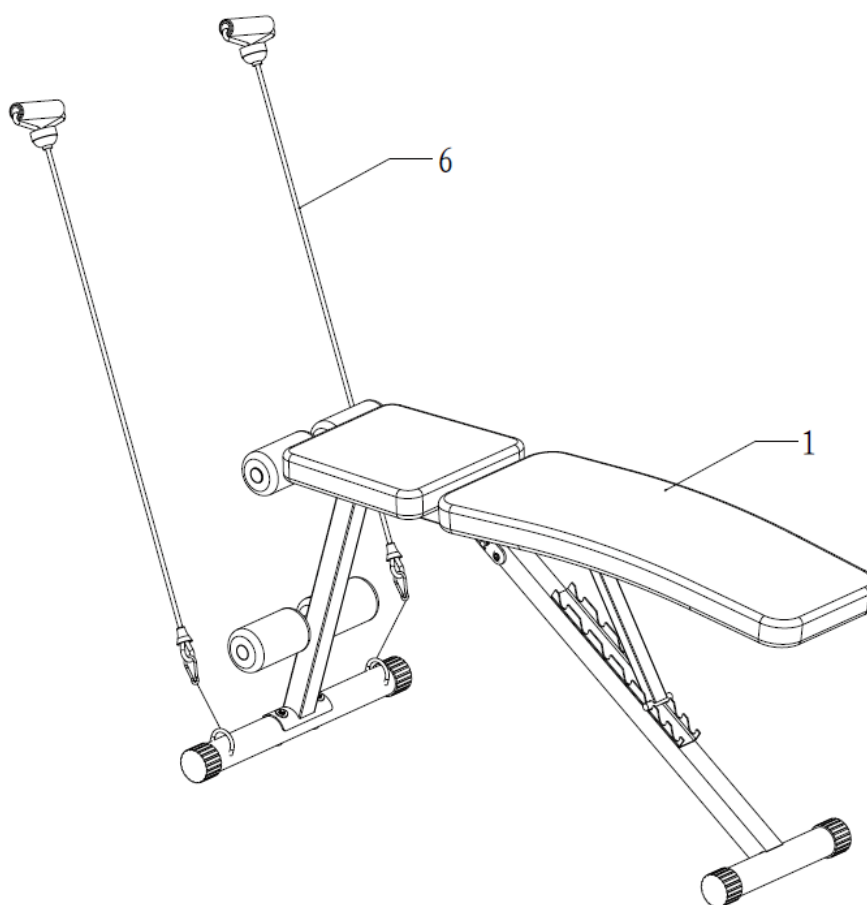
Assembly step 1

Step 1: Remove the main frame group (1) from the package, open the main frame group in the direction indicated by the arrow, and place the main frame group on the ground side in the direction of the above figure and align the corresponding p in holes. Then Insert the three pins d10*60(4) into the pin holes respectively (as shown in the figure above).



Assembly step 2

Step 2: Assemble the front leg tube set (2) on the main frame (1), use 2 hexagonal cap nuts M8 (3.1), 2 curved washers ϕ 8 (3.2), and 2 square neck bolts for bolt M8*60 (3.3), use an open-end wrench (6) to lock the nut clockwise.



Assembly step 3

Step 3: Assemble the drawstring (5) on the main frame (1) as shown above.

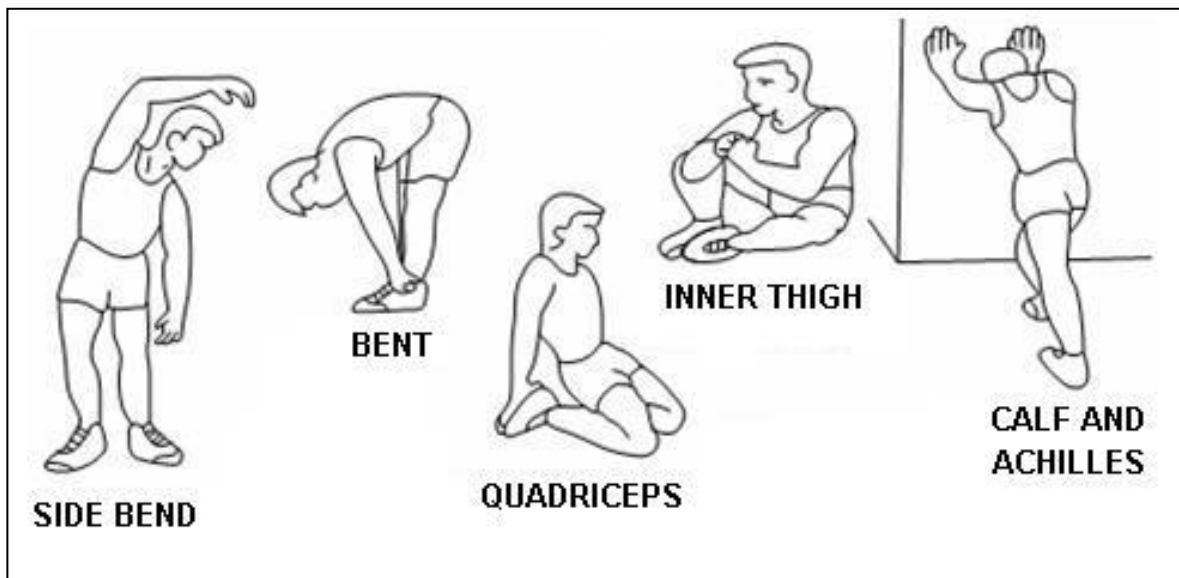
TERMS OF REFERENCES

Exercises bench is use for abdominal, arms and lower body training. Bench LS1203 is class H item. **Unit is not intended for therapy or rehabilitation.**

TRAINING INSTRUCTION

1. Warm-Up

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



2. Exercises



Bench Press 1

While lying comfortably on a bench, the bar should be lowered to the middle of the chest area, and then back up to full extension without locking your elbows. The lower back should maintain contact with the bench at all times.



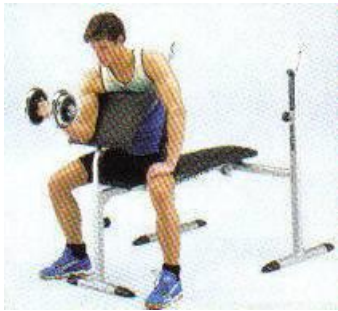
Bench Press 2

While lying comfortably on a bench, legs based on leg developer, the bar should be lowered to the middle of the chest area, and then back up to full extension without locking your elbows. The lower back should maintain contact with the bench at all times.



Wide Stance Squats

Take a wide stance with toes pointing out while holding a dumbbell with both hands. While keeping your back straight and head up, bend at the knees until your thighs are parallel with the floor or the dumbbell is just above the floor and not touching it. Reverse the order to bring your body back up.



Wyciskanie sztangielek

Usiądź na siedzeniu ławki, łokcie oprzyj o modlitewnik, wyprostuj plecy. Zginaj ręce w łokciach unosząc sztangielki i prostuj tak jak na zdjęciu, ćwiczenie możesz także wykonywać jedną ręką



Seated Calf Raises

Sit on the machine with your thighs underneath the pads. Lower your heels as low as you can and then raise them as high as you can. Repeat.



Leg Curl

Lie on the machine comfortably while hooking your legs underneath the pad. Then raise the weight until comfortable, while holding on to the hand grips (as shown).

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to have either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.

Consumer service department:

ABISAL Sp. z o. o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
abisal@abisal.pl

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej i równej powierzchni w odległości 0,5m od ściany. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
8. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa.
9. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
10. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
11. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
12. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
13. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.
16. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto / brutto – 9.2 kg / 10.7 kg

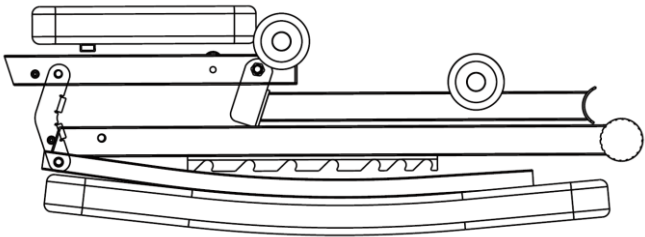
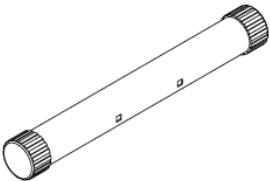
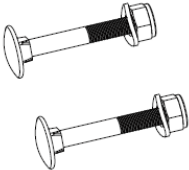
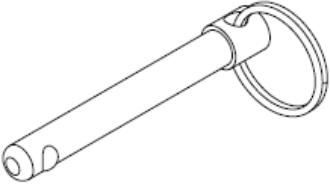
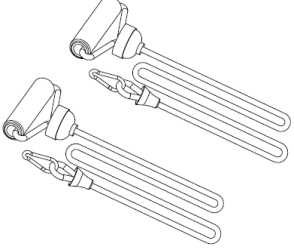
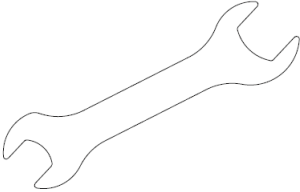
Rozmiar po rozłożeniu – 586x1230x513 cm

Maksymalne obciążenie produktu (z użytkownikiem) – 200 KG

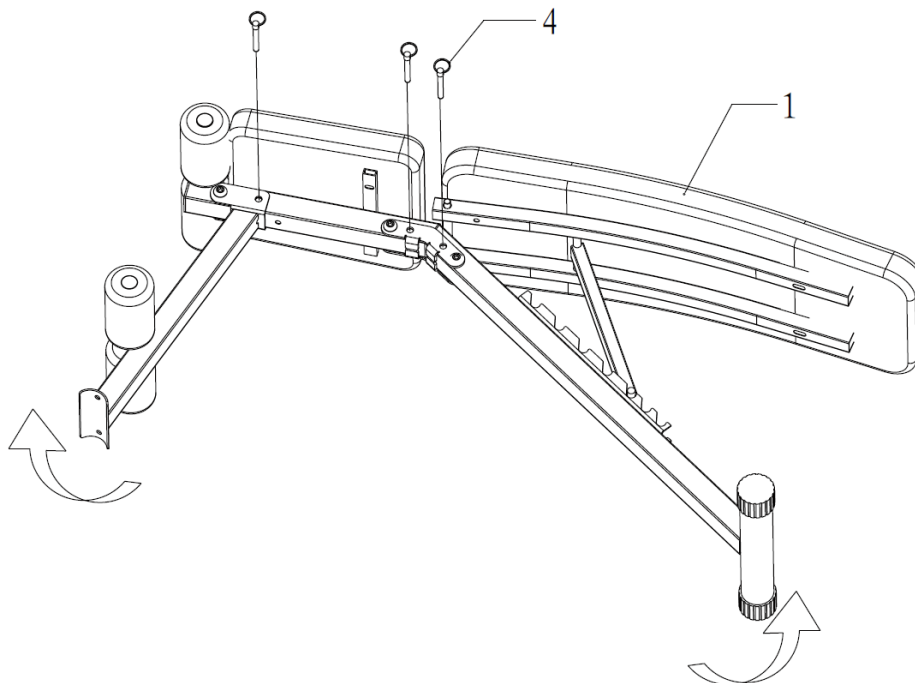
KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

