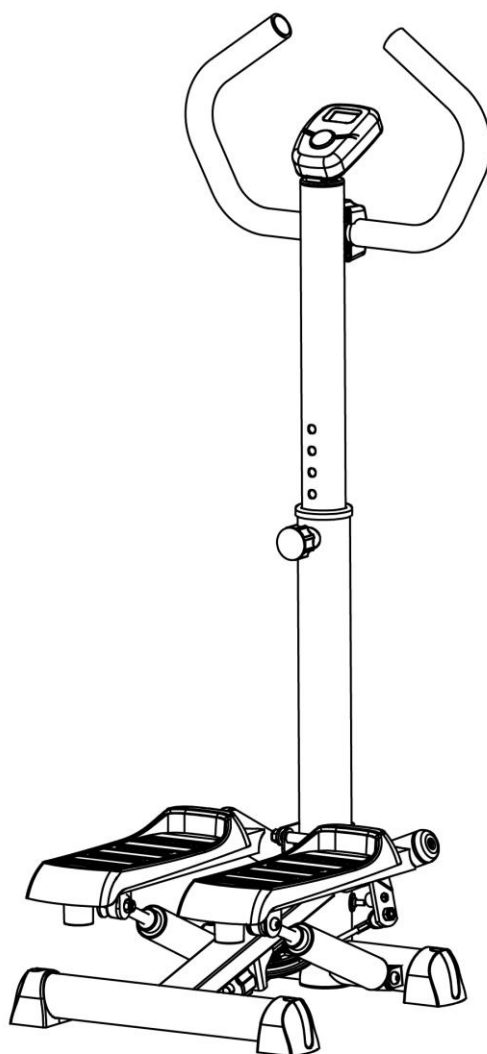




S8004

STEPPER



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION
NÁVOD K OBSLUZE – BEDIENUNGSANLEITUNG**

INSTRUKCJA_UŻYTKOWANIA

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go 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. Kroki wykonywane są ze sobą powiązane.
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. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. 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. Układ hamujący nie jest zależny od prędkości ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. 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.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. 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 – 10 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 40*43*126cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

UWAGA: LINKI DO ĆWICZEŃ MOGĄ ZOSTAĆ NACIĄGNIĘTE MAKSYMALNIE NA DŁUGOŚĆ 185CM. PRZEKROCZENIE TEJ GRANICY GROZI ICH PĘKNIĘCIEM.

USTAWIENIE WYSOKOŚCI UNOSZENIA SIĘ PEDAŁÓW.

Do zmiany wysokości unoszenia się pedałów służy pokrętko.

Obracając pokrętko zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zwiększamy wysokość unoszenia się pedałów.



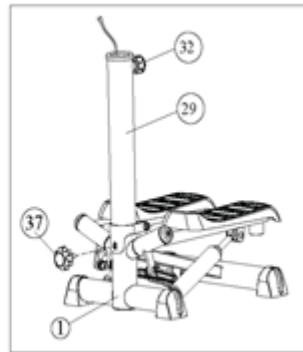
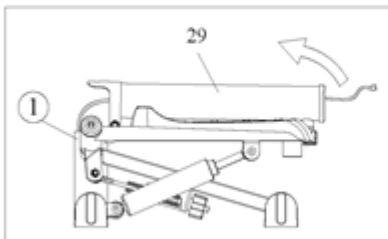
LISTA CZĘŚCI

PART NO.	DESCRIPTION	QTY.	PART NO.	DESCRIPTION	QTY.
1	Podstawa	1	22	Śruba	4
2	Żaślepka	4	23	Żaślepka $\varnothing 38$	2
3	Osiłanka $\varnothing 60$	1	24	Śruba M8X20	2
4	Plastikowa tuleja	2	25	Cylinder hydrauliczny	2
5	Podpora lewej stopnicy	1	26	Śruba M8X40	4
6	Nylonowe łożysko	4	27	Gałka	1
7	Odbojnik	2	28	Czujnik	1
8	Śruba M8X25	2	29	Dolny słup	1
9	Podkładka M8	7	30	Śruba M8X80	1
10	Podkładka plastikowa M8	4	31	Plastikowe tuleje	1
11	Linka	1	32	Gałka	1
12	Rolka	1	33	Górny słup	1
13	Podpórka	1	34	Uchwyt	1
14	Śruba M10X40	1	35	Pianki na uchwyt	2
15	Nakrętka M8	6	36	Plastikowa osłona	2
16	Podkładka M10	1	37	Gałka	1
17	Nakrętka M10	1	38	Śruba M8X20	2

18	Podpora prawej stopnicy	1	39	Plastikowa osłona	1
19	Magnes	1	40	Osłona licznika	1
20	Śruba	1	41	Licznik	1
21	Stopnica	2			

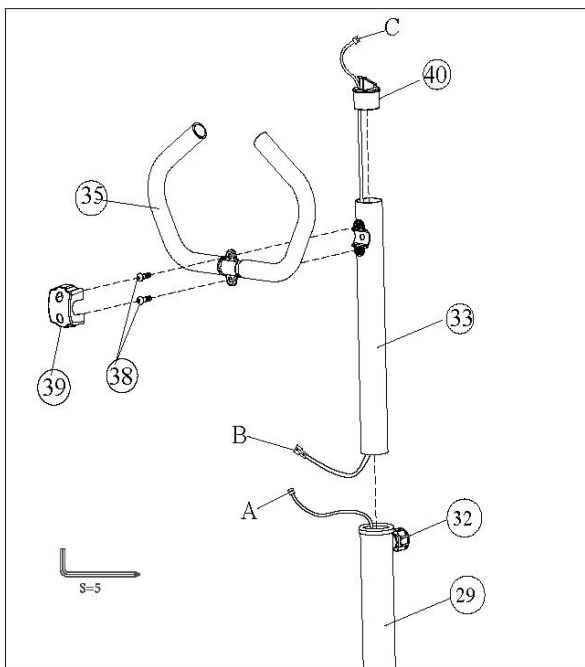
MONTAŻ

Krok 1:



Przełóż przewód przez
dolną część słupa (29)
Przykręć słup używając
gałki (37)

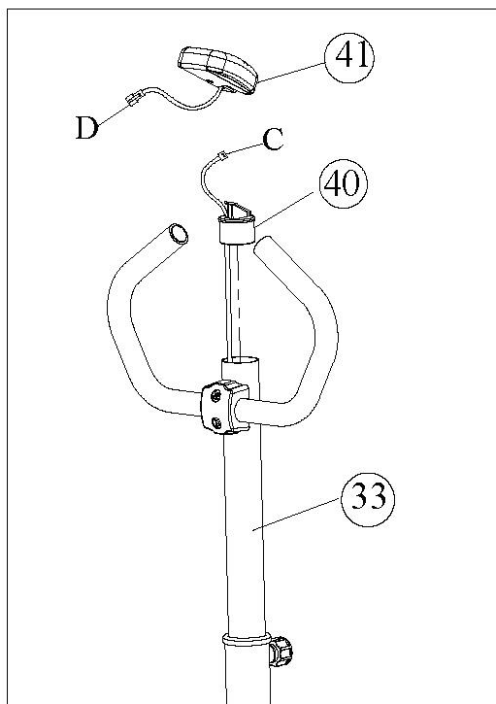
Krok 2:



Połącz obie części kabla (A i B) . Połącz
część górną (33) i dolną (29) przy pomocy
gałki (32).

Przymocuj uchwyt (35) do górnej części
słupa (33) przy pomocy śrub (38) i nałóż
plastikową osłonę (39).

Krok 3:



Przeciągnij kabel (C) przez osłonę (40).

Połącz ze sobą przewód (C i D), następnie umieść licznik (41) na osłonie (40).

KOMPUTER

BATERIA: wymagana jedna bateria AAA. Baterię należy umieścić z tyłu komputera po uprzednim otwarciu pokrywy. Upewnij się, że bateria została włożona poprawnie.

UWAGA: Wyciągnięcie baterii spowoduje skasowanie wszystkich zapamiętanych wyników.

UWAGA: Jeśli wyświetlacz wskazuje niewłaściwe lub nieczytelne dane, należy wymienić baterie na nowe.

SPECYFIKACJA

TIME (czas)..... 00:00 - 99:59 min

CALORIES(kalorie)..... 0 – 9999 KCAL

COUNT (licznik kroków)..... 0 - 9999

STRIDES/MIN (licznik kroków/min)..... 0 - 2000



PRZYCISKI GŁÓWNE

MODE: Klawisz ten pozwala na wybór funkcji, która ma być wyświetlana na wyświetlaczu.

RESET: Klawisz ten kasuje wszystkie wyniki do 0.

OPERACJE:

1. AUTO ON/OFF – system uruchamia się po naciśnięciu dowolnego klawisza lub po rozpoczęciu ćwiczenia; system wyłącza się automatycznie po około 4 minutach jeśli stepper nie jest używany, a żaden klawisz nie zostanie przyciśnięty.

2. RESET – urządzenie może zostać wyzerowane poprzez przytrzymaniu przycisku MODE przez 3 sekundy, lub podczas wymiany baterii.

FUNKCJE

1. TIME – pokazuje całkowity czas ćwiczenia.
2. COUNT – zlicza całkowitą ilość kroków od momentu rozpoczęcia ćwiczenia.
3. CALORIE – wskazuje ilość spalonych podczas ćwiczenia kalorii.

4. STRIDES/MIN – pokazuje ilość wykonanych kroków na minutę.

5. SCAN – pokazuje po kolei wszystkie funkcje licznika.

ZAKRES STOSOWANIA

Stepper jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Stepper wielofunkcyjny z kolumną S8004 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**

INSTRUKCJA TRENINGU

1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczu mięśni i powodują lepszą pracę mięśni.



2. Wchodzenie na stepper

Ważne: Aby osiągnąć pełną równowagę oraz odpowiednią pozycję podczas ćwiczeń zaleca się, aby osoby ćwiczące pierwszy raz ustawiły urządzenie między framugami drzwi lub przy oparciu wysokiego krzesła. Trzymając się obu framug lub oparcia postaw jedną stopę na pedale i nadepnij tak, aby znalazł się on w pozycji dolnej. Następnie ułóż stopę na środku pedału i wejdź na stepper. Postaw drugą stopę na pedale i powoli zacznij wykonywać kroki. Ćwicz powoli aż nabierzesz wprawy i będziesz w stanie utrzymać równowagę.



Krok 1:

Stań z tyłu stepera. Połóż lewą stopę na środku pedału i naciśnij w dół aż do oporu.



Krok 2:

Umieść prawą stopę na środku prawego pedału.



