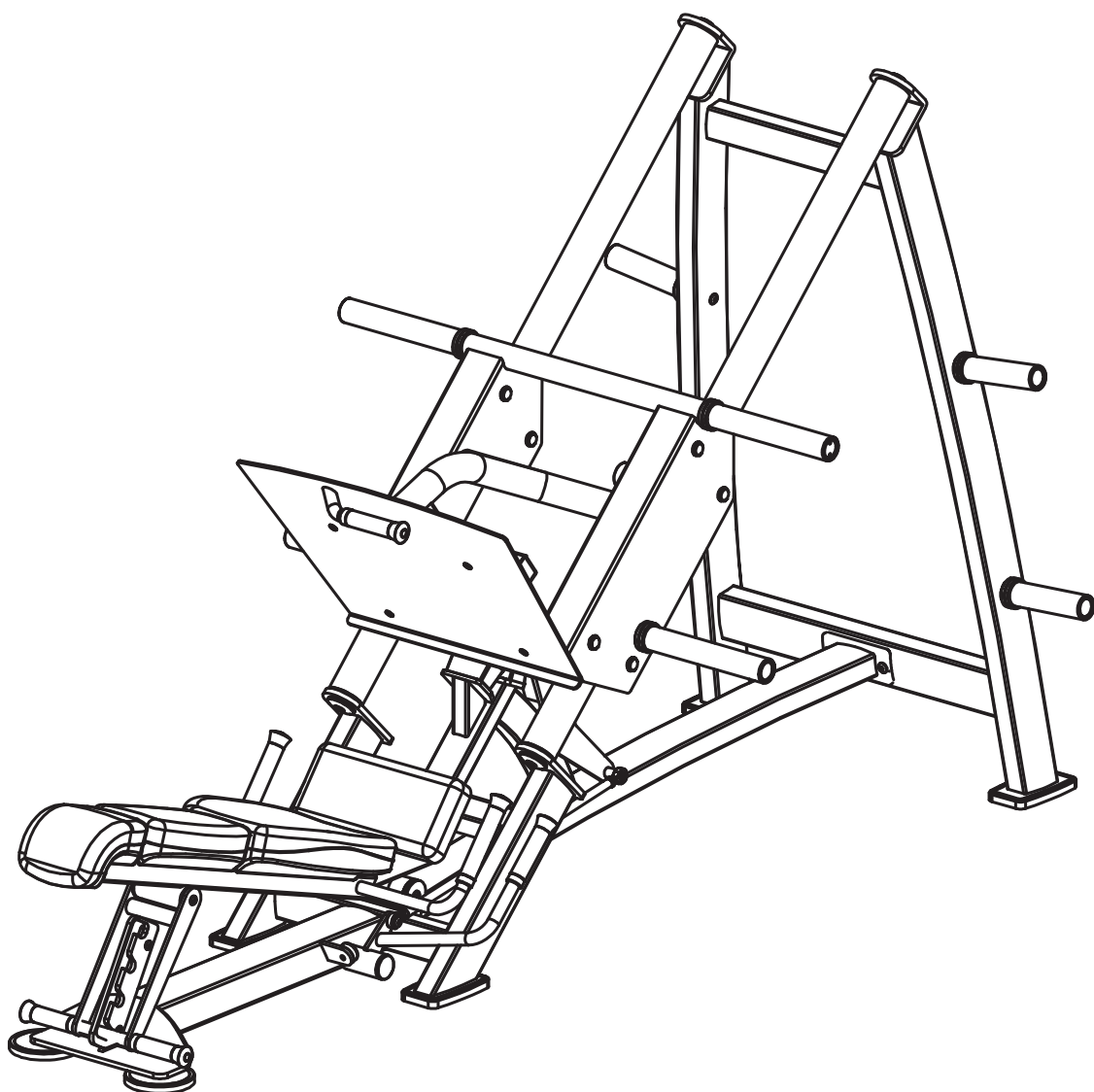


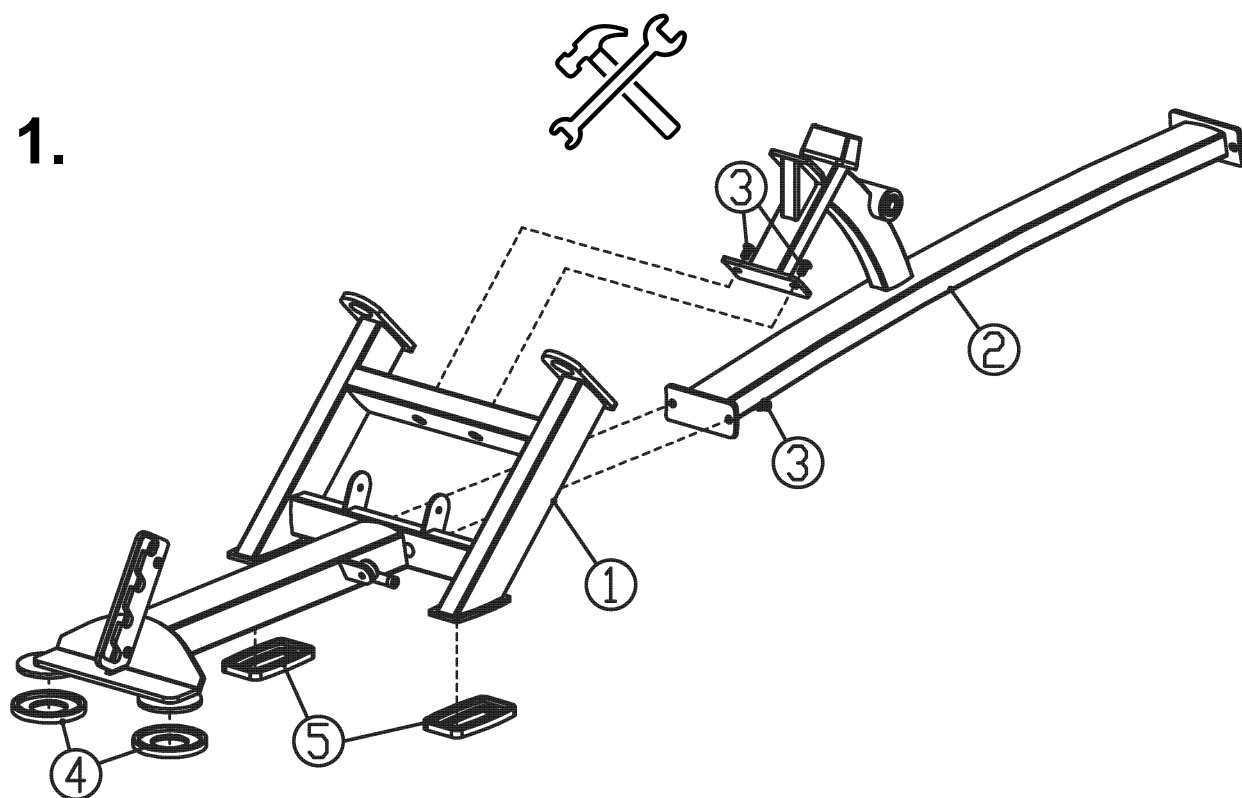


LP7329

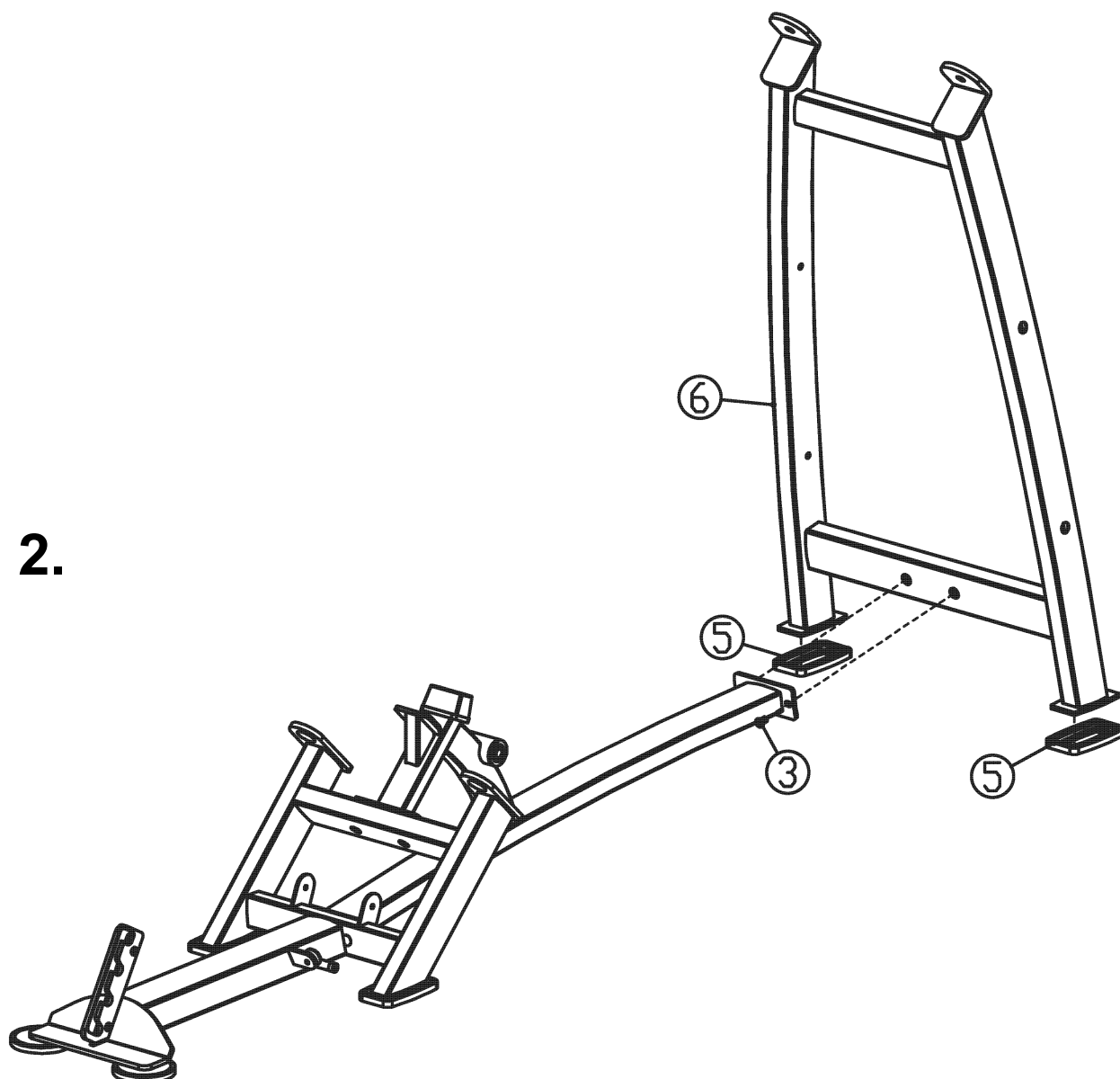


- 7. Manual instruction **EN**
- 10. Instrukcja obsługi **PL**