LISTA CZĘŚCI

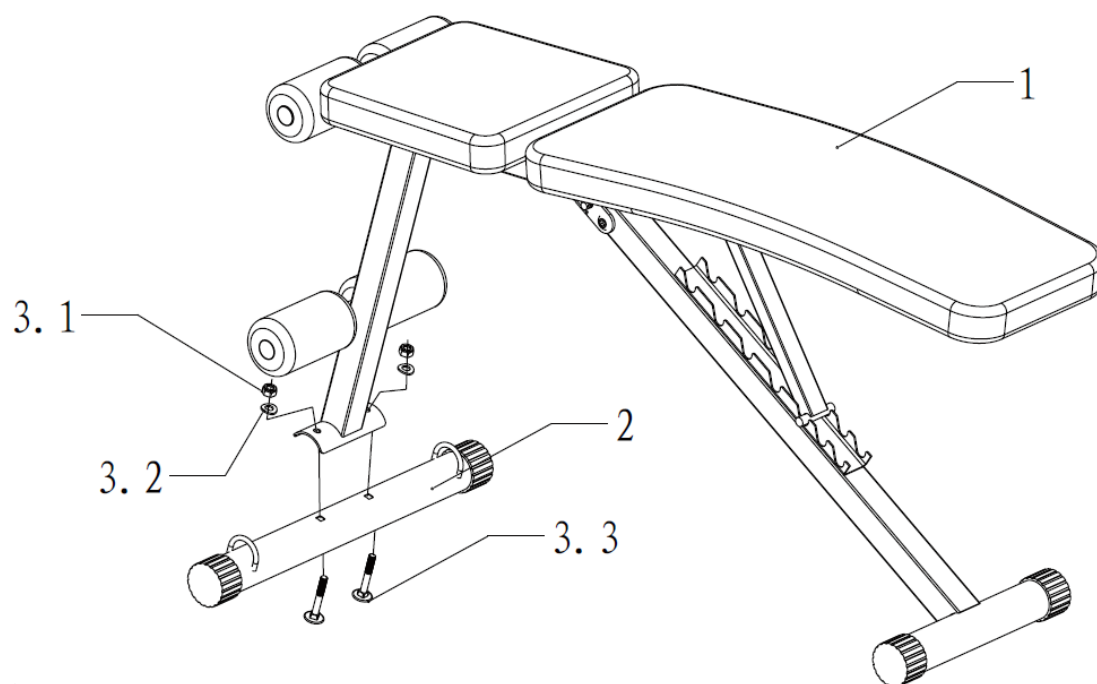
#1. Rama główna – 1PCS		
	#3. Śruba M8*60 -2PCS 	#4. Wtyczka D10*60 – 3PCS 
#5. Uchwyty – 2PCS 	#6. Klucz – 1PCS 	

Montaż



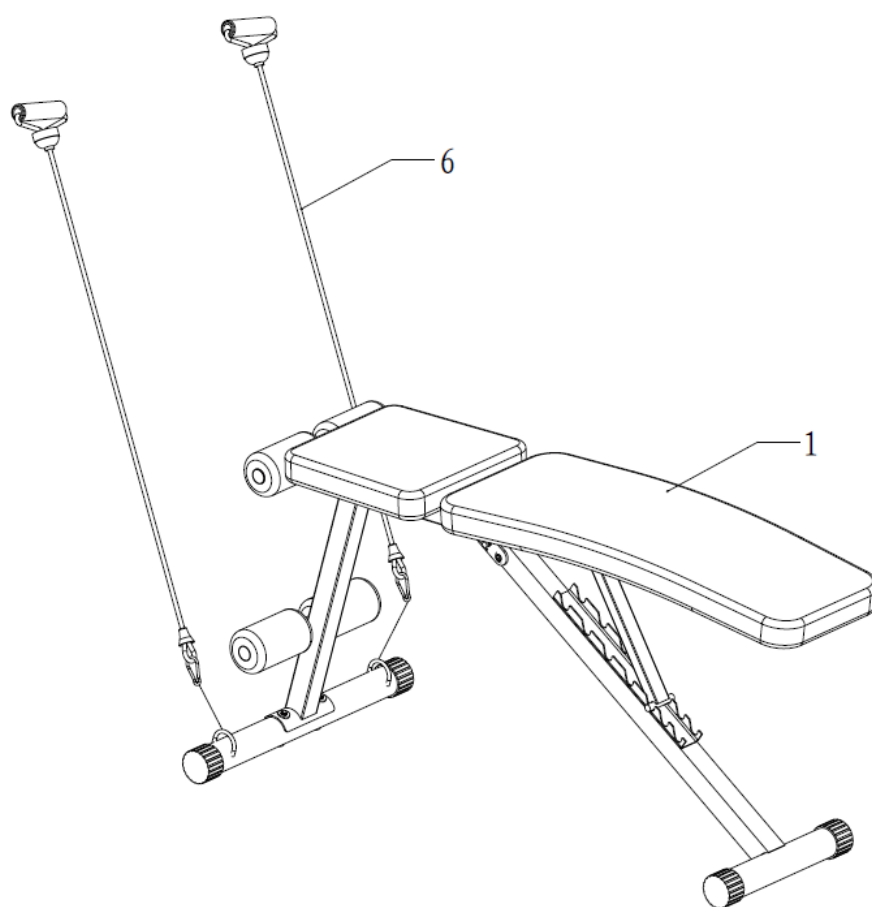
Krok 1

Wyjmij główną ramę(1) z opakowania i rozłóż zgodnie z kierunkiem strzałek na schemacie. Połóż ramę na podłodze i wyrównaj nawiercone otwory względem siebie. Następnie zamocuj używając trzech wtyczek(4).



Krok 2

Zamontuj wspornik(2) na ramie głównej(1) za pomocą śrub(3.1 – nakrętka, 3.2- podkładka, 3.3-śruba). Użyj klucza płaskiego zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować nakrętkę.



Krok 3

Zamontuj uchwyty(5) na ramie głównej(1), jak pokazano powyżej.

ZAKRES STOSOWANIA

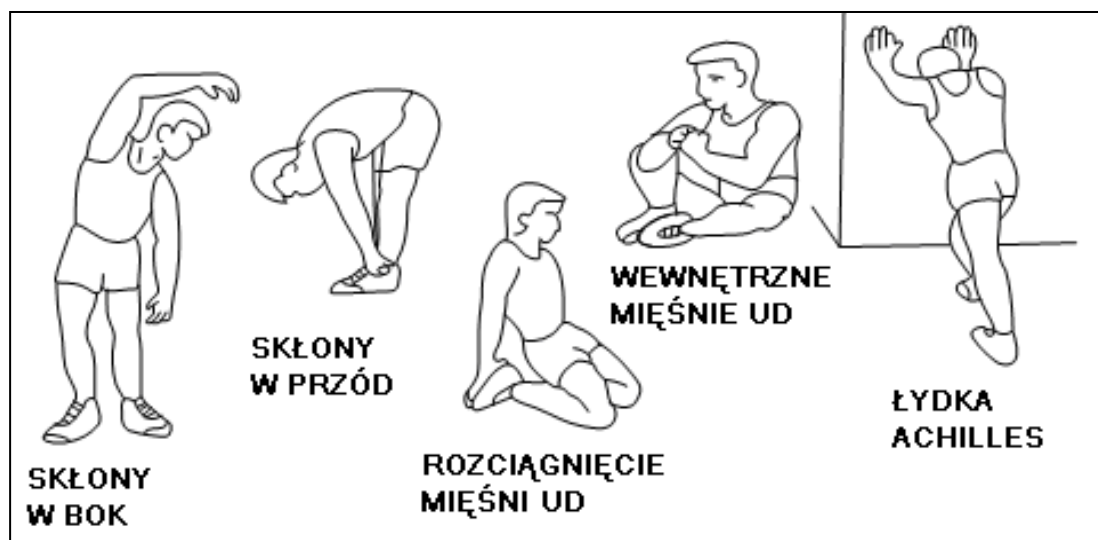
Ławka do ćwiczeń jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni brzucha ramion oraz klatki piersiowej. Ławka do ćwiczeń LS1203 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Cykl ćwiczeń zapewni Ci polepszenie kondycji, rozbudowę mięśni, a w połączeniu z dietą i ograniczeniem kalorii pozwoli zgubić zbędne kilogramy.

Rozgrzewka

Ten etap pomoże przyspieszyć krążenie krwi, co pozwoli na efektywniejsze ćwiczenie mięśni. Poprawnie wykonana rozgrzewka zredukuje ryzyko kontuzji. Wskazane jest rozciągnięcie ciała jak pokazano na rysunkach poniżej. Każda z następujących czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból przestań naciągać mięśnie



Ćwiczenia



Wyciskanie sztangi 1

Położ się na ławce, plecy oprzyj o oparcie, stopy postaw płasko na podłożu. Unieś sztangę i wyciskaj ją nad głowę uginając ręce w łokciach i prostując.



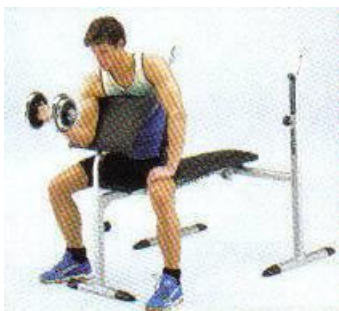
Wyciskanie sztangi 2

Położ się na ławce, plecy oprzyj o oparcie, stopy oprzyj na górnym wsporniku na nogi, nogi zegnij w kolanach. Unieś sztangę i wyciskaj ją nad głowę uginając ręce w łokciach i prostując.



Wyciskanie sztangi na stojąco

Stań za ławką, ugnij nogi w kolanach, sztangę oprzyj na ramionach. Wykonuj przysiady trzymając sztangę jak na zdjęciu.



Wyciskanie sztangielek

Usiądź na siedzeniu ławki, łokcie oprzyj o modlitewnik, wyprostuj plecy. Zginaj ręce w łokciach unosząc sztangielki i prostuj tak jak na zdjęciu, ćwiczenie możesz także wykonywać jedną ręką



Wyciskanie nogami przodem

Usiądź na siedzeniu ławki, nogi wsuń pod dolny wspornik na nogi. Unoś nogi prostując je w kolanach. Wspornik można obciążać talerzami do sztangi



Wyciskanie nogami tyłem

Połoń się na siedzeniu ławki twarzą do dołu, nogi wsuń pod górny wspornik na nogi. Unoś nogi uginając je w kolanach. Wspornik można obciążać talerzami do sztangi.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

Importer: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
abisal@abisal.pl

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

Výrobek je určen výhradně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Dodržujte následující rady:

- 1. Před započítím tréninku se poradte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.**
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu ve vzdálenosti 0,6 m od stěny. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskuzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
7. Před započítím tréninku zkontrolujte upevnění jednotlivých částí a šroubů. Trénink může být započat pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
8. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození. Pouze tehdy bude splňovat bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je třeba věnovat pedálům a motorům, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba ihned opravit nebo vyměnit. Do té doby je užívání zařízení zakázáno.
9. Nevkládejte do otvorů žádné předměty.
10. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
11. Zařízení používejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
12. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
13. **Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN20957-1. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.**
14. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
15. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti jej mohou využívat pouze pod dohledem dospělých osob, které jsou v tomto případě za děti zodpovědné.
16. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 9.2 kg

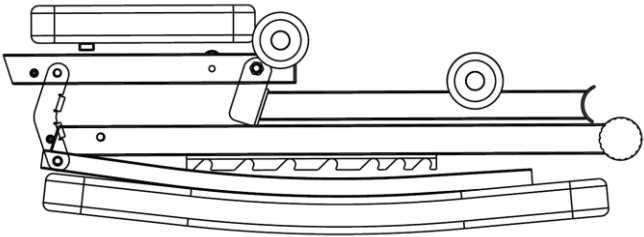
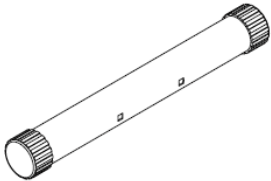
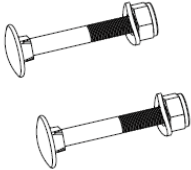
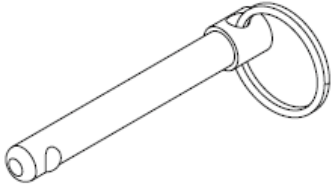
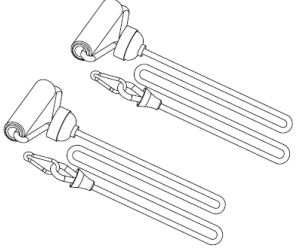
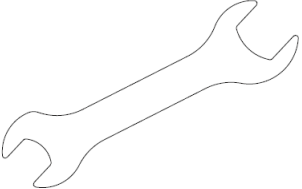
Rozměr po rozložení– 586x1230x513 cm