Krok 3:

Zacznij wykonywać powolne kroki aż przyzwyczaisz się do ruchów pedałów stepera. Aby dostosować opór pedałów odkręć gałkę i przesuń do nowej pozycji, następnie dokręć.

Uwaga: Celem ćwiczenia jest uzyskanie rytmicznych gładkich ruchów. Staraj się nie dotykać pedałami ograniczników.

3. Ćwiczenia



UNOSZENIE RAMION

Weź uchwyty linki stepu, ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, ugnij lekko w łokciach, nadgarstkami do góry. Robiąc krok (gdy prawa noga jest wyprostowana) wyciągnij przed siebie prostopadłe do ciała napiętą prawą rękę. Następnie robiąc krok przyciągnij napiętą rękę do biodra i równocześnie przed siebie wyciągnij napiętą lewą rękę.



ĆWICZENIA NA BICEPSY

Weź do ręki uchwyty linki. Podczas stepu ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, dłonie ułóż na zewnątrz. Zegnij prawy łokieć i podnieś rękę do klatki piersiowej, wtedy prawa noga powinna być wyprostowana (pedał stepera jest na dole). Następnie robiąc krok opuść prawą rękę do pozycji wyjściowej oraz podnieś do klatki piersiowej lewą rękę.



ZWYKŁY STEP

Łatwe ćwiczenie na poprawienie krążenia.

Step taki jak dla początkujących. Powoli zacznij ruszać ramionami tak, jak podczas marszu. Intensywność ćwiczenia można zwiększyć wymachując wyżej ramionami. Jednak wykonuj ruchy ramionami tylko wtedy, jeśli czujesz się pewnie na stepperze.



PRZYSIADY

Pomaga kształtować i wzmocnić pośladki, biodra i uda.

Zegnij kolana i biodra tak, aby pośladki znalazły się bliżej podłoża. Nie pozwól, aby kolana znalazły się poza linią palców stóp. Powtórz ćwiczenie tyle razy ile jesteś w stanie bez nadmiernego wysiłku, następnie powróć do normalnej pozycji, aby odpocząć. Powtórz ćwiczenie.



WYCISKANIE NAD GŁOWĄ

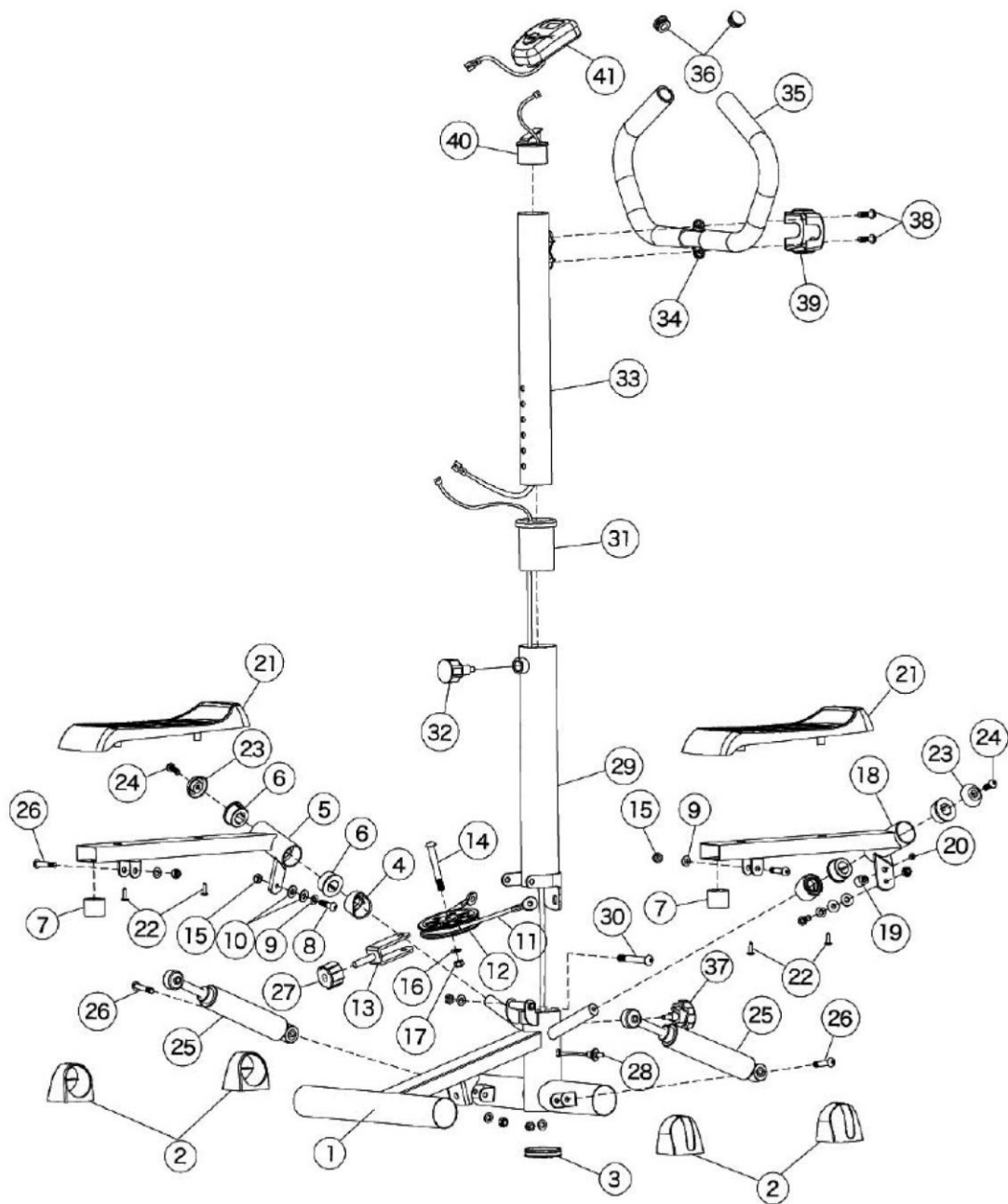
Kształtuje ramiona i nogi.

Podczas stepu podnieś ręce dotykając ramion. Za każdym razem, kiedy wykonujesz krok na stepperze podnoś obie ręce do góry ponad głowę. Kiedy wykonujesz drugi krok z drugiej strony opuść obie ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.



UNOSZENIE RAMION W BOK

Weź uchwyty linki stepu, ułóż obie ręce wzdłuż tułowia, ugnij lekko w łokciach, nadgarstkami do góry. Podczas stepu podnieś napięte ręce w bok wysokość ramion. Kiedy wykonujesz drugi krok z drugiej strony opuść powoli napięte obie ręce do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.



MANUAL INSTRUCTION

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. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bands.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. 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.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. 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.
14. The equipment has been tested and certified according to **EN ISO 20957-1** under class H. It is not suitable for therapeutic use.
15. 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.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. 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 – 10 kg

Dimensions - 40*43*126cm

Maximum weight of user – 100 kg

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

DANGER: THE ELASTIC ROPE CAN BE STRETCHED TO A MAXIMUM LENGTH OF 185CM. EXCEEDING THIS LENGTH CAN DAMAGE IT AND INJURE THE USER.

SETTING THE RISING HEIGHT

You can use the adjusting screw to set the position of the pedals and thus adjust the rising height. Turning clockwise makes the pedals steeper.



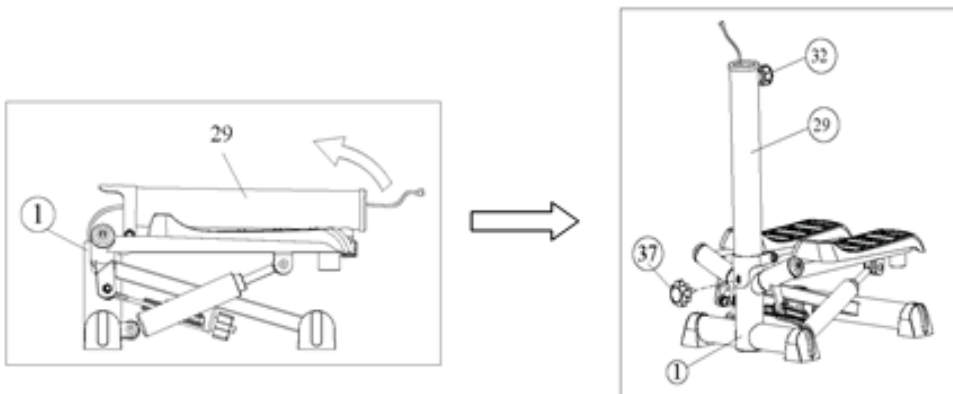
PART LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY.	PART NO.	DESCRIPTION	QTY.
1	Base	1	22	Cross Screw	4
2	End cap	4	23	Plastic cap ϕ 38	2
3	Plastic cap ϕ 60	1	24	Bolt M8X20	2
4	Plastic bushing	2	25	Hydraulic cylinder	2
5	Left Foot Pedal Support	1	26	Bolt M8X40	4
6	Nylon bearing	4	27	Adjustable knob	1
7	Crash pad	2	28	Sensor	1
8	Bolt M8X25	2	29	Lower stand tube	1
9	Flat washer M8	7	30	Bolt M8X80	1
10	Plastic flat washer M8	4	31	Plastic Bushing	1
11	Steel cable	1	32	Adjustable knob for handle height	1
12	Pulley	1	33	Upper stand tube	1
13	U-type Bracket	1	34	Handle tube	1
14	Bolt M10X40	1	35	Foam for handle	2
15	Nut M8	6	36	Plastic cover	2
16	Flat washer M10	1	37	Knob for fixing tube	1
17	Nut M10	1	38	Bolt M8X20	2
18	Right Foot Pedal Support	1	39	Plastic cover	1

19	Magnet	1	40	Computer bracket	1
20	Cross Screw	1	41	Computer	1
21	Plastic pedal	2			

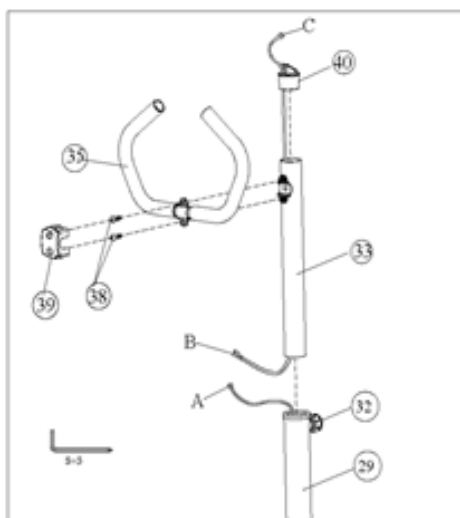
ASSEMBLY

Step 1:



Put the sensor through the Lower stand tube(29), Use the knob(37) for fixing the tube.