Maximální hmotnost (s uživatelem)– 200 kg

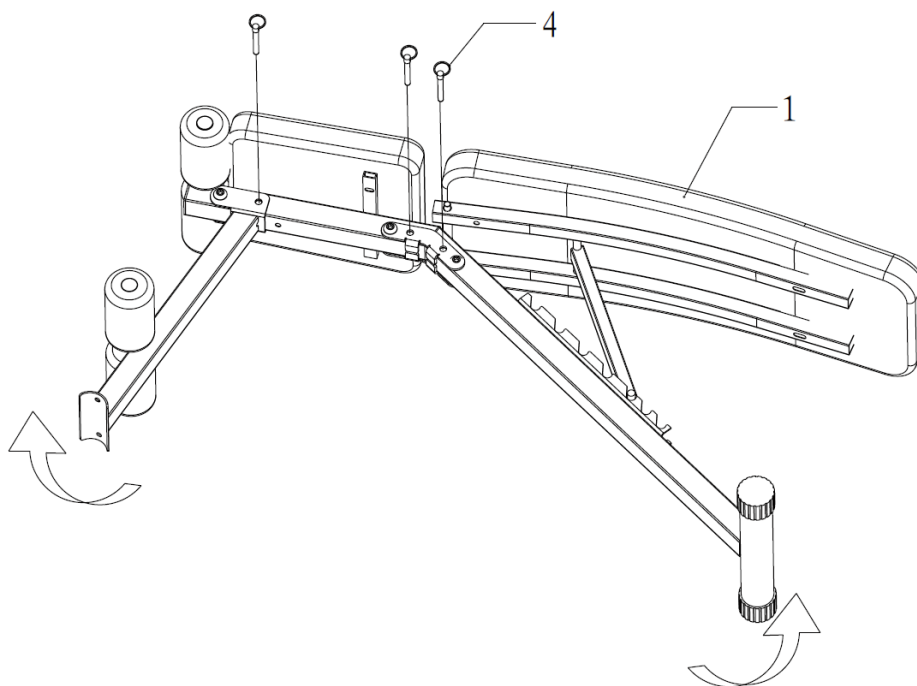
ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu, neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

SEZNAM DÍLŮ

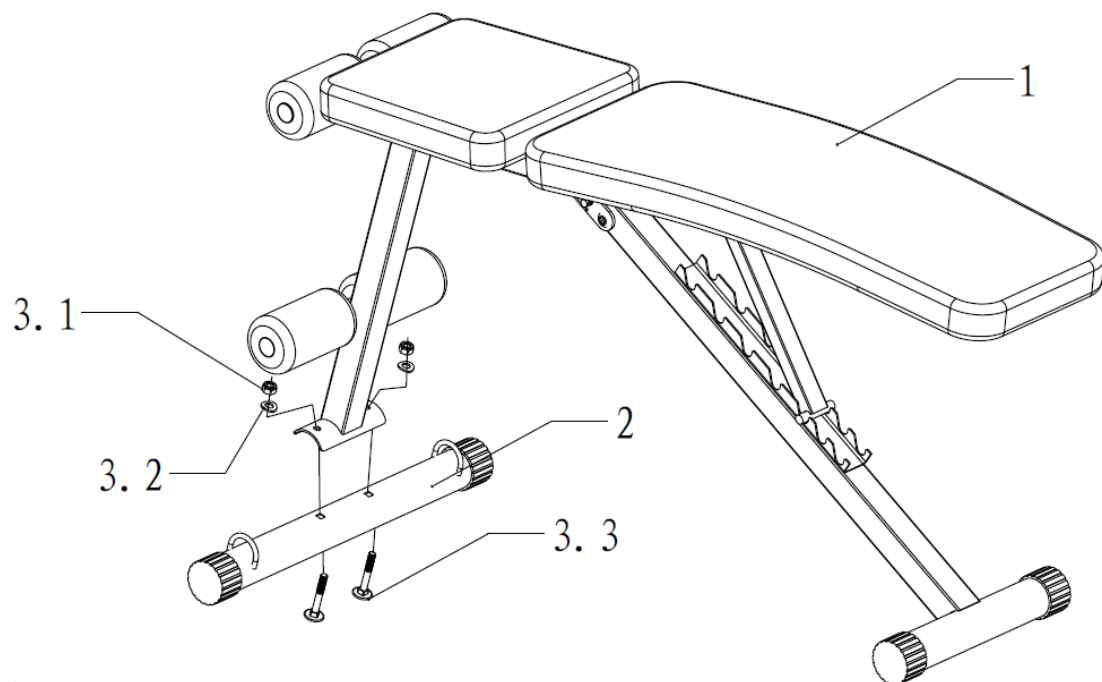
#1. Hlavní rám		
		
#2. Stabilizátor	#3. Vratový šroub M8*60 -2 ks	#4. Čep D10*60 – 3 ks
		
#5. Expandér – 2 ks		#6. Klíč

POSTUP MONTÁŽE



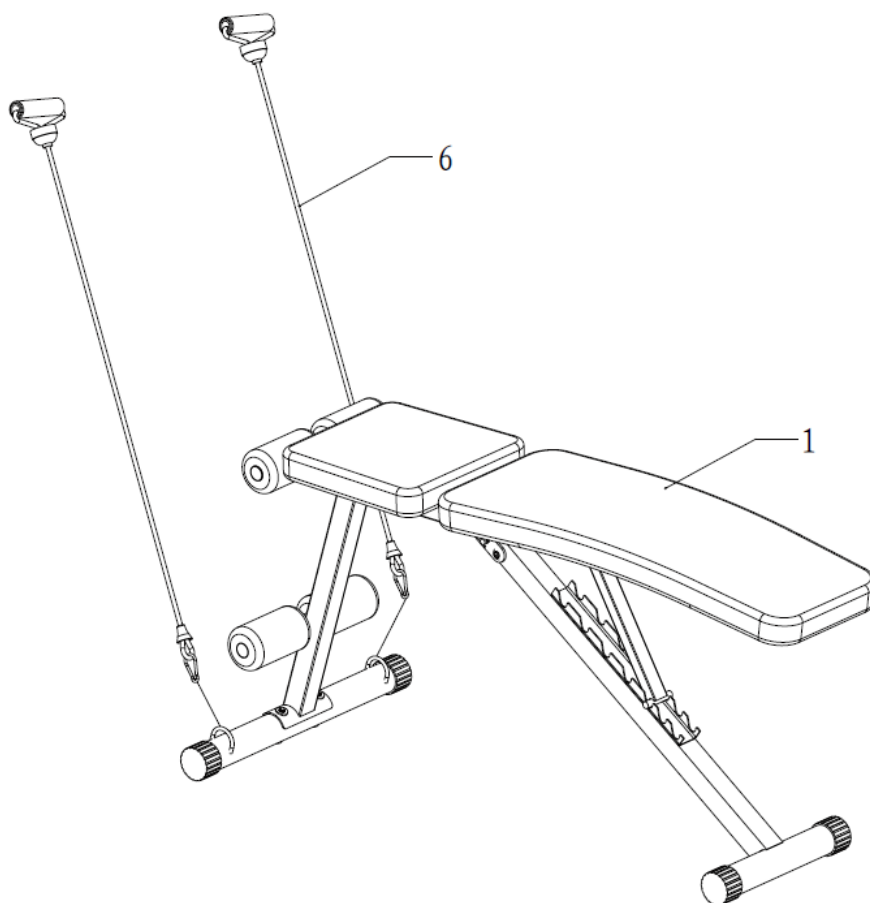
KROK 1

Hlavní rám (1) vyjměte z krabice a bokem jej položte na zem. Vysuňte podpěry směrem od rámu tak, aby došlo k zarovnání otvorů pro zajištění čepy (4). Konstrukci zajistěte čepy (4) a postavte.



KROK 2

Stabilizátor (2) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí sady dvou šroubů (3).



KROK 3

Ke stabilizátoru (2) připevněte expandéry (6) pomocí karabinky.

URČENÍ LAVIČKY

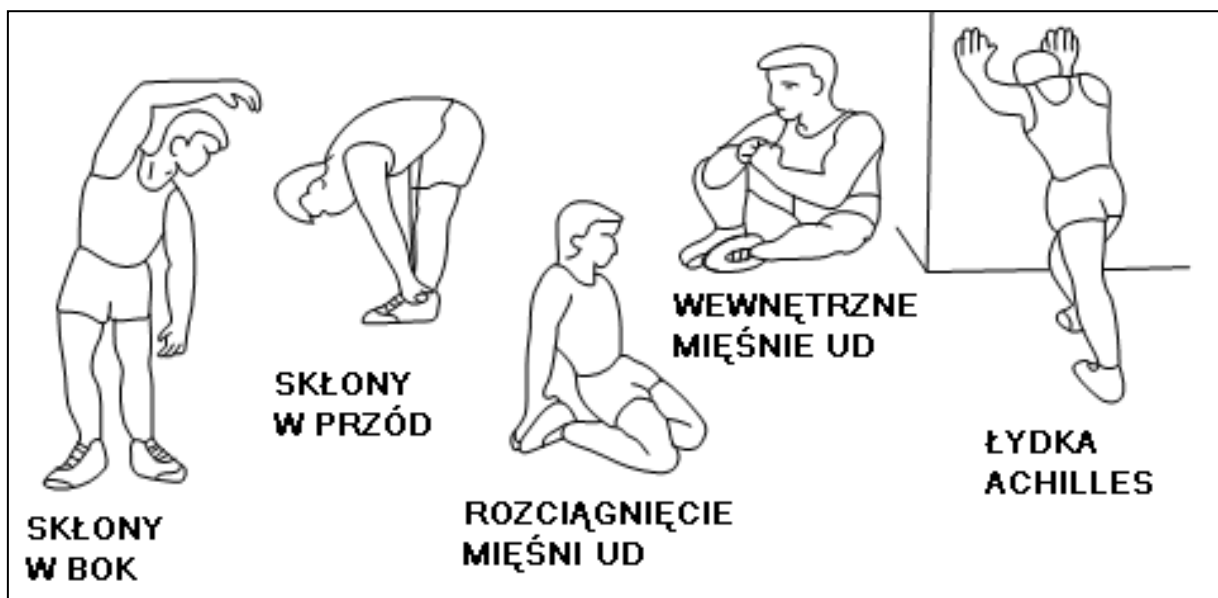
Lavice pod činku je zařízením určeným k procvičování břišních, ramenních a prsních svalů. Lavice pod činku LS1203 je zařízením třídy H určeným k domácímu použití. **Není určeno k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

CVIKY

Cyklus tréninků Vám zaručí zlepšení kondice, růst svalů a ve spojení s dietou a snížením počtu kalorií umožní shodit nadbytečná kila.

1. Rozcvička

Tato fáze Vám pomůže urychlit proudění krve, což umožní efektivnější procvičení svalů. Správně provedená rozcvička sníží riziko úrazu. Je doporučeno provádět rozcvičku pomocí cviků níže zobrazených. Každý z těchto cviků by měl být prováděn po dobu min. 30 sekund. Neprotahujte se příliš, jestliže ucítíte bolest, rozcvičku ukončete.