Step 2:

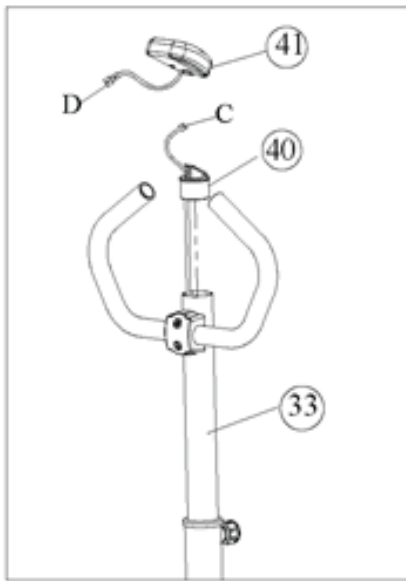


Put the sensor of A and B together firstly.

Fasten the Lower stand tube(29) and Upper stand tube(33) with the knob (32).

Fasten the handle tube (35) to the upper stand tube (33) with bolts (38) and install the plastic cover (39) on handle .

Step 3:



Put the sensor through the computer bracket (40), Then place Computer Bracket (40) on Upper stand Tube (33). Push down to secure in place.

And Connecting the Sensor C and D together firstly, then install the computer(41) on the computer bracket (40) .

COMPUTER

BATTERY: 1 AAA battery are required. Remove the battery cover on the back of the computer; insert 1 new “AAA” battery. Ensure that the batteries are correctly positioned and that proper contact is made with terminals.

NOTE: Removing the batteries will erase any stored monitor function.

NOTE: If there is an improper display on the monitor, please remove and re-install the batteries to have a good result.



TIME.....00:00-99:59 min
CALORIES(CAL)..... .0-9999 KCAL
COUNT.....0-9999
STRIDES/MIN.....0-2000

SPECIFICATIONS:

KEY FUNCTIONS:

MODE: This key allows you to select the function you want displayed on the screen.

RESET: This key allows you to reset values to zero.

OPERATION PROCEDURES:

AUTO ON/OFF: The computer turns on when any key is pressed or when it receives an input from the sensor. The computer turns off when the sensor has no signal input or if no key is pressed for approximately 4 minutes.

RESET: The unit can be reset by changing the batteries or pressing the RESET key for 3 seconds.

FUNCTIONS:

1. **COUNT:** This function is automatically displayed on the screen at all times. It displays the number of strides during a workout.
2. **TIME:** Press the MODE key until TIME function appears; the time of exercise will be displayed.
3. **CALORIES:** Press the MODE key until the CAL function appears; calories burned will be displayed.

4. **STRIDES/MIN:** Press the MODE key until STRIDES/MIN function appears; the number of strides per minute will be displayed. It is determined based on the speed of exercise.
5. **SCAN:** Press the MODE key until the SCAN function appears; automatic display of the following functions: STRIDES/MIN – TIME - CALORIES.

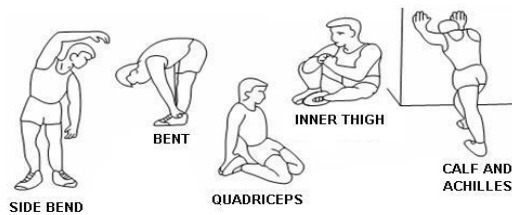
TERMS OF REFERENCES

Lateral thigh trainer is use for arms and legs training. Stepper S8004 is H class 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. Getting on the lateral thigh trainer

Important: to help establish correct balance and proper form while exercising on the lateral thigh trainer, we highly recommend that first time users place the unit between a doorway, or position a high back chair in front of the lateral thigh trainer. Hold onto the doorway or chair back and **WITHOUT GETTING ON THE UNIT**, slowly place one foot on pedal and push down so that the pedal contacts the base. Now, place this same foot in the middle of pedal and step up onto the pedal. Next, place your other foot in the center of the other pedal and slowly start stepping up and down with both feet. Keep stepping **SLOWLY** as you gain both balance and experience with the lateral thigh trainer’s unique bi-directional movement.



Step 1:

Stand on the floor At the rear of your trainer. Put your left foot fully on the tread section of the left foot pedal and push it down until it stops.



Step 3:

Start exercising At a slow tempo with smooth easy steps so that you can become familiar with the lateran high trainer’s unique stepping movement. To adjust pedal resistance, dismount from the unit, unscrew the knob and move it to a new position then retighten. Note: Smooth rhythmic stepping is the goal so try not to hit the stops under each foot pedal.



Step 2:

Place your right foot fully on the tread section of the right foot pedal.

3. Exercises

FREE SWINGING STEP

Easy Cardio Workout

Step on the Stepper as outlined In the „Getting Started” section of his manual. Slowly begin to swing your arms from side to side as if you were walking normally. You can increase the intensity of your workout by swinging your arms higher. Swing your arms at higher level with a gentle and easy swinging motion.



ALTERNATE BICEP CURLS

Carefully step onto the stepper. Grip the resistance bands and extend down with palms facing up.

While stepping down, curl of opposite arm up towards your chest, alternating lifting your arms back and forth with each step.





DEEP THIGH SQUATS

Helps to define strengthen and tone buttocks,

Lower your buttocks closer to the base of the unit allow your knees to go in front of your toes. Do as can, then return to your normal stepping position



ALTERNATE SHOULDER PRESS

Carefully step onto the stepper. Grip the resistance bands and extend one arm up, pressing over your head. While stepping down press the opposite arm over your head, alternating lifting your arms back and forth with each step.



OVERHEAD PRESS

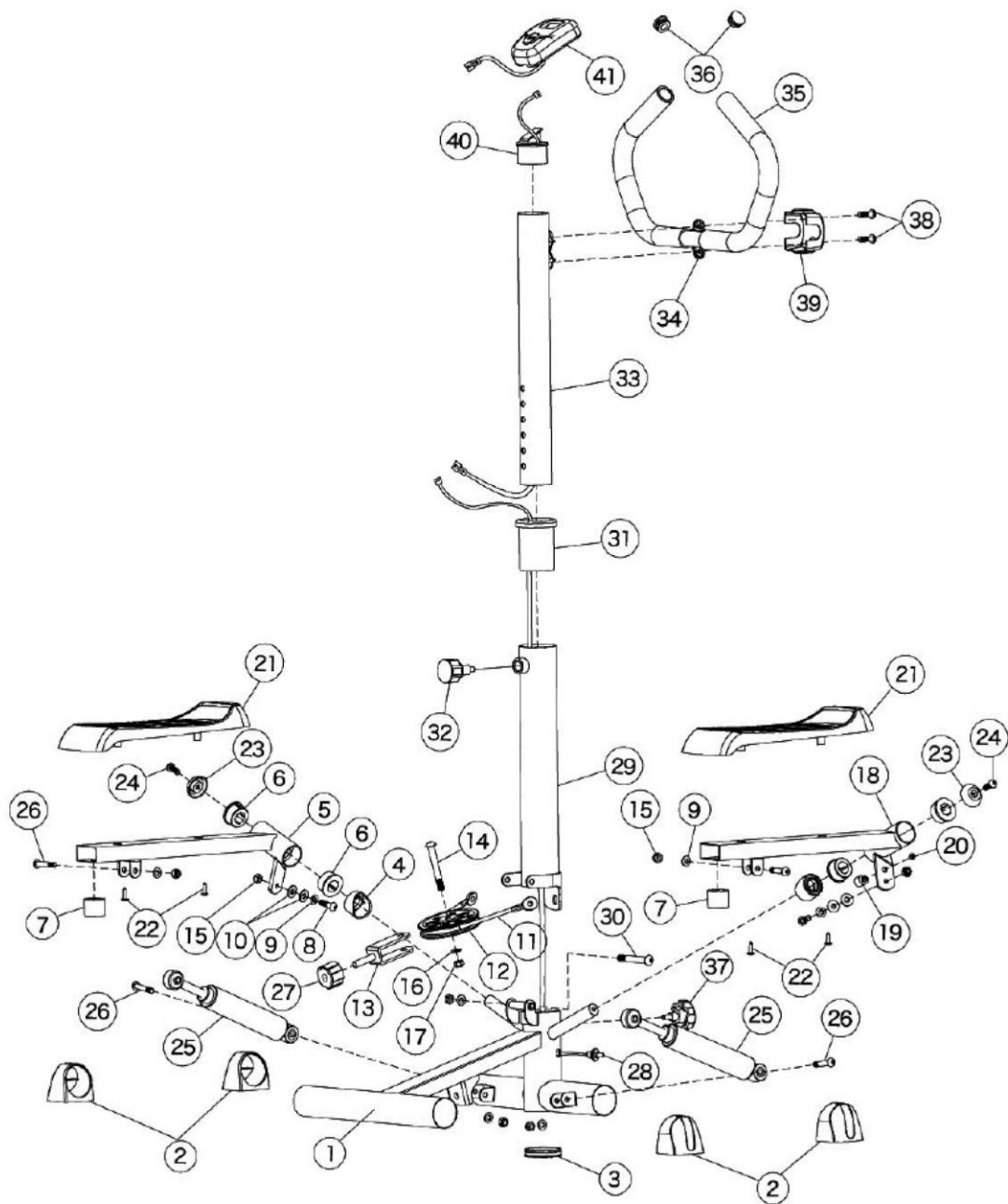
Defines your shoulders while it trans your legs.

While stepping position, keep your hands near your foot step down against the pedal, extend both ceiling without locking-out your elbows. Next as the pedal slowly lower your arms back to their



ALTERNATE SHOULDER PRESS

Carefully step onto the stepper. Grip the resistance bands and extend one arm up, pressing over your head. While stepping down press the opposite arm over your head, alternating lifting your arms back and forth with each step.



NAVOD K OBLUZE

BEZPEČNOSTNÍ RADY

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna bezpečnost. Měly by být dodrženy následující zásady:

1. Před započítím tréninku se poraďte 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. Prováděné kroky na sebe navzájem navazují.
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. Urazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
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. 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 antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku. Brzdový systém není závislý na rychlosti pohybu.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. 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.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhybte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy **EN ISO 20957-1**. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. 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 SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, ZPŮSOBENÉ NEVHODNÝM POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 10 kg
Rozměry po rozložení – 40x43x126cm
Maximální zatížení výrobku – 100 kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu.