2. Cviky



Zvedání činky 1

Lehněte si na lavičku, záda mějte opřena o opěradlo, chodidla mějte celou plochou na podlaze. Zvedněte činku a vytlačujte ji nad hlavu ohýbáním rukou v loktech a jejich následovným narovnáním



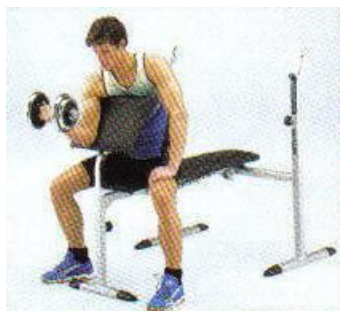
Zvedání činky 2

Lehněte si na lavičku, záda mějte opřená o opěradlo, chodidla opřete o horní vzpěru na nohy, nohy ohněte v kolenou. Zvedněte činku a vytlačujte ji nad hlavu ohýbáním rukou v loktech a jejich následovným narovnáním.



Zvedání činky ve stoje

Stoupněte si za lavici, ohněte nohy v kolenou, hřídél si položte na ramena. Provádějte dřepy dle obrázku vlevo.



Modlitebník

Nastavte si správnou výšku tak, aby jste sedeli vzpřímeně. Prsními svaly se zapřete o modlitebním a lokty položte na opěrku. Začněte přitahovat činky směrem k sobě. Tento cvik lze provádět se dvěma, nebo jednou činkou.



Posilování nohou – zepředu

Sedněte si na sedadlo lavice, nohy umístěte pod dolní vzpěru na nohy. Nohy zvedejte jejich narovnávaním v kolenou. Vzpěru je možné zatížit kotouči z hříděle



Posilování nohou – zezadu

Lehněte si na sedadlo lavice tváří dolů, nohy umístěte pod horní vzpěru na nohy. Zvedejte nohy jejich ohýbáním v kolenou. Vzpěru je možné zatížit kotouči z hříděle.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

Importer:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
abisal@abisal.pl

SICHERHEITSANMERKUNGEN

Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, um die optimale Sicherheit zu gewährleisten. Es sollten folgende Regeln eingehalten werden:

1. **Vor dem Beginn des Trainings sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen, ob es keine Gegenanzeigen für den Gebrauch des Trainingsgeräts gibt. Die Meinung des Arztes ist vor allem wichtig bei Personen, die Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck und Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist auch bei Menschen ab dem 35. Lebensjahr und bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen notwendig.**
2. Bevor Sie Ihr Training beginnen, machen Sie zuerst die Aufwärmübungen.
3. Achten Sie auf abnormale Symptome. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen oder die übermäßige Anstrengung ist gesundheitsgefährdend. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (z. B. Schmerzen, Schwindelgefühle, Druckgefühl im Brustkorbbereich, Herzrhythmusstörungen oder andere Symptome), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Sie sollten sich auch von Ihrem Arzt beraten lassen.
4. Das Gerät sollte vor dem Zugriff von Kindern und Tieren nach und vor einem Training gesichert werden.
5. Das Gerät sollte auf einer trockenen und flachen Oberfläche, in einem Abstand von 0,5m von der Wand aufgestellt werden. In der Nähe des Geräts sollten alle scharfen Gegenstände entfernt werden. Das Gerät sollte vor Feuchtigkeit geschützt werden. Die Unebenheiten sollte man hingegen ebnen. Es wird auch empfohlen, eine spezielle rutschfeste Unterlage zu verwenden, die verhindert, dass sich das Gerät während der Übungen verschiebt.
6. Vor der ersten Benutzung und danach in regelmäßigen Abständen sollte die Befestigung aller Schrauben, Muttern und der sonstigen Verbindungselemente geprüft werden.
7. Die Befestigung der Teile und deren Verbindungselemente sollte vor dem Beginn der Übungen überprüft werden. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät einwandfrei funktioniert.
8. Das Gerät erfüllt nur dann alle Sicherheitsbedingungen, wenn es regelmäßig im Hinblick auf Verschleiß und Schäden überprüft wird.
9. Keine anderen Elemente sollten in die Öffnungen eingeführt werden.
10. Achten Sie auf hervorstehende, verstellbare Teile und andere Elemente der Konstruktion, die bei Ihrem Training stören könnten.
11. Das Gerät sollte entsprechend der Zweckbestimmung verwendet werden. Wenn ein Teil beschädigt oder abgenutzt wird oder Sie bei der Benutzung des Geräts ungewöhnliche Geräusche hören, sollten Sie die weitere Benutzung unterbrechen. Dieses Gerät darf nur dann verwendet werden, wenn die Mängel behoben worden sind.
12. Es sollten entsprechende Sportkleidung und -schuhe für Trainings angezogen werden. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden, die an hervorstehenden Teilen des Geräts hängenbleiben oder die Bewegungsfreiheit einschränken könnten.
13. **Das Gerät wurde zur Klasse H gemäß der Norm EN 20957-1 angerechnet. Es darf nur für den Heimgebrauch und nicht zu therapeutischen sowie Rehabilitationszwecken verwendet werden.**
14. Beim Anheben oder Transport des Geräts sollte eine richtige Körperhaltung eingenommen werden, um die Wirbelsäule nicht zu verletzen.
15. Das Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Kinder dürfen es nur unter der Aufsicht von Erwachsenen und unter ihrer Verantwortung benutzen.
16. Das Gerät sollte unter strikter Einhaltung der Bedienungsanleitung montiert werden. Bei der Montage sollten nur die im Set gelieferten Teile verwendet werden. Prüfen Sie vor Beginn der Montage, ob alle Teile im Set nach der beigefügten Liste enthalten sind.

WARNUNG: VOR DEM ERSTEN GEBRAUCH DES FITNESSGERÄTS SOLLTE DIE UNTEN STEHENDE BEDIENUNGSANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCHGELESEN WERDEN.

WIR TRAGEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SCHÄDEN AN GEGENSTÄNDEN, DIE DURCH DEN UNSACHGEMÄßEN GEBRAUCH DIESES PRODUKTS ENTSTEHEN.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 9.2 kg

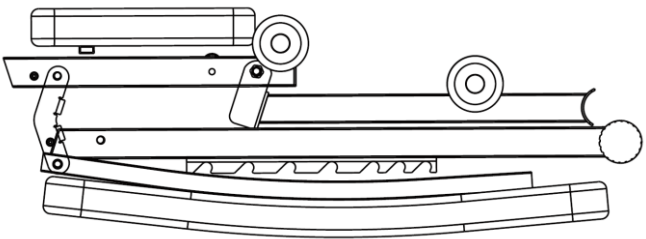
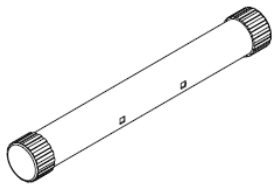
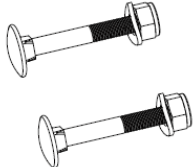
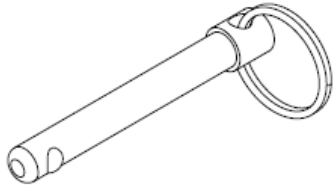
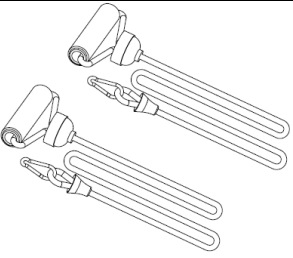
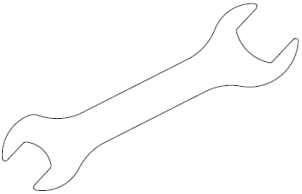
Aufstellmaße – 586x1230x513 cm

Maximalgewicht (mit Benutzer): 200 KG

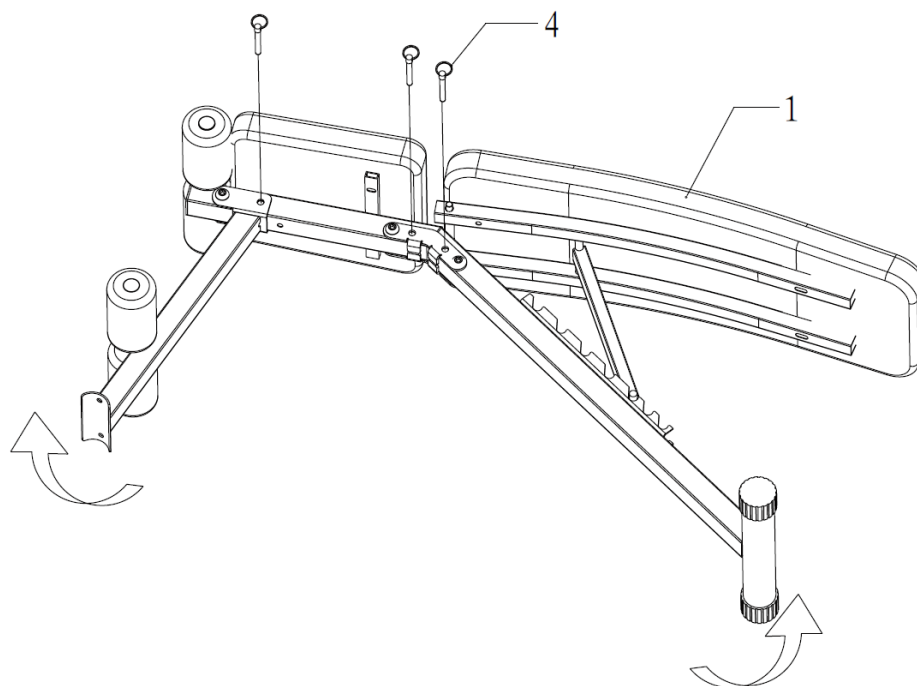
WARTUNG

Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Entfernen Sie Schweißspuren, da die Säurereaktion die Beschichtung dieses Geräts beschädigen kann. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen Ort, um es vor Feuchtigkeit und Korrosion zu schützen.

LISTE DER TEILE

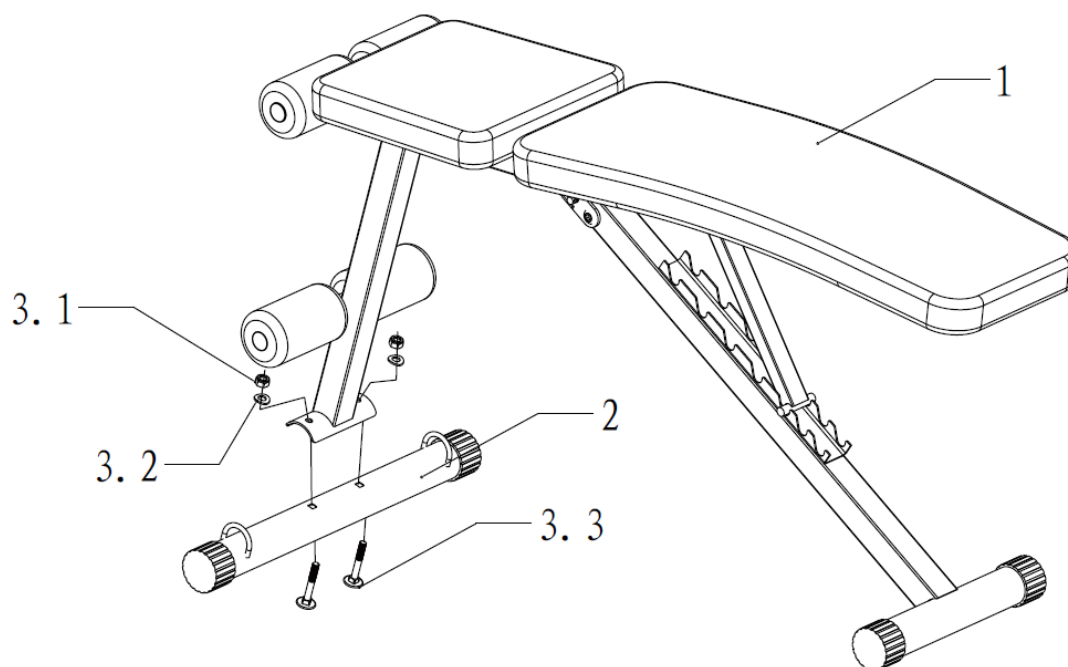
<p>#1. Hauptrahmen – 1 Stk.</p>		
 <p>#2. Standfuß – 1 Stk.</p>	 <p>#3. Schlossschraube M8*60 – 2 Stk.</p>	 <p>#4. Verriegelungshebel D10*60 – 3 Stk.</p>
 <p>#5. Expander – 2 Stk.</p>	 <p>#6. Schraubenschlüssel – 1 Stk.</p>	

MONTAGEANLEITUNG



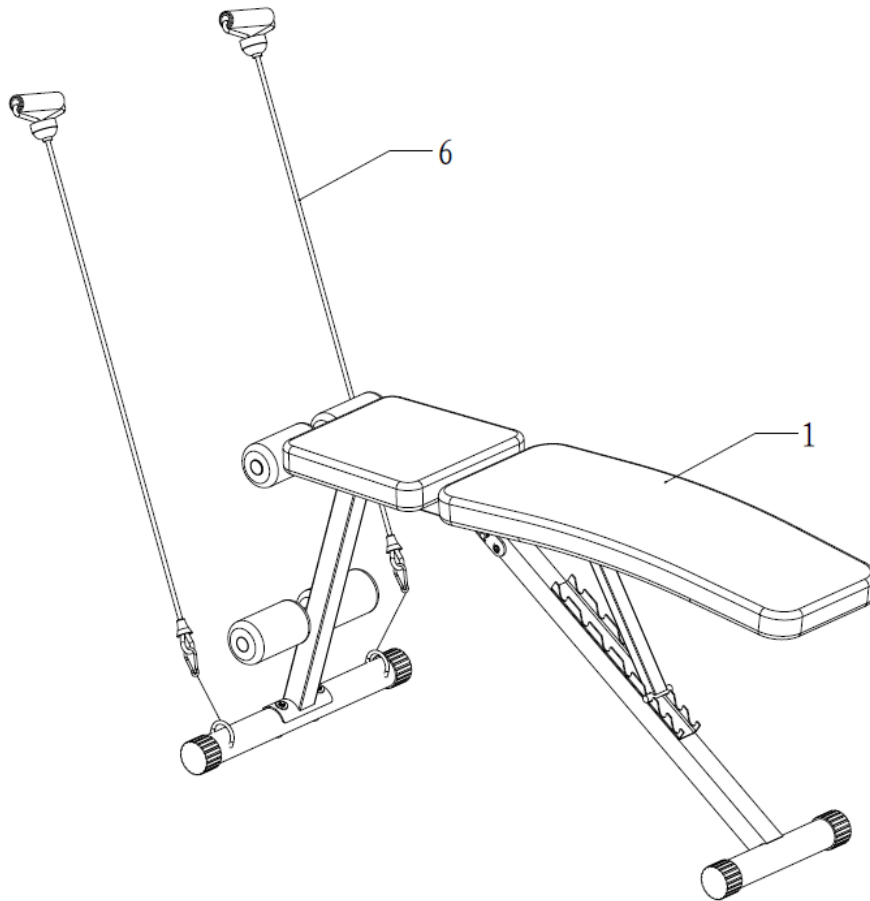
Schritt 1

Nehmen Sie den Hauptrahmen (1) aus der Packung heraus. Öffnen Sie ihn entsprechend dem auf der Abbildung gezeigten Pfeil. Stellen Sie den Rahmen auf dem Boden auf und achten Sie dabei auf die gleiche Höhe der Bohrlöcher. Sichern Sie die Konstruktion mittels drei Verriegelungshebel D10*60 (4).



Schritt 2

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (2) am Hauptrahmen (1) mittels 2 Sechskantmutter M8 (3.1), 2 gebogener Unterlegscheiben Φ 8 (3.2) und 2 Schrauben M8*60 (3.3). Benutzen Sie den Schraubenschlüssel (6), um die Mutter im Uhrzeigersinn fest anzuziehen.



Schritt 3

Fixieren Sie die Expander mit den Griffen (5) am Haupttrahmen (1), wie es auf der oben stehenden Abbildung gezeigt wurde.

ANWENDUNGSBEREICH

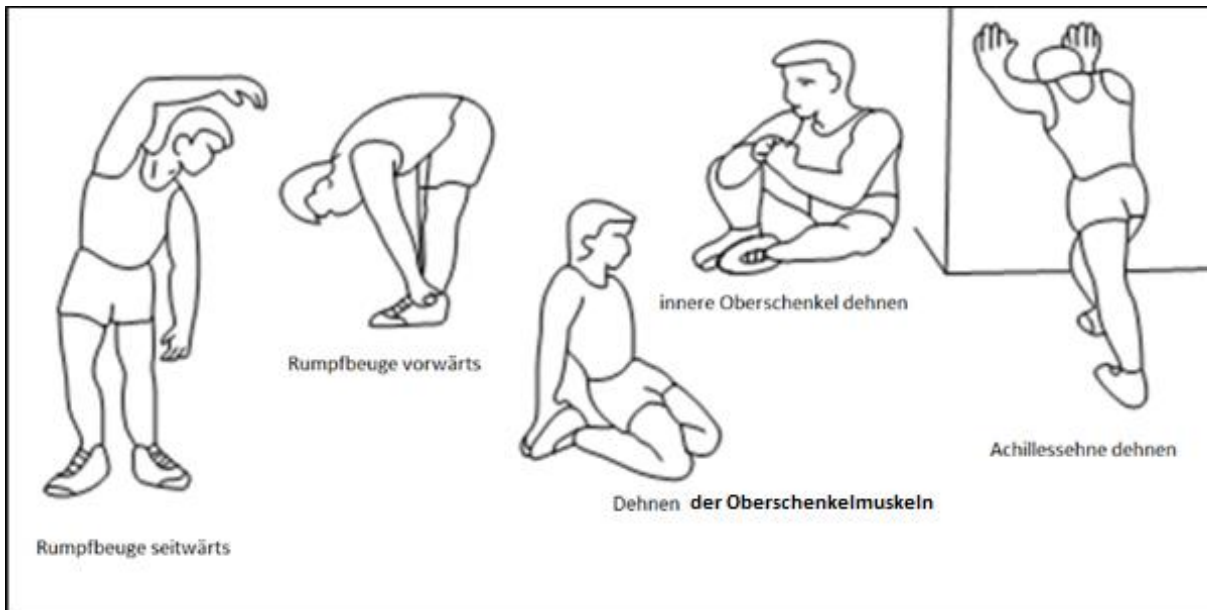
Die Trainingsbank ist ein Gerät, das für Übungen der Bauch-, Schulter- und Brustmuskeln geeignet ist. Die Trainingsbank LS1203 ist ein Gerät der Klasse H, daher ist es ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt. Es darf nicht als ein therapeutisches Gerät gebraucht oder zur Rehabilitation eingesetzt werden.

TRAININGSANLEITUNG

Die Übungseinheiten gewährleisten bessere körperliche Leistungsfähigkeit, Muskelaufbau und Gewichtsabnahme in Verbindung mit der Reduzierung von Kalorien und der Einhaltung der gesunden Ernährung.

Aufwärmphase

Diese Etappe dient der Verbesserung Ihrer Durchblutung und der Muskelleistung sowie der Verringerung des Risikos von Verletzungen. Es wird Ihnen empfohlen, die auf der Abbildung dargestellten Aufwärmübungen zu machen. Jede Übung soll circa 30 Sekunden lang gemacht werden. Sie sollten die Muskeln nicht überdehnen oder überfordern. Wenn Sie Schmerzen haben, unterbrechen Sie die Aufwärmübungen sofort.



Übungen



Bankdrücken 1

Legen Sie sich auf die Hantelbank. Lehnen Sie Ihren Rücken an die Rückenlehne. Ihre Füße sollen flach auf dem Boden stehen. Führen Sie die Langhantel nach oben und setzen Sie Bankdrücken durch Beugen und Durchstrecken Ihrer Arme fort.



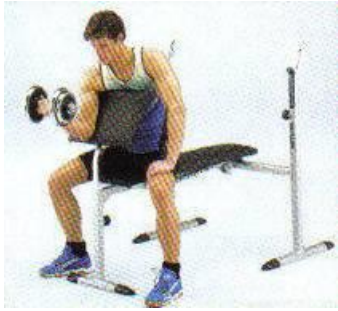
Bankdrücken 2

Legen Sie sich auf die Hantelbank. Lehnen Sie Ihren Rücken an die Rückenlehne und Ihre Füße an die oberen Rollen. Beugen Sie dabei Ihre Knie. Führen Sie die Langhantel nach oben und setzen Sie Bankdrücken durch Beugen und Durchstrecken Ihrer Arme fort.



Kniebeugen mit Langhantel

Stellen Sie sich hinter die Hantelbank. Beugen Sie Ihre Knie und lehnen Sie die Langhantel an Ihre Schultern. Führen Sie Kniebeugen durch und halten Sie die Langhantel so, wie auf dem neben stehenden Foto gezeigt wurde.



Biceps Curls mit Kurzhantel

Setzen Sie sich auf die Hantelbank und legen Sie Ihren Ellenbogen auf den Curlpult. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Beugen Sie die Arme und strecken Sie sie so durch, wie auf dem neben stehenden Foto gezeigt wurde. Diese Übung lässt sich mit einer Hand durchführen.



Beine nach vorne drücken

Setzen Sie sich auf die Hantelbank und klemmen Sie Ihre Füße unter die unteren Rollen ein. Führen Sie Ihre Beine nach oben und strecken Sie sie durch. Dank dem Griff können Sie Hantelscheiben zusätzlich verwenden, um die Belastung zu erhöhen.



Beine nach hinten drücken

Setzen Sie sich auf die Hantelbank und klemmen Sie Ihre Füße unter die oberen Rollen ein. Führen Sie Ihre Beine nach oben und beugen Sie Ihre Knie. Dank dem Griff können Sie Hantelscheiben zusätzlich verwenden, um die Belastung zu erhöhen.

Obwohl wir uns um die beste Qualität unserer Produkte bemühen, können vereinzelt Mängel oder Fehler aus Versehen auftreten. Wenn Sie einen Defekt oder ein fehlendes Teil feststellen, kontaktieren Sie uns bitte.