POZOR: LANKA MOHOU BÝT NATÁHNUTA MAX. NA DÉLKU 185CM. PŘEKROČENÍ TÉTO HRANICE HROZÍ JEJICH PRASKNUTÍM.

NASTAVENÍ VÝŠKY ZDVIHU PEDÁLŮ.

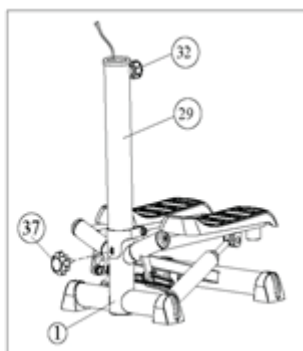
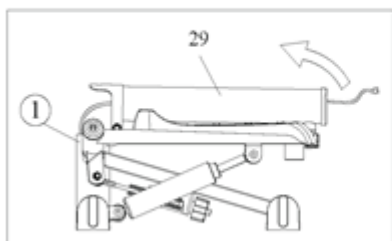
Ke změně výšky zdvihu pedálů slouží hlavička. Otáčením hlavičky ve směru pohybu hod.ručiček se výška zdvihu pedálů zvětšuje.



Část č.	POPIS	POČET	Část č.	POPIS	POČET
1	Základna	1	22	Křížový vrut	4
2	Koncovka	4	23	Plastová krytka $\varnothing 38$	2
3	Plastová krytka $\varnothing 60$	1	24	Šroub M8X20	2
4	Plastové pouzdro	2	25	Hydraulický cylindr	2
5	Rameno levého pedálu	1	26	Šroub M8X40	4
6	Nylonové ložisko	4	27	Regulační šroub	1
7	Podložka	2	28	Čidlo	1
8	Šroub M8X25	2	29	Dolní sloupek	1
9	Rovná podložka M8	7	30	Šroub M8X80	1
10	Plastová rovná podložka M8	4	31	Plastové pouzdro	1
11	Ocelové lanko	1	32	Regulační šroub výšky řídítek	1
12	Kolečko kladky	1	33	Horní sloupek	1
13	U – držák kolečka kladky	1	34	Řídítka	1
14	Šroub M10X40	1	35	Pěnovka řídítek	2
15	Matka M8	6	36	Plastová krytka	2
16	Rovná podložka M10	1	37	Regulační šroub sloupku	1
17	Matka M10	1	38	Šroub M8X20	2
18	Rameno pravého pedálu	1	39	Plastový kryt	1
19	Magnet	1	40	Podpěra počítače	1
20	Křížový vrut	1	41	Počítač	1
21	Plastový pedál	2			

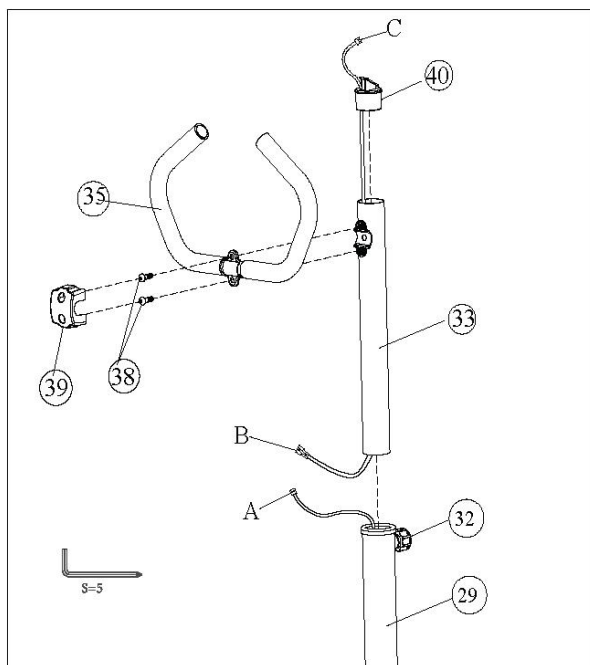
NÁVOD MONTÁŽE

Krok 1:



Protáhněte lanko dolním sloupkem (29). Dotáhněte sloupek pomocí regulačního šroubu (37).

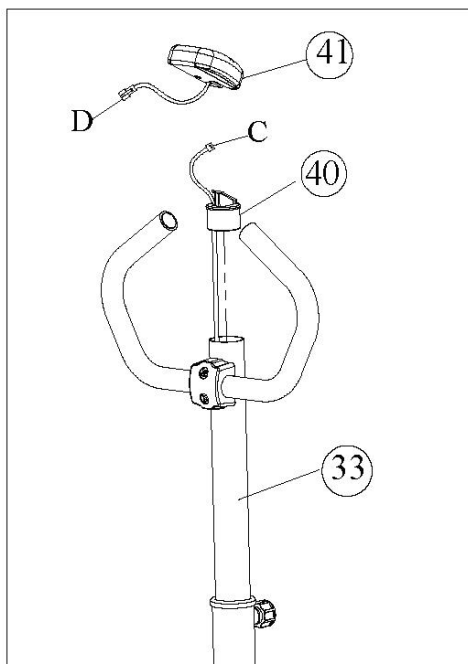
Krok 2:



Nejdříve spojte koncovky kabelu A a B. Spojte horní tyč (33) s dolní tyčí (29) pomocí regulačního šroubu (32).

Připevněte rukojeť (35) k horní tyči (33) pomocí šroubů (38) a na rukojeť připevněte krytku (39) .

Krok 3:



Protáhněte kabel(C) přes otvor krytu (40).

Nejdříve spojte koncovky kabelu C a D, poté připevněte počítač (41) na podporu (40) .

POČÍTAČ

BATERIE: Potřebujete 1 AAA baterii. Odstraňte kryt baterie nacházející se na zadní části počítače, vložte 1 novou "AAA" baterii. Ujistěte se, že jsou baterie správně umístěny a kontakty se řádně dotýkají.

POZNÁMKA: Odstraněním baterií budou smazána všechna data uložená v počítači.

POZNÁMKA: Pokud displej počítače řádně nefunguje, baterie vyjměte a poté je vložte zpět na jejich místo.

SPECIFIKACE:

ČAS.....00:00-99:59 min
KALORIE(CAL).....0.0-9999 KCAL
POČET KROKŮ.....0-9999
KROKY/MIN.....0-2000



FUNKCE TLAČÍTEK:

MODE: Tímto tlačítkem volíte funkci, kterou chcete na displeji zobrazit.

RESET: Tímto tlačítkem vynulujete hodnoty.

OPERACE:

AUTO ON/OFF: Počítač se zapne, jakmile je stisknuto tlačítko nebo čidlo obdrží signál. Počítač se vypne, pokud čidlo neobdrží signál nebo po 4 minuty nedojde ke stisknutí některého z tlačítek.

RESET: Hodnoty mohou být vynulovány buďto výmenou baterie nebo stisknutím tlačítka RESET po dobu delší než 3 sekundy.

FUNKCE:

1. **COUNT:** Tato funkce se na displeji automaticky zobrazuje po celou dobu. Zobrazuje počet kroků během tréninku.
2. **TIME:** Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až se zobrazí funkce TIME; zobrazí se doba tréninku.
3. **CALORIES:** Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až se zobrazí funkce CAL; zobrazí se spálené kalorie.
4. **STRIDES/MIN:** Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až se zobrazí funkce STRIDES/MIN; zobrazí se počet kroků za minutu. Je závislá na rychlosti provádění cviků.
5. **SCAN:** Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až se zobrazí funkce SCAN; automaticky se zobrazí funkce: STRIDES/MIN – TIME - CALORIES

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Stepper S8004 je zařízením určeným k všeobecně rozvíjejícím cvikům v domácích podmínkách. **Není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

NÁVOD CVIČENÍ

Opakované cvičení zpevní a zlepši Vaši kondici, buduje svaly a spolu s dodržením životosprávy a spálenými kaloriemi umožní spálit nadbytečná kila.

1. TRÉNINK

Před započítím tréninku doporučujeme provést rozcvičku, a to pomocí cviků níže zobrazených. Každý cvik by měl být prováděn min. po dobu 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko zranění a křečí svalů a podílí se na lepší práci svalů.



2. Vcházení na stepper

DŮLEŽITÉ: Pro dosažení plné rovnováhy a potřebné pozice během tréninku se doporučuje, aby osoby, které cvičí poprvé, postavili toto zařízení mezi dveře nebo u opěradla vysokého křesla. Držíc se rámu dveří nebo opěradla postav jednu nohu na pedál šlápní tak, aby se ocitl na dolní pozici. Dále polož nohu doprostřed pedálu a vejdi na stepper. Postav druhou nohu na pedál a pomalu začni provádět kroky. Cvič zvolna do té doby, než si zvykneš a budeš schopen udržet rovnováhu.



Krok 1:

Postav se ze zadní části stepperu. Polož levou nohu na střed pedálu a sešlápní dolů až nadoraz.



Krok 3:

Začněte trénink pomalým tempem a lehkými kroky tak, abyste se mohli seznámit lépe se zařízením a správnými cvičebními pohyby. Pro nastavení odporu pedálu povolte hlavičku, upravte odpor pedálů a poté hlavičku zpět zašroubujte. Poznámka: Cílem je dosažení lehkých rytmických kroků.



Krok 2:

Umístí pravou nohu na střed pravého pedálu.

3. Cvičení



BĚŽNÝ STEP

Lehké cviky pro zlepšení oběhu

Jde o step stejný jako ten, který je určen pro začátečníky. Pomalu začněte hýbat rameny jako během pochodu. Intenzitu cviku lze zvýšit, pokud budete rameny máchat výše. Pohyby rameny však provádějte pouze v případě, pokud se na stepperu cítíte stabilně.



CVIČENÍ NA BICEPSY

Vezmi do ruky držadlo lanka. Během stepu dej obě ruce podél těla, dlaně nasměruj ven. Ohni pravý loket a zvedni ruku k hrudi, v této chvíli má být pravá noha narovnaná (pedál stepperu je dole). Během provádění kroku spusť pravou ruku do výchozí pozice a levou ruku zvedni k hrudi.



DŘEPY

Pomáhají tvarovat a zpevnit hýždě, pas a stehna.

Ohněte se v kolenou a páse tak, aby se hýždě našly blíže podlahy. Nedovolte, aby byla kolena za linií palců chodidel. Cvik opakujte tolikrát, kolikrát jste schopni jej bez námahy opakovat, poté se vraťte do původní pozice a odpočiňte si. Cvik zopakujte.



ZVEDÁNÍ NAD HLAVU

Tvaruje ramena a nohy.

Během stepu zvedněte ruce tak, aby se dotýkaly ramen. Pokaždé, kdy provádíte na stepperu krok, zvedněte obě ruce nad hlavu. Když provádíte druhý krok, spusťte ruce do výchozí pozice. Cvik opakujte.



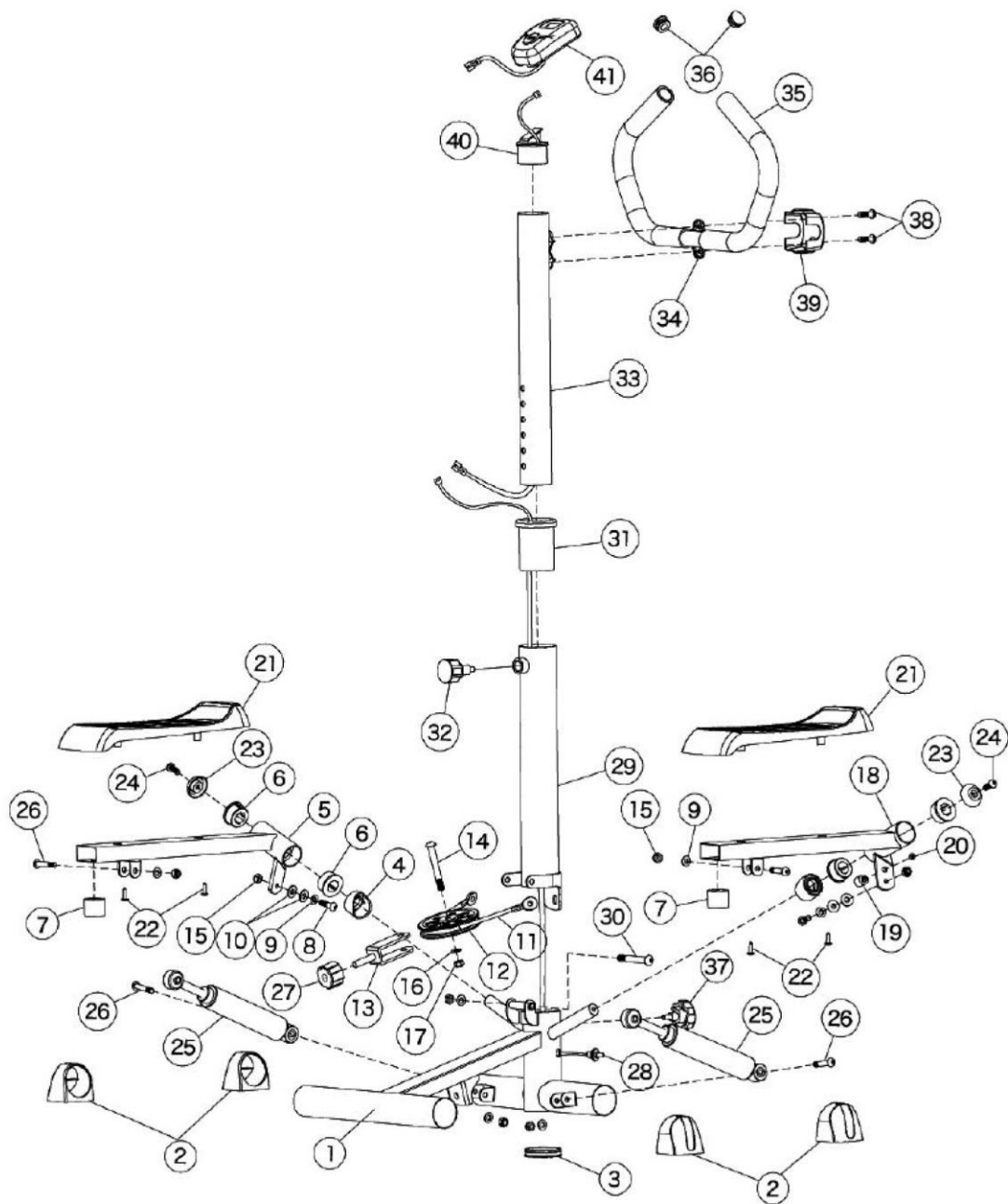
ZVEDÁNÍ RAMEN

Vezmi držadla lanek stepperu, dej obě ruce podél těla, ohni je lehce v loktech, zápěstím nahoru. Během provádění kroku (kdy je pravá noha narovnaná) zvedni před sebe kolmo k tělu narovnanou pravou ruku. Během provádění kroku přitáhni napnutou ruku k bedrům a zároveň k sobě zvedni napnutou levou ruku.



ZVEDÁNÍ RAMEN DO STRAN

Vezmi držadla lanka stepperu, dej obě ruce podél těla, ohni je lehce v loktech, zápěstím nahoru. Během stepu zvedni napnuté ruce do stran na úroveň ramen. Během vykonávání druhého kroku z druhé strany, spusť pomalu napnuté ruce do výchozí pozice. Cvičení zopakuj.



HANDBUCH

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt ist ausschließlich für den Heimgebrauch konzipiert und für optimale Sicherheit gebaut. Bitte beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie unter körperlichen oder gesundheitlichen Beschwerden leiden, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, die Geräte richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist insbesondere für Personen über 35 Jahre, Schwangere oder Personen mit gesundheitlichen Vorerkrankungen oder Gleichgewichtsstörungen wichtig.
2. Machen Sie vor dem Training mit diesem Gerät immer Dehnübungen, um sich richtig aufzuwärmen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit Schwindel, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm fortfahren. Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.
4. Halten Sie während und nach den Übungen Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer stabilen und ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Entfernen Sie alle scharfen Gegenstände.
6. Der Freiraum muss in den Richtungen, aus denen die Geräte zugänglich sind, mindestens 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich. Der Freiraum muss auch den Bereich für den Notabstieg umfassen. Wenn Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann der Wert des Freiraums geteilt werden.
7. Vor jedem Gebrauch eine Sichtprüfung des Geräts einschließlich der Hardware und Widerstandskurven.
8. Überprüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob Muttern, Schrauben und andere Winkel fest angezogen sind.
9. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, hören Sie auf. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
11. Achten Sie auf alle Vorschriften und baulichen Anlagen, die bei den Übungen stören können.
12. Das Sicherheitsniveau der Geräte kann nur aufrechterhalten werden, wenn diese regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft werden.
13. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegungsfreiheit einschränken oder verhindern könnte.
14. Das Gerät wurde nach **EN ISO 20957-1** in der Klasse H geprüft und zertifiziert. Es ist nicht für therapeutische verwenden.
15. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie immer die richtige Hebetchnik. und/oder Hilfe in Anspruch nehmen.
16. Das Gerät ist nur für die Benutzung durch Erwachsene bestimmt. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fern.
17. Bauen Sie das Gerät wie in dieser Anleitung beschrieben zusammen. Verwenden Sie nur Teile aus dem Set. Überprüfen Sie alle Teile anhand der Teilliste.



WARNUNG: LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE FITNESSGERÄTE VERWENDEN. WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH ODER DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS ENTSTEHEN.

SPEZIFIKATIONEN

Gewicht – 10 kg
Abmessungen - 40*43*126cm
Maximales Benutzergewicht – 100 kg

WARTUNG

Ihr Gerät wurde so konzipiert, dass es nur minimalen Wartungsaufwand erfordert. Um dies zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen Folgendes:

- Halten Sie Ihr Gerät sauber, indem Sie Schweiß, Staub oder andere Rückstände nach jedem Gebrauch mit einem weichen, sauberen Tuch abwischen
- Stellen Sie immer sicher, dass die Bänder sicher sitzen und keine Abnutzungserscheinungen aufweisen
- Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz von Schrauben und Muttern

ACHTUNG: DAS ELASTISCHE SEIL KANN AUF EINE MAXIMALE LÄNGE VON 185 CM AUSGEDEHNT WERDEN. EIN ÜBERSCHREITEN DIESER LÄNGE KANN ZU EINER BESCHÄDIGUNG UND VERLETZUNGEN DES BENUTZERS FÜHREN.

EINSTELLEN DER AUFSTIEGSHÖHE

Mit der Stellschraube können Sie die Position der Pedale einstellen und so die Steighöhe anpassen. Durch Drehen im Uhrzeigersinn werden die Pedale steiler.



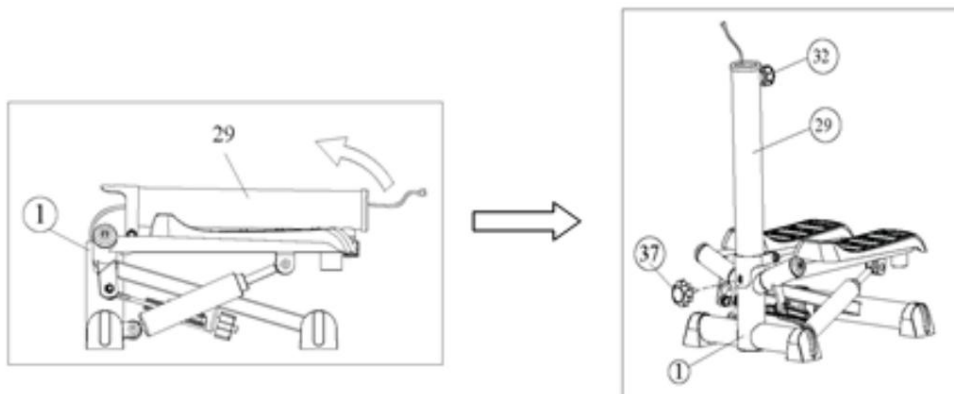
STÜCKLISTE

TEIL NEIN.	BESCHREIBUNG	MENGE	TEIL NR.	BESCHREIBUNG	MENGE.
1	Base	1	22	Kreuzschraube	4
2	Endkappe	4	23	Kunststoffkappe •38	2
3	Kunststoffkappe •60	1	24	Schraube M8X20	2
4	Kunststoffbuchse	2	25	Hydraulischer Zylinder	2
5	Pedalunterstützung für den linken Fuß	1	26	Schraube M8X40	4
6	Nylonlager	4	27	Einstellbarer Knopf	1
7	Sturzpad	2	28	Sensor	1
8	Schraube M8X25	2	29	Unteres Stativrohr	1
9	Unterlegscheibe M8	7	30	Schraube M8X80	1
10	Kunststoff-Unterlegscheibe M8	4	31	Kunststoffbuchse	1
11	Stahlkabel	1	32	Einstellbarer Knopf für die Griffhöhe	1
12	Rolle	1	33	Oberes Stativrohr	1
13	U-förmige Halterung	1	34	Griffrohr	1
14	Schraube M10X40	1	35	Schaumstoff für Griff	2
15	Mutter M8	6	36	Plastikhülle	2
16	Flache Unterlegscheibe M10	1	37	Knopf für Befestigungsrohr	1
17	Mutter M10	1	38	Schraube M8X20	2
18	Pedalunterstützung für den rechten Fuß	1	39	Plastikhülle	1

19	Magnet	1	40	Computerhalterung	1
20	Kreuzschraube	1	41	Computer	1
21	Kunststoffpedal	2			

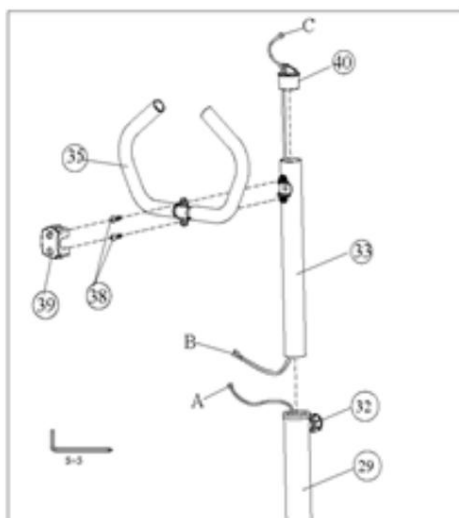
MONTAGE

Schritt 1:



Put the sensor through the Lower stand tube(29), Use the knob(37) for fixing the tube.