Importeur: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
Polen
abisal@abisal.pl

BEZPEČNOSTNÉ ASPEKTY

Tento výrobok je určený len na domáce použitie a bol navrhnutý tak, aby zabezpečil optimálnu bezpečnosť. Je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

- 1. Pred začatím tréningu sa poraďte so svojim lekárom, aby ste zistili, či neexistujú kontraindikácie pre používanie cvičebného zariadenia. Rozhodnutie lekára je potrebné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak a hladinu cholesterolu. Je potrebné aj vtedy, ak ste starší ako 35 rokov a máte zdravotné problémy.**
2. Pred začatím cvičenia sa vždy rozcvičte.
3. Venujte pozornosť znepokojujúcim signálom. Nevhodné alebo nadmerné cvičenie je nebezpečné pre vaše zdravie. Ak počas cvičenia pociťujete bolesti hlavy alebo závraty, bolesť na hrudníku, nepravidelný srdcový tep alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojim lekárom.
4. Počas cvičenia a po ňom uchovávajte tréningové vybavenie mimo dosahu detí a zvierat.
5. Spotrebič umiestnite na suchý a rovný povrch vo vzdialenosti 0,5 m od steny. Z bezprostrednej blízkosti spotrebiča odstráňte všetky ostré predmety. Mal by byť chránený pred vlhkosťou, prípadné nerovnosti podkladu by mali byť vyrovnané. Odporúča sa použiť špeciálnu protišmykovú podložku, ktorá zabráni sklznutiu prístroja počas cvičenia.
6. Pred prvým použitím a potom v pravidelných intervaloch skontrolujte upevnenie všetkých skrutiek, svorníkov a iných spojov.
7. Pred začatím cvičenia skontrolujte upevnenie dielov a spojovacích skrutiek. Tréning môžete začať len vtedy, ak je zariadenie plne funkčné.
8. Spotrebič by sa mal pravidelne kontrolovať, či nie je opotrebovaný a poškodený, len tak bude spĺňať bezpečnostné podmienky.
9. Do otvorov nekladajte žiadne diely.
10. Dávajte pozor na vyčnievajúce nastavovacie zariadenia a iné konštrukčné prvky, ktoré by mohli prekážať pri cvičení.
11. Zariadenie používajte len na určený účel. Ak sa niektorá časť poškodí alebo opotrebuje, alebo ak počas používania zariadenia počujete rušivé zvuky, okamžite prestaňte cvičiť. Zariadenie ďalej nepoužívajte, kým sa problém neodstráni.
12. Cvičte v pohodlnom oblečení a športovej obuvi. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o vyčnievajúce časti zariadenia alebo ktoré by mohlo obmedzovať vašu voľnosť pohybu.
- 13. Zariadenie je klasifikované ako trieda H podľa normy EN 20957-1 a je určené len na domáce použitie. Nie sa môže používať ako terapeutické alebo rehabilitačné zariadenie.**
14. Pri zdvíhaní alebo prenášaní zariadenia udržiavajte správny postoj, aby ste predišli poškodeniu chrbtice.
15. Výrobok je určený len pre dospelých. Deti ho môžu používať len pod dohľadom dospelých a na vlastnú zodpovednosť.
16. Pri montáži jednotky prísne dodržiavajte priložené pokyny a používajte len dodané diely.
Pred začatím montáže skontrolujte, či sú súčasťou dodávky všetky diely uvedené v priloženom zozname.

UPOZORNENIE: PRED POUŽITÍM FITNES ZARIADENIA SI PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽITIE.

NENESIEME ŽIADNU ZODPOVEDNOSŤ ZA ZRANENIA ALEBO POŠKODENIE PREDMETOV SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVANÍM TOHTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Čistá / hrubá hmotnosť - 9,2 kg / 10,7 kg

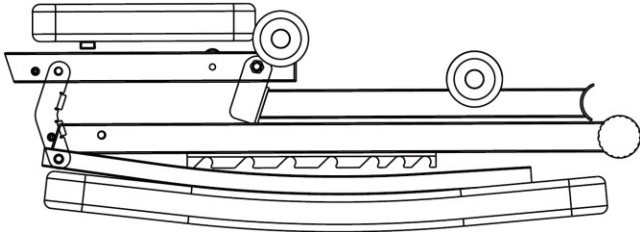
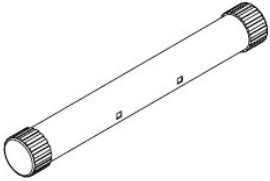
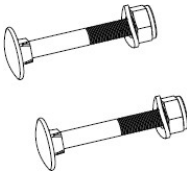
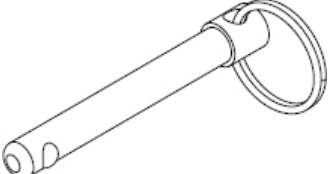
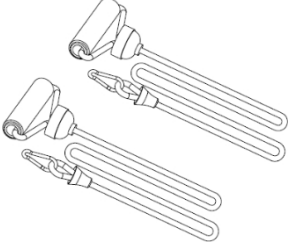
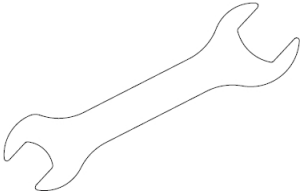
Veľkosť v rozloženom stave - 586x1230x513 cm

Maximálne zaťaženie výrobku (s používateľom) - 200 KG

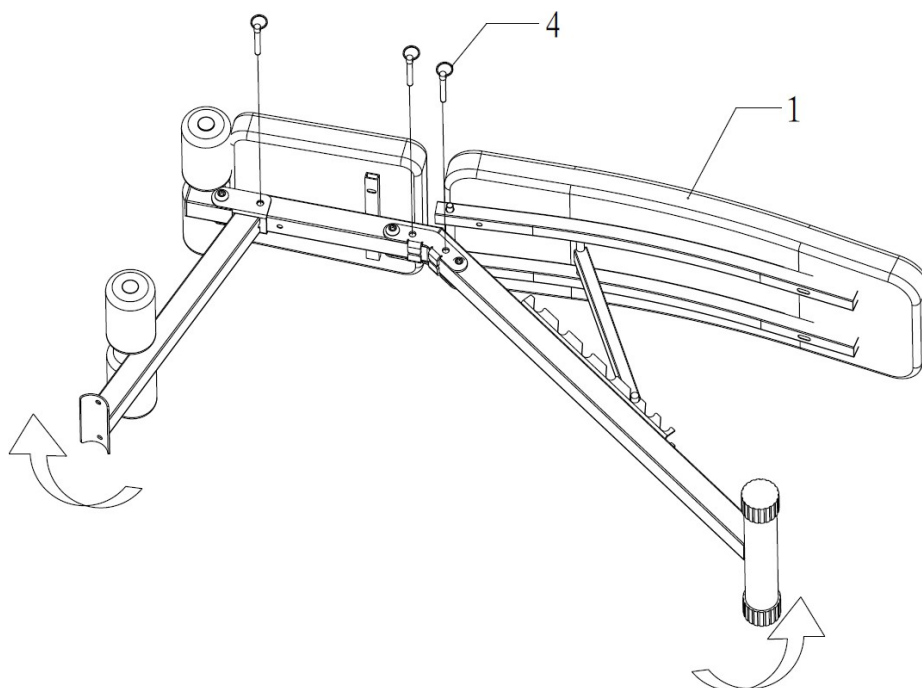
KONZERVÁCIA

Na čistenie jednotky nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Na odstránenie nečistôt a prachu použite mäkkú, vlhkú handričku. Odstráňte stopy potu, pretože kyslá reakcia môže poškodiť čalúnenie. Zariadenie skladujte na suchom mieste, aby ste ho chránili pred vlhkosťou a koróziou.

ZOZNAM DIELOV

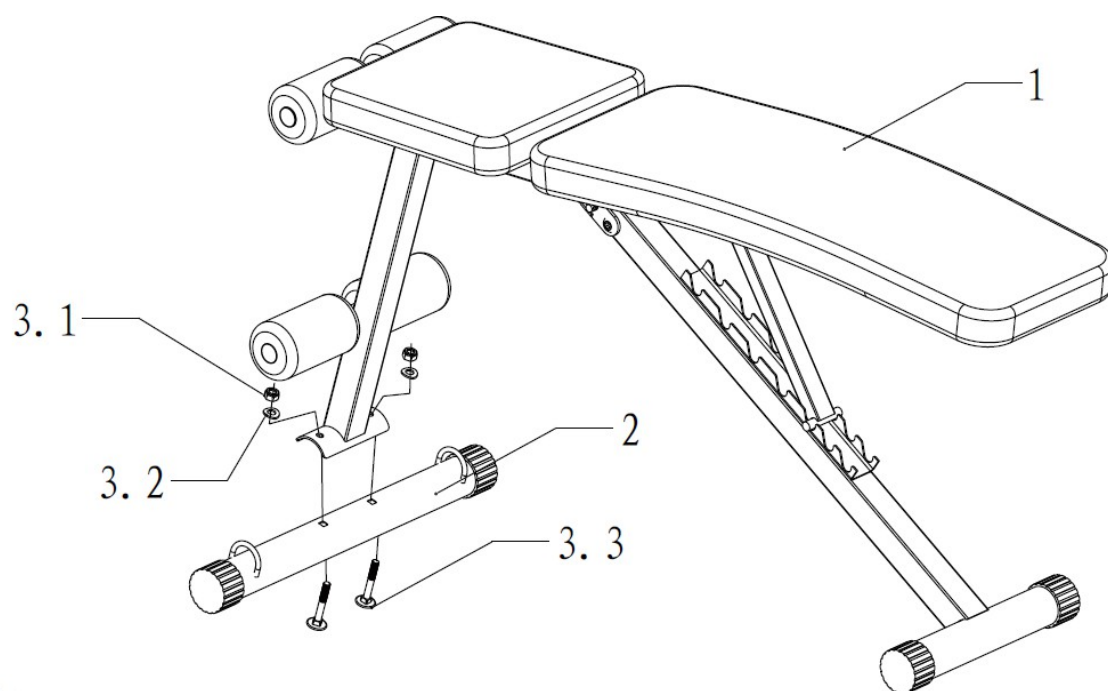
#1. hlavný rám - 1ks		
		
#2. držiak - 1ks	#3. Skrutka M8*60 - 2ks	#4 zástrčka D10*60 - 3ks
		
#5 Rukoväte - 2ks	#6 Kľúč - 1ks	

Montáž



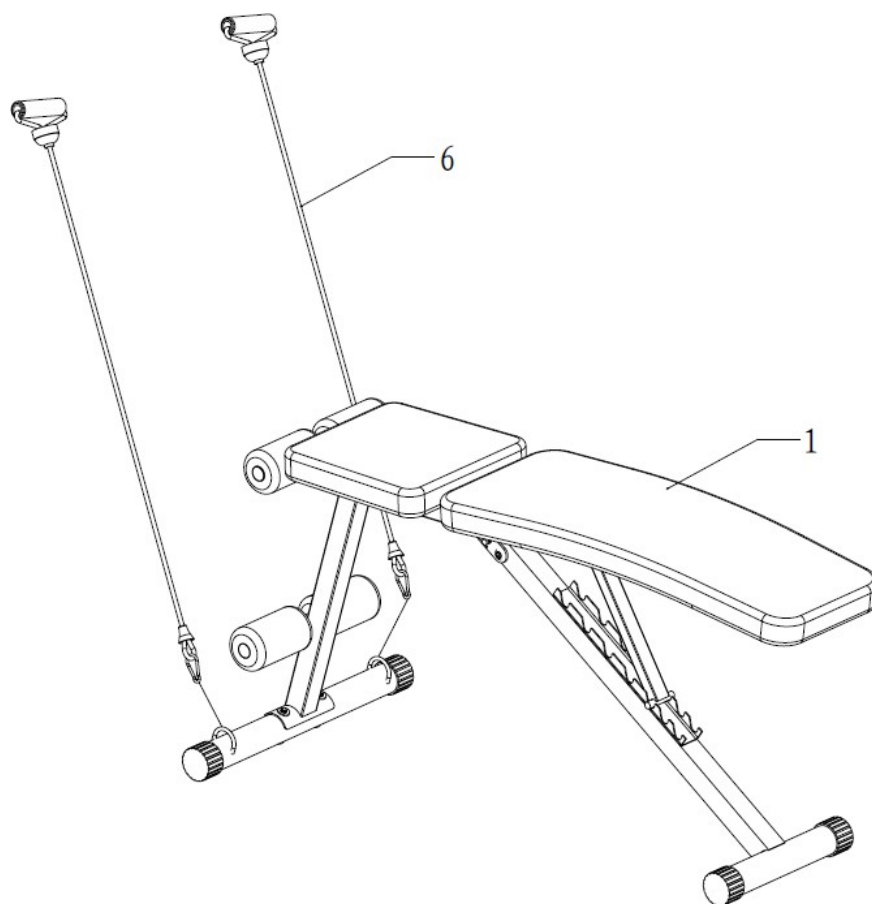
Krok 1

Vyberte hlavný rám(1) z obalu a rozložte ho podľa smeru šípok na obrázku. Položte rám na podlahu a zarovnajte navzájom vyvrtané otvory. Potom ho upevnite pomocou troch zátok(4).



Krok 2

Namontujte držiak (2) na hlavný rám (1) pomocou skrutiek (3.1 - matica, 3.2 - podložka, 3.3 - skrutka). Pomocou kľúča v smere hodinových ručičiek zaistíte maticu.



Krok 3

Namontujte rukoväť (5) na hlavný rám (1), ako je znázornené vyššie.

ROZSAH APLIKÁCIE

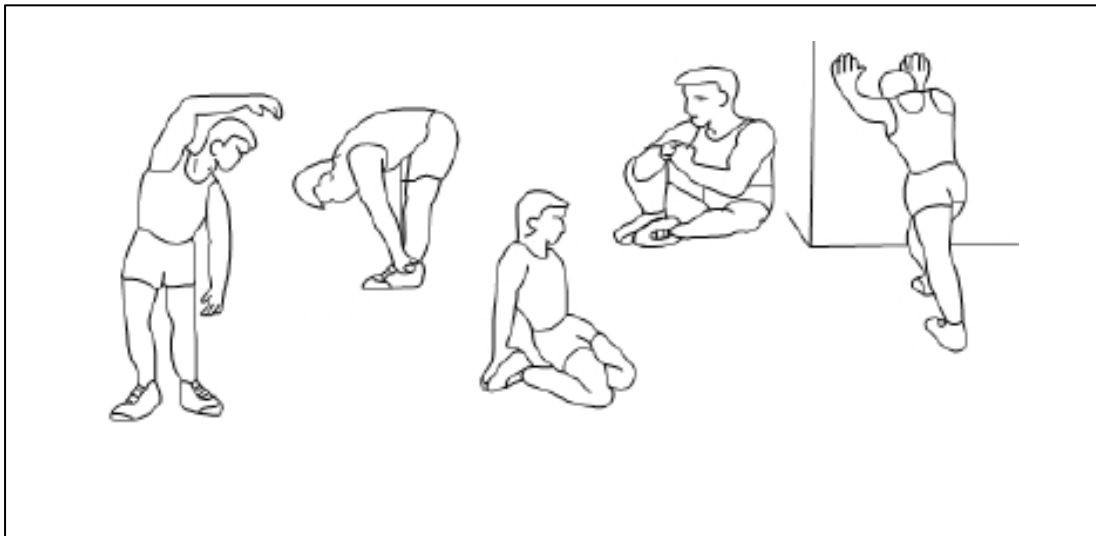
Posilňovacia lavica je zariadenie určené na precvičovanie brušných svalov rúk a hrudníka. Lavica na cvičenie LS1203 je zariadenie triedy H určené len na domáce použitie. Nemôže sa používať ako terapeutické alebo rehabilitačné zariadenie.

MANUÁL NA CVIČENIE

Séria cvičení vám zabezpečí zlepšenie kondície, budovanie svalov a v kombinácii s diétou a obmedzením kalórií aj zníženie hmotnosti.

Rozcvička

Táto fáza pomôže zrýchliť krvný obeh, čo vám umožní efektívnejšie precvičiť svaly. Správne vykonaná rozcvička zníži riziko zranenia. Odporúča sa natiahnuť telo tak, ako je to znázornené na obrázkoch nižšie. Každý z nasledujúcich cvikov by sa mal vykonávať aspoň 30 sekúnd. Nenaťahujte sa príliš silno, ak pocítite bolesť, prestaňte svaly naťahovať



Cvičenia



Tlač s činkou 1

Ľahnite si na lavičku, chrbtom sa oprite o operadlo a chodidlá položte na podlahu. Zdvihnite činku a vytlačte ju nad hlavu, pričom ruky ohnite v lakťoch a narovnajte.



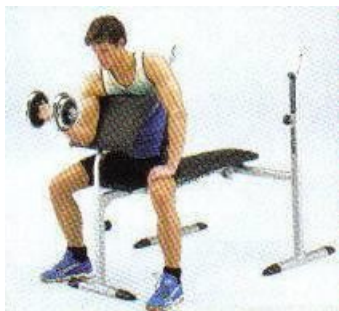
Tlač s činkou 2

Ľahnite si na lavičku, chrbtom sa oprite o operadlo, chodidlá položte na hornú opierku nôh, nohy pokrčte v kolienách. Zdvihnite činku a stlačte ju nad hlavu tak, že ruky ohnete v lakťoch a narovnáte.



Stojanová činka

Postavte sa za lavičku, pokrčte nohy v kolenách a položte si činku na plecia. Vykonaajte drey s činkou podľa obrázka.



Tlač s činkou

Posadte sa na lavičku, lakte položte na modlitebnú tyč, narovnajete chrbát. Pri zdvíhaní činky pokrčte ruky v lakťoch a narovnajete ich tak, ako je znázornené na obrázku, cvik môžete vykonávať aj jednou rukou



Predný lis na nohy

Posadte sa na sedadlo lavice, nohy zasuňte pod spodnú opierku nôh. Zdvihnite nohy tak, že ich narovnáte v kolenách. Oporu môžete zaťažiť taniermi s činkami



Spätný lis na nohy

Ľahnite si tvárou dolu na sedadlo lavice a nohy zasuňte pod hornú opierku nôh. Zdvihnite nohy pokrčením v kolenách. Opora môže byť zaťažená taniermi s činkami.

Hoci sa snažíme zabezpečiť čo najlepšiu kvalitu našich výrobkov, môžu sa vyskytnúť individuálne chyby alebo opomenutia. Ak si všimnete chybu alebo chýbajúci diel, kontaktujte nás.

Dovozca: ABISAL Sp. z o.o.
Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
abisal@abisal.pl

VEILIGHEIDSOVERWEGINGEN

Dit product is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is ontworpen met het oog op optimale veiligheid. De volgende regels moeten in acht worden genomen:

1. **Raadpleeg je arts voordat je begint met trainen om vast te stellen of er geen contra-indicaties zijn voor het gebruik van de trainingsapparatuur. Een doktersbesluit is nodig als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk en cholesterolgehalte beïnvloeden. Het is ook nodig als je ouder bent dan 35 en gezondheidsproblemen hebt.**
2. Doe altijd een warming-up voordat je begint met trainen.
3. Let op verontrustende signalen. Ongepaste of overmatige lichaamsbeweging is gevaarlijk voor je gezondheid. Als u hoofdpijn of duizeligheid, pijn op de borst, een onregelmatige hartslag of andere zorgwekkende symptomen ervaart tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg uw arts.
4. Houd trainingsapparatuur tijdens en na de training buiten het bereik van kinderen en dieren.
5. Plaats het apparaat op een droge en vlakke ondergrond op een afstand van 0,5 m van de muur. Verwijder alle scherpe voorwerpen uit de directe omgeving van het apparaat. Het apparaat moet beschermd worden tegen vocht en eventuele oneffenheden in de ondergrond moeten geëgaliseerd worden. Het wordt aanbevolen om een speciale antislipmat te gebruiken om te voorkomen dat het apparaat wegglijdt tijdens het oefenen.
6. Controleer voor het eerste gebruik en daarna regelmatig de bevestiging van alle schroeven, bouten en andere verbindingen.
7. Controleer voordat je begint met trainen de bevestiging van de onderdelen en de verbindingsschroeven. Je kunt pas beginnen met trainen als het apparaat volledig functioneert.
8. Het apparaat moet regelmatig worden gecontroleerd op slijtage en schade, alleen dan voldoet het aan de veiligheidsvoorwaarden.
9. Steek geen onderdelen in de gaten.
10. Kijk uit naar uitstekende verstelvoorzieningen en andere structurele elementen die je kunnen hinderen bij het sporten.
11. Gebruik de apparatuur alleen waarvoor deze bedoeld is. Als een onderdeel beschadigd of versleten raakt of als u storende geluiden hoort tijdens het gebruik van het apparaat, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat pas weer als het probleem is verholpen.
12. Train in comfortabele kleding en sportschoenen. Vermijd losse kleding die kan blijven haken aan uitstekende apparaten of die uw bewegingsvrijheid kan beperken.
13. **De apparatuur is geclassificeerd als Klasse H volgens EN 20957-1 en is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Niet kunnen worden gebruikt als therapeutische of revalidatieapparatuur.**
14. Houd bij het tillen of dragen van apparatuur de juiste houding aan om schade aan de ruggengraat te voorkomen.
15. Het product is alleen bedoeld voor volwassenen. Kinderen mogen het alleen onder toezicht van een volwassene en op eigen verantwoordelijkheid gebruiken.
16. Volg bij het in elkaar zetten van het apparaat strikt de bijgeleverde instructies en gebruik alleen de bijgeleverde onderdelen.
Controleer voordat u met de montage begint of alle onderdelen in de bijgevoegde lijst aanwezig zijn.

WAARSCHUWING: LEES DE INSTRUCTIES VOORDAT U HET FITNESSAPPARAAT GEBRUIKT.

WIJ AANVAARDEN GEEN AANSPRAKELIJKHEID VOOR LETSEL OF SCHADE AAN VOORWERPEN VEROORZAAKT DOOR ONJUIST GEBRUIK VAN DIT PRODUCT.

TECHNISCHE GEGEVENS

Netto / bruto gewicht - 9,2 kg / 10,7 kg

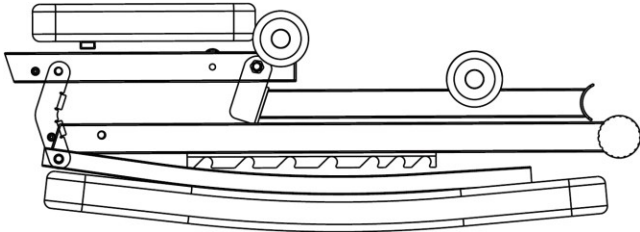
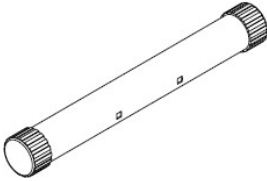
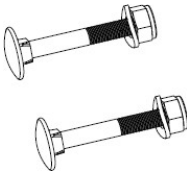
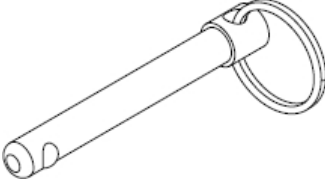
Afmeting uitgevouwen - 586x1230x513 cm

Maximale productbelasting (met gebruiker) - 200 KG

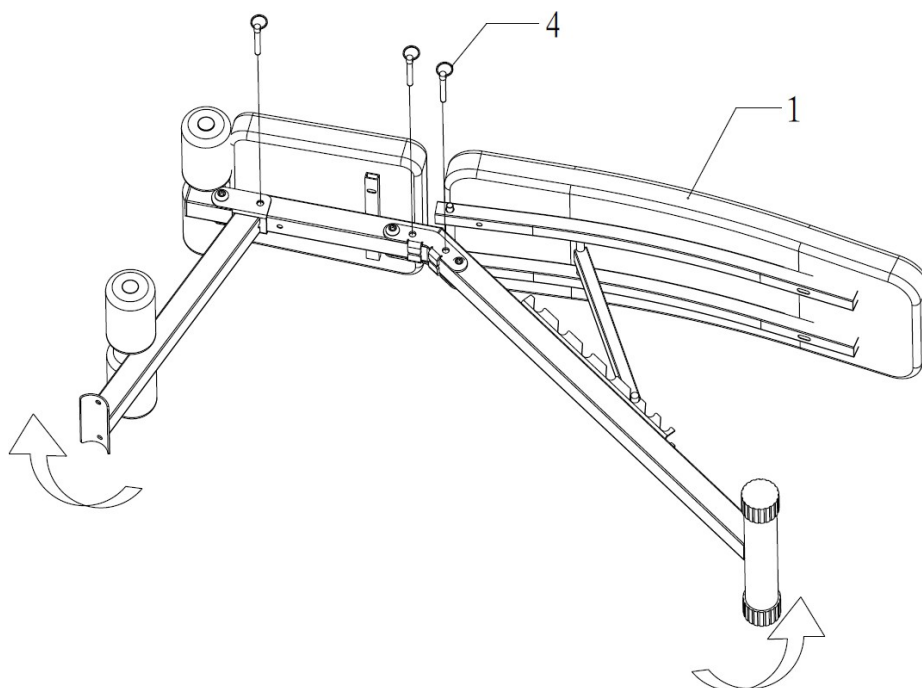
CONSERVATIE

Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen om het apparaat schoon te maken. Gebruik een zachte, vochtige doek om vuil en stof te verwijderen. Verwijder transpiratiesporen omdat de zure reactie de bekleding kan beschadigen. Bewaar het apparaat op een droge plaats om het te beschermen tegen vocht en corrosie.