Schritt 2:

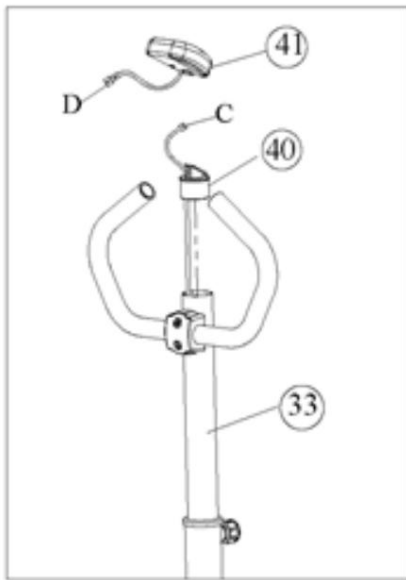


Put the sensor of A and B together firstly.

Fasten the Lower stand tube(29) and Upper stand tube(33) with the knob (32).

Fasten the handle tube (35) to the upper stand tube (33) with bolts (38) and install the plastic cover (39) on handle .

Schritt 3:



Put the sensor through the computer bracket (40), Then place Computer Bracket (40) on Upper stand Tube (33). Push down to secure in place.

And Connecting the Sensor C and D together firstly, then install the computer(41) on the computer bracket (40) .

COMPUTER

BATTERIE: Es wird 1 AAA-Batterie benötigt. Entfernen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Computers und legen Sie 1 neue „AAA“-Batterie ein. Stellen Sie sicher, dass die Batterien richtig eingelegt sind und dass ein ordnungsgemäßer Kontakt mit den Anschlüssen besteht.

HINWEIS: Durch das Entfernen der Batterien werden alle gespeicherten Monitorfunktionen gelöscht.

HINWEIS: Wenn auf dem Monitor eine falsche Anzeige erfolgt, entfernen Sie bitte die Batterien und setzen Sie sie erneut ein, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.



ZEIT.....00:00-99:59 min
KALORIEN (CAL)..... 0,0-9999 KCAL-
ANZAHL.....0-9999
SCHRITTE/MIN.....0-2000

SPEZIFIKATIONEN:

SCHLÜSSELFUNKTIONEN:

MODE: Mit dieser Taste können Sie die Funktion auswählen, die auf dem Bildschirm angezeigt werden soll.

RESET: Mit dieser Taste können Sie Werte auf Null zurücksetzen.

BETRIEBSVERFAHREN:

AUTOMATISCHES EIN/AUS: Der Computer schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder wenn er ein Eingangssignal vom Sensor empfängt. Der Computer schaltet sich aus, wenn der Sensor kein Eingangssignal empfängt oder wenn etwa 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird.

RESET: Durch Batteriewechsel oder 3 Sekunden langes Drücken der RESET-Taste kann das Gerät zurückgesetzt werden.

FUNKTIONEN:

- 1. COUNT:** Diese Funktion wird immer automatisch auf dem Bildschirm angezeigt. Sie zeigt die Anzahl der Schritte während eines trainieren.
- 2. ZEIT:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis die ZEIT-Funktion erscheint; die Trainingszeit wird angezeigt.
- 3. KALORIEN:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis die CAL-Funktion erscheint; die verbrannten Kalorien werden angezeigt.

4. **SCHRITTE/MIN:** Drücken Sie die Taste MODE, bis die Funktion SCHRITTE/MIN erscheint. Die Anzahl der Schritte pro Minute wird angezeigt. Sie wird anhand der Trainingsgeschwindigkeit bestimmt.

5. **SCAN:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis die SCAN-Funktion erscheint; automatische Anzeige der folgenden Funktionen: SCHRITTE/MIN – ZEIT – KALORIEN.

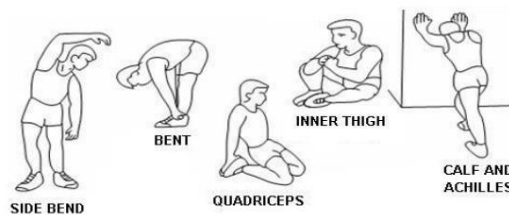
Leistungsbeschreibung

Der seitliche Oberschenkeltrainer dient zum Training von Armen und Beinen. Der Stepper S8004 ist ein H-Klasse-Artikel. **Das Gerät ist nicht für Therapie- oder Rehabilitationszwecke vorgesehen.**

TRAININGSANLEITUNG

1. Aufwärmen

Um Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu maximieren, empfehlen wir, jede Trainingseinheit mit einem Aufwärmen zu beginnen. Wir empfehlen Ihnen, die folgende Übung wie in der Skizze beschrieben durchzuführen. Jede Übung dauert mindestens 30 Sekunden.



2. Auf den seitlichen Oberschenkeltrainer steigen

Wichtig: Um beim Training mit dem Lateral Thigh Trainer das richtige Gleichgewicht und die richtige Haltung zu finden, empfehlen wir Erstbenutzern dringend, das Gerät in einen Türrahmen zu stellen oder einen Stuhl mit hoher Rückenlehne vor den Lateral Thigh Trainer zu stellen. Halten Sie sich am Türrahmen oder an der Stuhllehne fest und stellen Sie, **OHNE AUF DAS GERÄT ZU STEIGEN**, langsam einen Fuß auf das Pedal und drücken Sie nach unten, sodass das Pedal die Basis berührt. Stellen Sie nun denselben Fuß in die Mitte des Pedals und steigen Sie auf das Pedal. Stellen Sie als Nächstes Ihren anderen Fuß in die Mitte des anderen Pedals und beginnen Sie langsam, mit beiden Füßen auf und ab zu steigen. Steigen Sie **LANGSAM** weiter, während Sie sowohl das Gleichgewicht als auch die Erfahrung mit der einzigartigen bidirektionalen Bewegung des Lateral Thigh Trainers verbessern.



Schritt 1:

Stellen Sie sich auf den Boden hinter Ihrem Trainer. Stellen Sie Ihren linken Fuß vollständig auf die Trittläche des linken Fußpedals und drücken Sie es bis zum Anschlag nach unten.



Schritt 3:

Beginnen Sie das Training in langsamem Tempo mit sanften, leichten Schritten, damit Sie sich mit der einzigartigen Trittbewegung des Lateran High Trainers vertraut machen können. Um den Pedalwiderstand einzustellen, steigen Sie vom Gerät ab, schrauben Sie den Knopf ab, verschieben Sie ihn in eine neue Position und ziehen Sie ihn dann wieder fest.
Hinweis: Das Ziel sind gleichmäßige, rhythmische Schritte. Versuchen Sie daher, die Anschläge unter den einzelnen Fußpedalen nicht zu treffen.



Schritt 2:

Stellen Sie Ihren rechten Fuß vollständig auf die Trittläche des rechten Fußpedals.

3. Übungen

FREIER SCHWINGUNGSSCHRITT

Einfaches Cardio-Training

Steigen Sie auf den Stepper, wie im Abschnitt „Erste Schritte“ seines Handbuchs beschrieben. Beginnen Sie langsam, Ihre Arme von einer Seite zur anderen zu schwingen, als würden Sie normal gehen. Sie können die Intensität Ihres Trainings steigern, indem Sie Ihre Arme höher schwingen. Schwingen Sie Ihre Arme mit einer sanften und leichten Schwingbewegung auf höherem Niveau.



ABWECHSELNDE BIZEPS-CURLS

Steigen Sie vorsichtig auf den Stepper. Greifen Sie die Widerstandsbänder und strecken Sie nach unten, mit den Handflächen nach oben.

Beugen Sie beim Heruntersteigen den anderen Arm nach oben in Richtung Brust und heben Sie Ihre Arme bei jedem Schritt abwechselnd vor und zurück.





Tiefe Kniebeugen bis zum Oberschenkel

Hilft, das Gesäß zu definieren, zu stärken und zu straffen,

Senken Sie Ihr Gesäß näher an die Basis des Geräts und lassen Sie Ihre Knie vor Ihren Zehen. Machen Sie so viel wie möglich und kehren Sie dann in Ihre normale Trittposition zurück.



ABWECHSELNDES SCHULTERDRÜCKEN

Steigen Sie vorsichtig auf den Stepper. Greifen Sie die Widerstandsbänder und strecken Sie **Hüfte und Oberschenkel**. Heben Sie den Arm und drücken Sie ihn über den Kopf.

Beim Heruntersteigen drücken Sie die Hüfte und die Knie, indem Sie sie beugen. Heben Sie den anderen Arm nicht über den Kopf. Machen Sie viele Wiederholungen in dieser Position, während Sie abwechselnd die Arme nach hinten heben und Ihren Beinen eine Pause gönnen. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Schritt weiter.



Überkopfdrücken

Definiert Ihre Schultern und streckt sich über Ihre Beine.

Halten Sie Ihre Hände in der Nähe Ihres Fußes, treten Sie gegen das Pedal und strecken Sie beide Arme aus, ohne Ihre Ellbogen zu blockieren. Als nächstes senken Sie Ihre Arme langsam wieder auf die

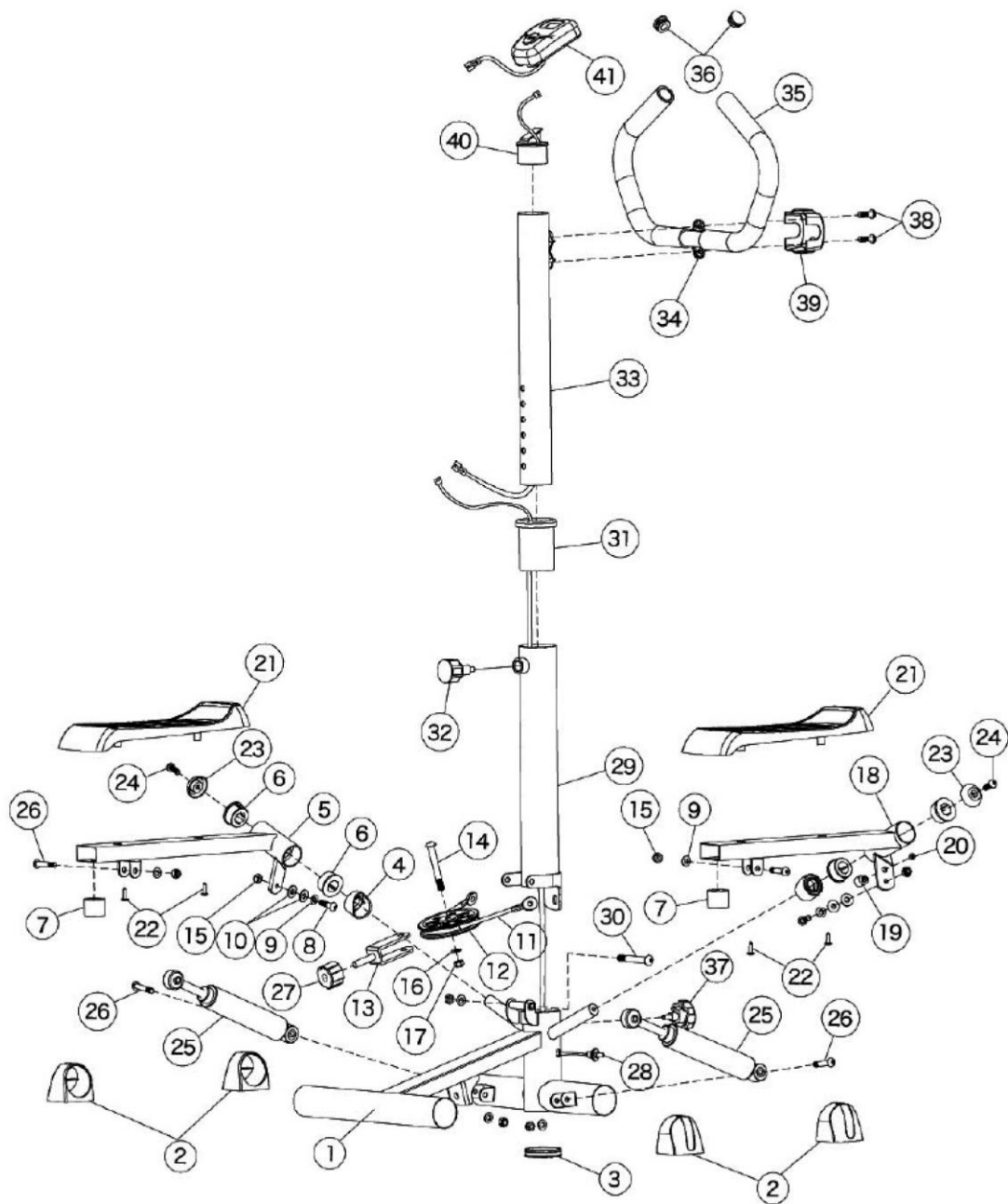


ABWECHSELNDES SCHULTERDRÜCKEN

Steigen Sie vorsichtig auf den Stepper. Greifen Sie die Widerstandsbänder und strecken Sie die Schultern.

Heben Sie jedes Mal Ihren rechten oder linken Arm nach oben und drücken Sie mit der Hand über den Kopf in Richtung Kopf. Drücken Sie beim Heruntersteigen den anderen Arm gegen den anderen Arm über den Kopf in Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung.

Heben Sie bei jedem Schritt abwechselnd die Arme vor und zurück.





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

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

EN: Marking the equipment with a symbol of a crossed-out waste container informs about prohibition of placing used electrical and electronic equipment with other household waste. According to the WEEE Directive on used electrical and electronic waste management, separate disposal methods must be applied for this type of equipment. A user, who intends to dispose this product, is required to deliver it to a collection point for used electrical and electronic equipment in order to contribute to reuse, recycling, or recovery and consequently, to protect the environment. To do this, contact the point where the device was purchased or local government officials. Hazardous components contained in the electronic equipment can cause long-lasting adverse changes in the environment, as well as have a harmful effect on human health.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad informuje o zákazu ukládání použitých elektrických a elektronických zařízení společně s ostatním odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použita elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo zpracování na druhotné suroviny, a tím přispěje k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné složky obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé změny v životním prostředí a také mít škodlivý vliv na lidské zdraví.

DE: Die Kennzeichnung von Geräten mit einem durchgestrichenen Abfallbehälter weist darauf hin, dass das Produkt vom normalen Haushaltsabfall getrennt gesammelt und entsorgt werden muss. Nach der WEEE-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte muss man diese Art der Geräte getrennt entsorgen. Der Nutzer, der dieses Gerät entsorgen will, ist dazu verpflichtet, es an die Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zurückzugeben, was zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beiträgt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden. Gefährliche Komponenten in elektronischen Geräten können zu dauerhaften nachteiligen Veränderungen der Umwelt und zu schädlichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit führen.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad informuje o zákaze umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia do iného odpadu z domácnosti. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie. Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto pre použité elektrické a elektronické zariadenia, aby tak prispel k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu a následne k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bolo zariadenie zakúpené, alebo na predstaviteľov miestnej samosprávy. Nebezpečné zložky obsiahnuté v elektronickom zariadení môžu spôsobiť dlhotrvajúce nepriaznivé zmeny v životnom prostredí, ako aj mať škodlivý vplyv na ľudské zdravie.

NL: Het markeren van de apparatuur met een symbool van een doorgekruiste afvalcontainer informeert over het verbod om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander huishoudelijk afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn voor het beheer van gebruikt elektrisch en elektronisch afval, moeten aparte verwijderingsmethoden worden toegepast voor dit type apparatuur. Een gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, moet het inleveren bij een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur om bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en zo het milieu te beschermen. Neem hiervoor contact op met het punt waar het apparaat is gekocht of met lokale overheidsfunctionarissen. Gevaarlijke onderdelen in de elektronische apparatuur kunnen langdurige negatieve veranderingen in het milieu veroorzaken en een schadelijk effect hebben op de menselijke gezondheid.



PL: Informacja o Właściwym Zwrocie Zużytych Baterii i Akumulatorów

Zgodnie z ustawą o bateriach (BattG) w Niemczech, jako firma Abisal Sp. z o.o. jesteśmy zobowiązani do informowania naszych klientów o właściwym postępowaniu z zużytymi bateriami litowymi i zestawami baterii wielokrotnego ładowania, wszystkich systemów elektrochemicznych. Poniżej znajdują się szczegółowe instrukcje dotyczące zwrotu i zabezpieczenia zużytych baterii:

1. Zwrot Zużytych Baterii:

Zużyte baterie litowe oraz zestawy baterii wielokrotnego ładowania mogą być zwracane do punktów zbiórki tylko wtedy, gdy są całkowicie rozładowane. Stan "całkowite rozładowanie" oznacza osiągnięcie końca użytkowania, np. wyłączenie urządzenia po osiągnięciu braku napięcia lub pojawienie się zakłóceń funkcjonalnych z powodu niewystarczającego naładowania baterii lub akumulatora.

2. Zabezpieczenie Przed Zwarcie:

Jeśli baterie nie są całkowicie rozładowane, należy je odpowiednio zabezpieczyć przed zwarcie. Zaleca się, aby bieguny baterii były izolowane za pomocą pasków samoprzylepnych. Jest to ważne, aby uniknąć potencjalnych zagrożeń związanych ze zwarcie.

Dodatkowe Informacje

1. Oddzielny Recykling "Starych Urządzeń":

Urządzenia elektryczne i elektroniczne, które stały się odpadami, muszą być przetwarzane i rejestrowane oddzielnie od stałych odpadów komunalnych. Stare urządzenia nie mogą trafiać do śmieci domowych. Muszą być zbierane w specjalnych systemach zbiórki i recyklingu.

2. Baterie i Akumulatory:

Jeśli to możliwe, sprzęt elektryczny i elektroniczny musi być utylizowany oddzielnie od wbudowanych baterii i/lub akumulatorów.

3. Możliwość Utylizacji "Starych Urządzeń":

Właściciele starych urządzeń z prywatnych gospodarstw domowych mogą pozbyć się ich w publicznych zakładach utylizacji odpadów lub dostarczyć je do punktów utylizacji powiązanych z producentem lub sprzedawcą. Miejsca utylizacji można znaleźć w Internecie: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>.

4. Informacje o Prywatności:

Stare urządzenia często zawierają prywatne dane, zwłaszcza urządzenia do przetwarzania danych i komunikacji, takie jak smartfony lub dyski twarde. Prosimy o usunięcie wszystkich danych osobowych i prywatnych z utylizowanego sprzętu we własnym interesie.

Dziękujemy za przestrzeganie powyższych wytycznych i przyczynienie się do ochrony środowiska.

EN: Information on the Proper Return of Waste Batteries and Accumulators

In accordance with the Battery Act (BattG) in Germany, we as Abisal Sp. z o.o. are obliged to inform our customers about the proper handling of used lithium batteries and rechargeable battery packs of all electrochemical systems. Below are detailed instructions on how to return and secure used batteries:

1. Return of Used Batteries:

Used lithium batteries and rechargeable battery packs may only be returned to collection points when fully discharged. The state of "completely discharged" means that the end of use has been reached, e.g. the device is switched off when no voltage is reached or a functional disturbance occurs due to insufficient charge of the battery or rechargeable battery.

2 Short-circuit protection:

If the batteries are not completely discharged, they must be adequately protected against short-circuiting. It is recommended that the battery terminals are insulated with adhesive strips. This is important to avoid potential short circuit hazards.

Additional information

1 Separate Recycling of 'Old Appliances:

Electrical and electronic appliances that have become waste must be recycled and registered separately from municipal solid waste. Old appliances must not end up in household rubbish. They must be collected in special collection and recycling systems.