LIJST VAN ONDERDELEN

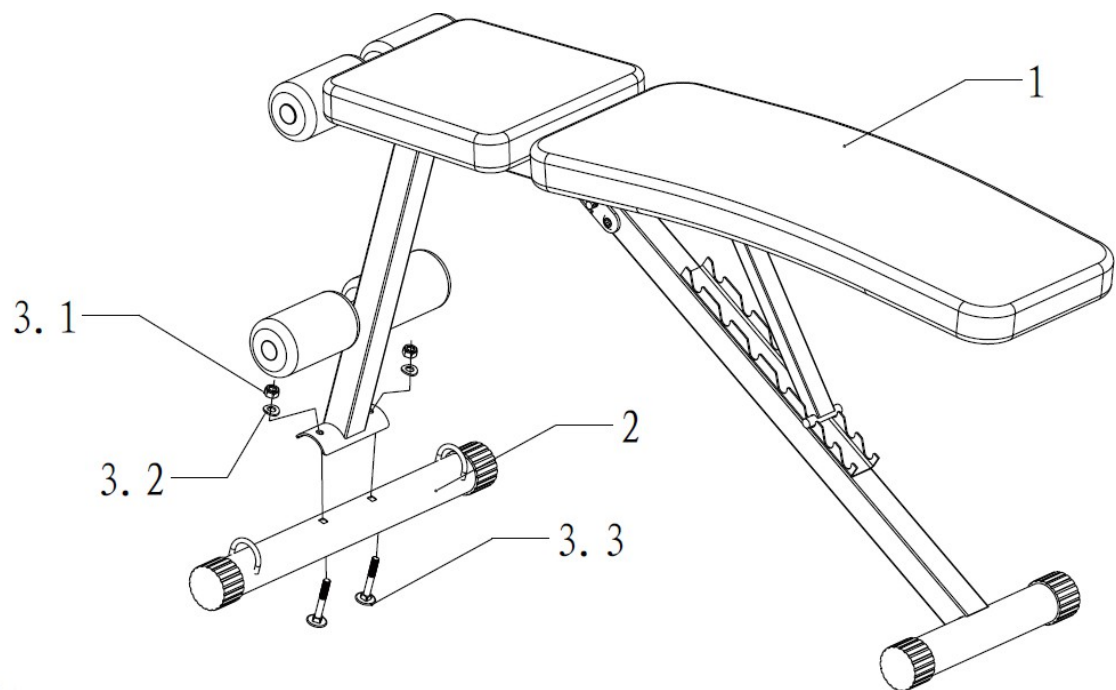
#1. hoofdframe - 1PCS		
		
#5 Handgrepen - 2PCS	#6 sleutel - 1PCS	

Montage



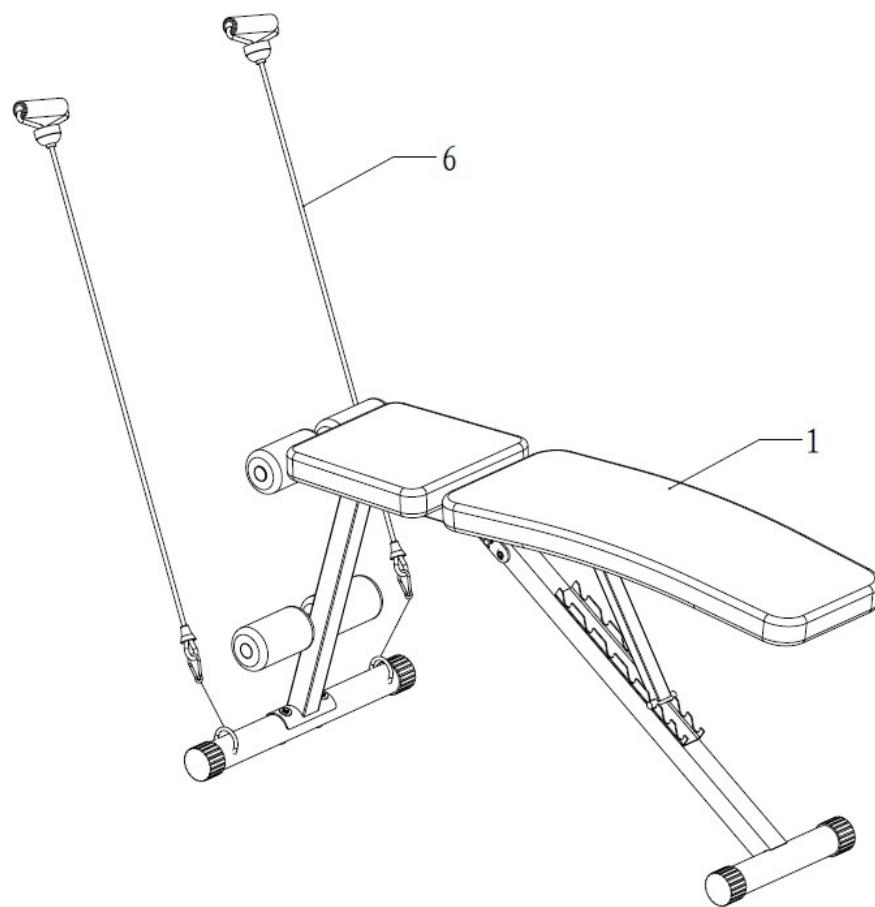
Stap 1

Haal het hoofdframe(1) uit de verpakking en vouw het uit volgens de richting van de pijlen in het diagram. Leg het frame op de vloer en lijn de geboorde gaten met elkaar uit. Bevestig vervolgens met de drie pluggen(4).



Stap 2

Monteer de beugel (2) op het hoofdframe (1) met de schroeven (3.1 - moer, 3.2- sluitring, 3.3- bout). Gebruik een moersleutel met de wijzers van de klok mee om de moer vast te zetten.



Stap 3

Monteer de handgrepen(5) op het hoofdframe(1) zoals hierboven getoond.

TOEPASSINGSBEREIK

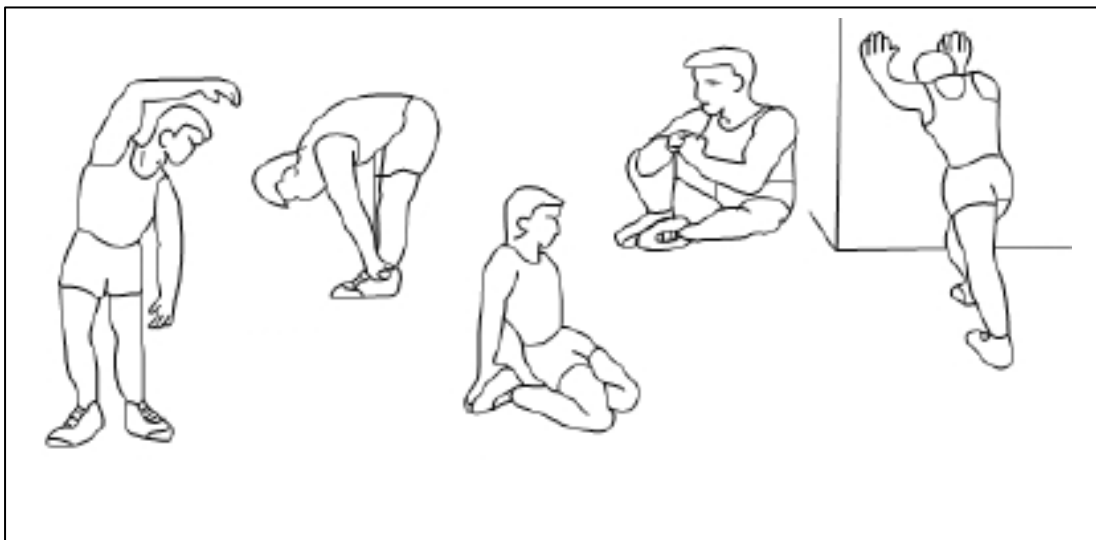
De oefenbank is een apparaat dat ontworpen is om de buikspieren van de armen en borst te trainen. De LS1203 trainingsbank is een klasse H apparaat voor thuisgebruik. Het kan niet worden gebruikt als therapeutisch of revalidatieapparaat.

HANDLEIDING VOOR OEFENINGEN

Een reeks oefeningen zorgt ervoor dat je je conditie verbetert, je spieren opbouwt en, in combinatie met een dieet en caloriereductie, gewicht verliest.

Opwarming

Deze fase helpt de bloedsomloop te versnellen, waardoor je je spieren effectiever kunt trainen. Een correct uitgevoerde warming-up vermindert het risico op blessures. Het is aan te raden om het lichaam te strekken zoals aangegeven in de onderstaande figuren. Elk van de volgende oefeningen moet ten minste 30 seconden worden uitgevoerd. Rek niet te hard, als je pijn voelt stop dan met het rekken van je spieren.



Oefeningen



Op stang drukken 1

Ga op een bank liggen met je rug tegen de rugleuning en je voeten plat op de vloer. Til de halterstang op en druk hem boven je hoofd terwijl je je armen buigt bij de ellebogen en weer strekt.



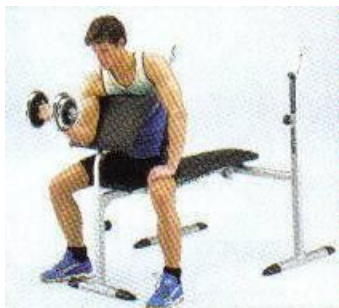
Halterdruk 2

Ga op een bank liggen, rug tegen de rugleuning, voeten rusten op de bovenste beensteun, benen gebogen bij de knieën. Til de halterstang op en druk hem boven je hoofd door je armen bij de ellebogen te buigen en te strekken.



Staande barbell press

Ga achter een bankje staan, buig je benen bij je knieën en laat de halter op je schouders rusten. Voer uit.
squats met een halter in de hand zoals afgebeeld.



Op de barbell drukken

Ga op het bankje zitten, de ellebogen rusten op de bidstang, recht je rug. Buig je armen bij de ellebogen terwijl je de barbells optilt en strek ze zoals op de afbeelding, je kunt de oefening ook met één hand uitvoeren.



Druk op de voorbenen

Ga op de bank zitten en steek je benen onder de onderste beensteun. Til je benen op door ze bij de knieën te strekken. De steun kan worden belast met halterplaten



Achterwaartse beenpers

Ga met je gezicht naar beneden op de bank liggen en steek je benen onder de bovenste beensteun. Til je benen op door ze bij de knieën te buigen. De steun kan worden verzwaard met halterplaten.

Hoewel we er alles aan doen om de beste kwaliteit van onze producten te garanderen, kunnen er individuele fouten of weglatingen voorkomen. Als u een defect of ontbrekend onderdeel opmerkt, neem dan contact met ons op.

Importeur: ABISAL Sp. z o.o.
Pyskowicka 17
41-807 Zabrze
abisal@abisal.pl

KARTA GWARANCYJNA

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

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z 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 opotřebenění 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 zasazeno,
 - 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)

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

abisal@abisal.pl www.abisal.pl