2 Batteries and Accumulators:

If possible, electrical and electronic equipment must be disposed of separately from built-in batteries and/or accumulators.

3. Disposability of 'Old Appliances':

Owners of old appliances from private households can dispose of them at public waste disposal facilities or take them to disposal sites linked to the manufacturer or seller. Disposal sites can be found on the Internet: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>.

4 Privacy information:

Old devices often contain private data, especially data processing and communication devices such as smartphones or hard drives. Please remove all personal and private data from the disposed equipment in your own interest.

Thank you for following the above guidelines and contributing to environmental protection.

CZ: Informace o správném odevzdávání odpadních baterií a akumulátorů

V souladu s německým zákonem o bateriích (BattG) jsme jako společnost Abisal Sp. z o.o. povinni informovat naše zákazníky o správném nakládání s použitými lithiovými bateriemi a akumulátory všech elektrochemických systémů. Níže uvádíme podrobné pokyny k odevzdání a zabezpečení použitých baterií:

1. Vrácení použitých baterií:

Použité lithiové baterie a dobíjecí akumulátorové sady lze na sběrná místa vrátit pouze zcela vybité. Stav "zcela vybitý" znamená, že bylo dosaženo konce používání, např. zařízení se vypne, když není dosaženo žádného napětí nebo dojde k poruše funkce v důsledku nedostatečného nabití baterie nebo akumulátoru.

2 Ochrana proti zkratu:

Pokud nejsou baterie zcela vybité, musí být odpovídajícím způsobem chráněny proti zkratu. Doporučuje se izolovat vývody akumulátorů lepicími páskami. Je to důležité, aby se zabránilo potenciálnímu nebezpečí zkratu.

Další informace

1 Oddělená recyklace "starých spotřebičů":

Elektrické a elektronické spotřebiče, které se staly odpadem, musí být recyklovány a evidovány odděleně od pevného komunálního odpadu. Staré spotřebiče nesmí skončit v domovním odpadu. Musí být shromažďovány ve speciálních systémech sběru a recyklace.

2 Baterie a akumulátory:

Elektrická a elektronická zařízení musí být pokud možno likvidována odděleně od vestavěných baterií a/nebo akumulátorů.

3. Likvidace "starých spotřebičů":

Majitelé starých spotřebičů ze soukromých domácností je mohou odevzdat ve veřejných zařízeních na likvidaci odpadů nebo je odvézt do míst určených k likvidaci spojených s výrobcem nebo prodejcem. Místa pro likvidaci lze nalézt na internetu: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>.

4 Informace o ochraně osobních údajů:

Stará zařízení často obsahují soukromé údaje, zejména zařízení pro zpracování dat a komunikaci, jako jsou chytré telefony nebo pevné disky. Ve vlastním zájmu odstraňte z likvidovaných zařízení všechny osobní a soukromé údaje.

Děkujeme, že se budete řídit výše uvedenými pokyny a přispějete k ochraně životního prostředí.

DE: Informationen zur ordnungsgemäßen Rückgabe von Altbatterien und -akkumulatoren

Gemäß dem Batteriegesetz (BattG) in Deutschland sind wir als Abisal Sp. z o.o. verpflichtet, unsere Kunden über den ordnungsgemäßen Umgang mit gebrauchten Lithiumbatterien und Akkus aller elektrochemischen Systeme zu informieren. Nachfolgend finden Sie detaillierte Hinweise zur Rückgabe und Sicherung gebrauchter Batterien:

1 Rückgabe von gebrauchten Batterien:

Gebrauchte Lithiumbatterien und -akkus dürfen nur in vollständig entladene Zustand an Sammelstellen zurückgegeben werden. Der Zustand "vollständig entladen" bedeutet, dass das Ende der Nutzungsdauer erreicht ist, z.B. das Gerät wird bei Spannungslosigkeit abgeschaltet oder es kommt zu einer Funktionsstörung aufgrund unzureichender Ladung der Batterie oder des Akkus.

2 Kurzschlusschutz:

Wenn die Batterien nicht vollständig entladen sind, müssen sie ausreichend gegen Kurzschluss geschützt werden. Es wird empfohlen, die Batteriepole mit Klebestreifen zu isolieren. Dies ist wichtig, um mögliche Kurzschlussgefahren zu vermeiden.

Zusätzliche Informationen

1 Getrenntes Recycling von "Altgeräten":

Elektrische und elektronische Geräte, die zu Abfall geworden sind, müssen getrennt von den festen Siedlungsabfällen recycelt und registriert werden. Altgeräte dürfen nicht im Hausmüll landen. Sie müssen in speziellen Sammel- und Recyclingsystemen gesammelt werden.

2 Batterien und Akkumulatoren:

Elektro- und Elektronikgeräte sind nach Möglichkeit getrennt von eingebauten Batterien und/oder Akkumulatoren zu entsorgen.

3 Entsorgbarkeit von "Altgeräten":

Besitzer von Altgeräten aus Privathaushalten können diese bei den öffentlichen Abfallentsorgungseinrichtungen entsorgen oder sie zu den mit dem Hersteller oder Verkäufer verbundenen Entsorgungsstellen bringen. Entsorgungsstellen sind im Internet zu finden: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>.

4 Informationen zum Datenschutz:

Altgeräte enthalten oft private Daten, insbesondere Datenverarbeitungs- und Kommunikationsgeräte wie Smartphones oder Festplatten. Bitte entfernen Sie in Ihrem eigenen Interesse alle persönlichen und privaten Daten von den entsorgten Geräten.

Wir danken Ihnen, dass Sie die oben genannten Richtlinien befolgen und damit einen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

SK: Informácie o správnom vrátení použitých batérií a akumulátorov

V súlade so zákonom o batériách (BattG) v Nemecku sme ako spoločnosť Abisal Sp. z o.o. povinní informovať našich zákazníkov o správnom zaobchádzaní s použitými lítiovými batériami a akumulátormi všetkých elektrochemických systémov. Nižšie uvádzame podrobné pokyny na vrátenie a zabezpečenie použitých batérií:

1. Vrátenie použitých batérií:

Použitú lítiovú batériu a akumulátorovú súpravu sa môžu vracajúť na zberné miesta len úplne vybité. Stav "úplne vybitý" znamená, že sa dosiahol koniec používania, napr. zariadenie sa vypne, keď sa nedosiahne žiadne napätie alebo dôjde k funkčnej poruche z dôvodu nedostatočného nabitia batérie alebo akumulátora.

2 Ochrana proti skratu:

Ak batérie nie sú úplne vybité, musia byť primerane chránené proti skratu. Odporúča sa, aby boli póly batérie izolované lepiacimi páskami. Je to dôležité, aby sa predišlo možnému nebezpečenstvu skratu.

Ďalšie informácie

1 Separovaná recyklácia "starých spotrebičov":

Elektrické a elektronické spotrebiče, ktoré sa stali odpadom, sa musia recyklovať a evidovať oddelene od tuhého komunálneho odpadu. Staré spotrebiče nesmú skončiť v domácom odpade. Musia sa zbierať v špeciálnych systémoch zberu a recyklácie.

2 Batérie a akumulátory:

Ak je to možné, elektrické a elektronické zariadenia sa musia likvidovať oddelene od zabudovaných batérií a/alebo akumulátorov.

3. Likvidácia "starých spotrebičov":

Majitelia starých spotrebičov zo súkromných domácností ich môžu zlikvidovať vo verejných zariadeniach na likvidáciu odpadu alebo ich odniesť na miesta likvidácie spojené s výrobcom alebo predajcom. Miesta na likvidáciu možno nájsť na internete: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>.

4 Informácie o ochrane osobných údajov:

Staré zariadenia často obsahujú súkromné údaje, najmä zariadenia na spracovanie údajov a komunikáciu, ako sú smartfóny alebo pevné disky. Vo vlastnom záujme odstráňte z likvidovaných zariadení všetky osobné a súkromné údaje.

Ďakujeme, že sa budete riadiť vyššie uvedenými pokynmi a prispějete k ochrane životného prostredia.

NL: Informatie over de juiste terugname van gebruikte batterijen en accu's

In overeenstemming met de Battery Act (BattG) in Duitsland, zijn wij als Abisal Sp. z o.o. verplicht om onze klanten te informeren over de juiste verwerking van gebruikte lithiumbatterijen en oplaadbare batterijpakketten van alle elektrochemische systemen. Hieronder vindt u gedetailleerde instructies voor het retourneren en beveiligen van gebruikte batterijen:

1. Inleveren van gebruikte batterijen:

Gebruikte lithiumbatterijen en oplaadbare batterijpakketten mogen alleen worden ingeleverd bij inzamelpunten als ze volledig ontladen zijn. De toestand "volledig ontladen" betekent dat het einde van het gebruik is bereikt, bijv. het apparaat wordt uitgeschakeld als er geen spanning meer is of er treedt een functiestoring op als gevolg van onvoldoende lading van de batterij of oplaadbare accu.

2 Kortsluitbeveiliging:

Als de accu's niet volledig ontladen zijn, moeten ze afdoende worden beschermd tegen kortsluiting. Het wordt aanbevolen om de accupolen te isoleren met plakstrips. Dit is belangrijk om potentiële kortsluitingsgevaaren te voorkomen.

Aanvullende informatie

1 Gescheiden recyclen van 'Oude apparaten:

Elektrische en elektronische apparaten die afval zijn geworden, moeten worden gerecycled en apart van het vast huishoudelijk afval worden geregistreerd. Oude apparaten mogen niet bij het huisvuil terechtkomen. Ze moeten worden ingezameld in speciale inzamelings- en recyclingsystemen.

2 Batterijen en accu's:

Indien mogelijk moet elektrische en elektronische apparatuur gescheiden van ingebouwde batterijen en/of accu's worden verwijderd.

3. Verwijdering van "Oude apparaten":

Eigenaars van oude apparaten uit particuliere huishoudens kunnen deze naar openbare afvalverwijderingsinstallaties brengen of naar verwijderingslocaties die verbonden zijn met de fabrikant of verkoper. Verwijderingssites zijn te vinden op het internet: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen.jsf>.

4 Informatie over privacy:

Oude apparaten bevatten vaak privégegevens, vooral apparaten voor gegevensverwerking en communicatie zoals smartphones of harde schijven. Verwijder in uw eigen belang alle persoonlijke en privégegevens van de afgedankte apparatuur.

Hartelijk dank dat u de bovenstaande richtlijnen volgt en bijdraagt aan de bescherming van het milieu.

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 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