- 13. Návod k obsluze **CZ**
- 16. Manuel instruktion **DA**
- 19. Gebrauchsanweisung **DE**
- 22. Manual de instrucciones **ES**
- 25. Käsijuhend **ET**
- 28. Manuel d'instruction **FR**
- 31. Kézi utasítás **HU**
- 34. Manuale di istruzioni **IT**
- 37. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 40. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 43. Handmatige instructie **NL**
- 46. Manual de instruções **PT**
- 49. Instrucțiuni manuale **RO**
- 52. Návod na obsluhu **SK**
- 55. Navodila za uporabo **SL**
- 58. Instruktionsbok **SV**
- 61. Інструкція з експлуатації **UK**

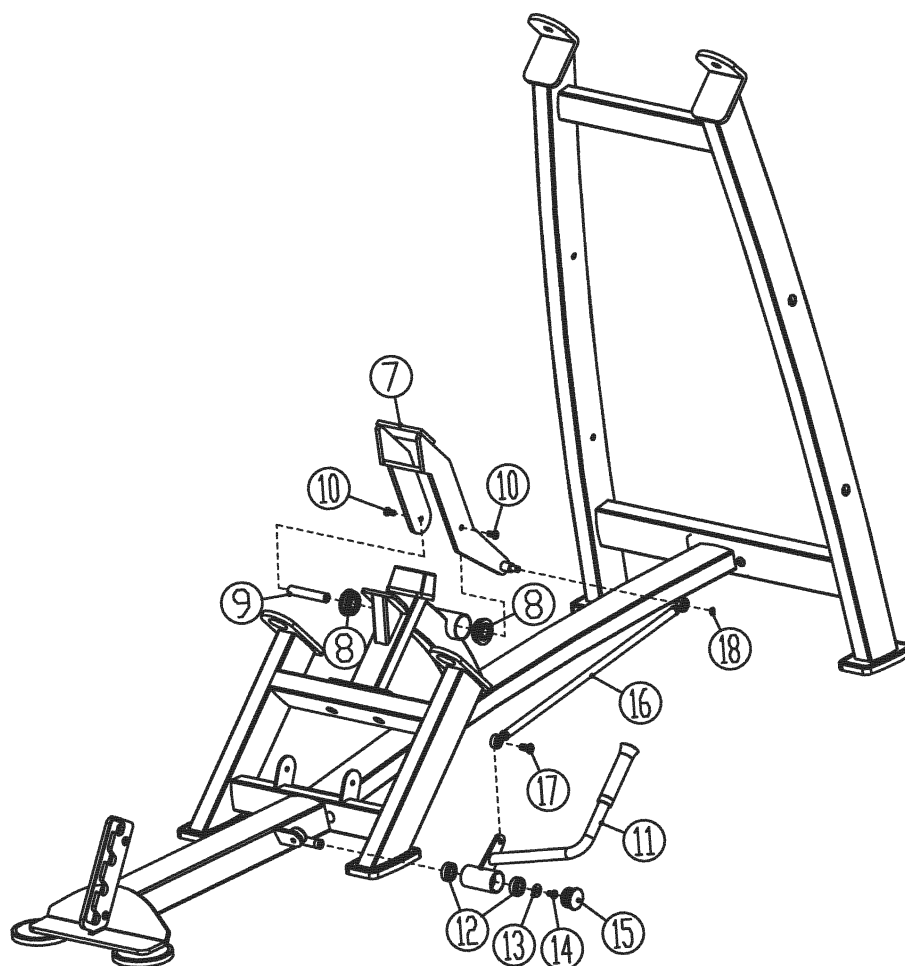
1.



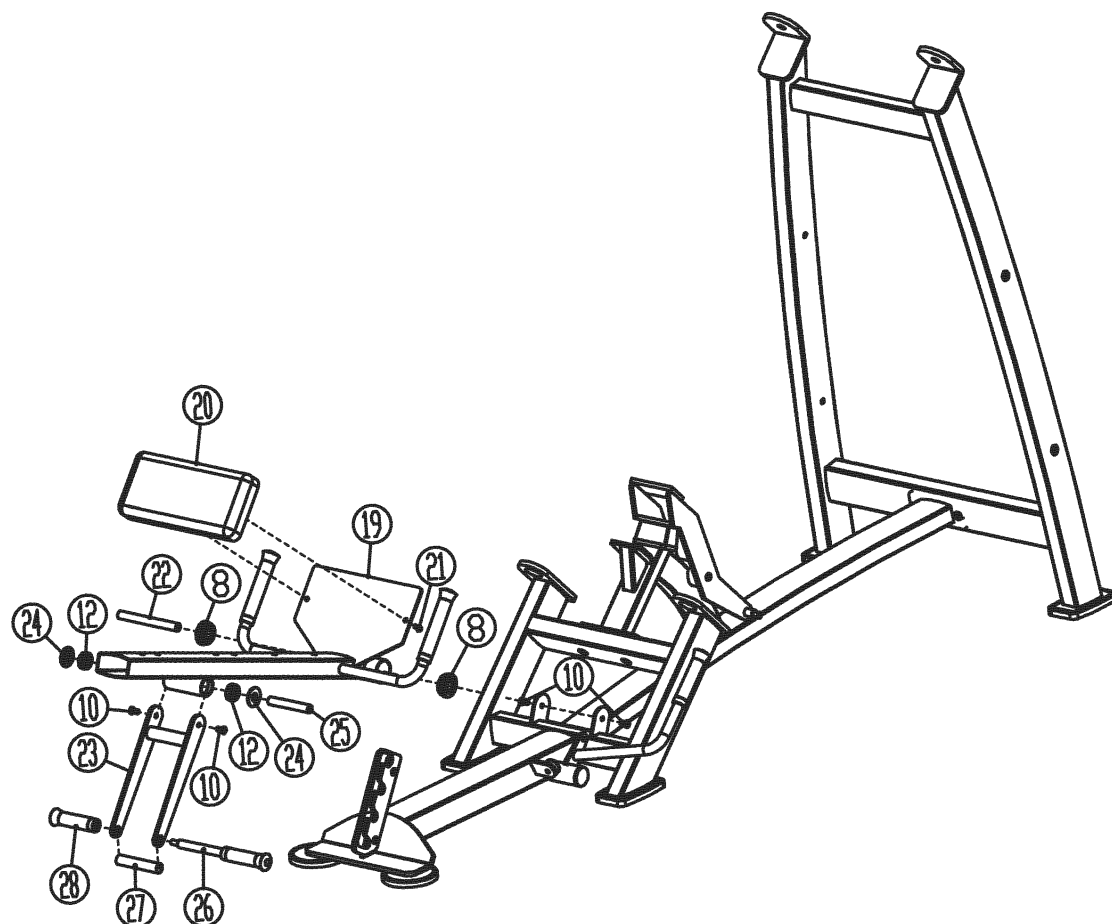
2.



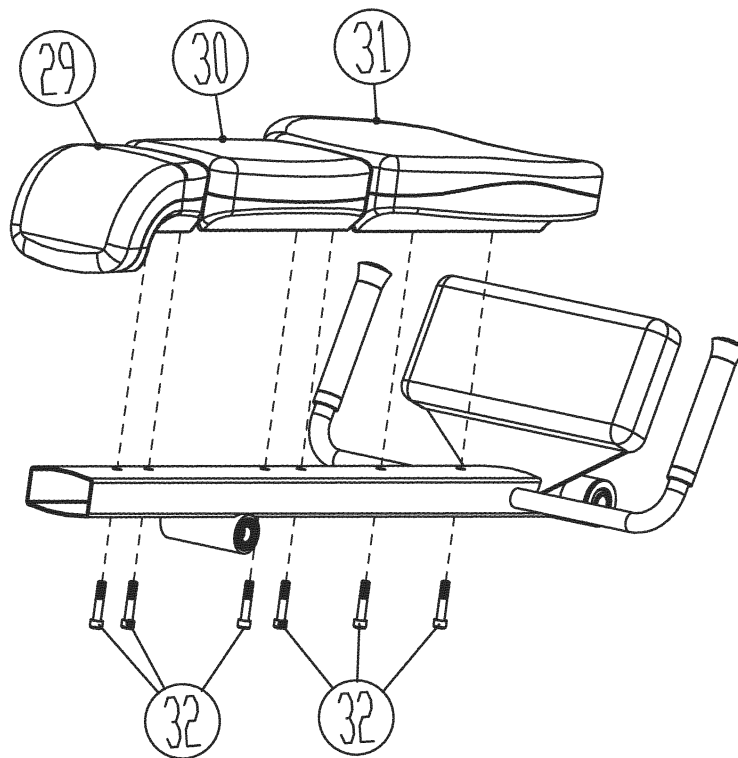
3.



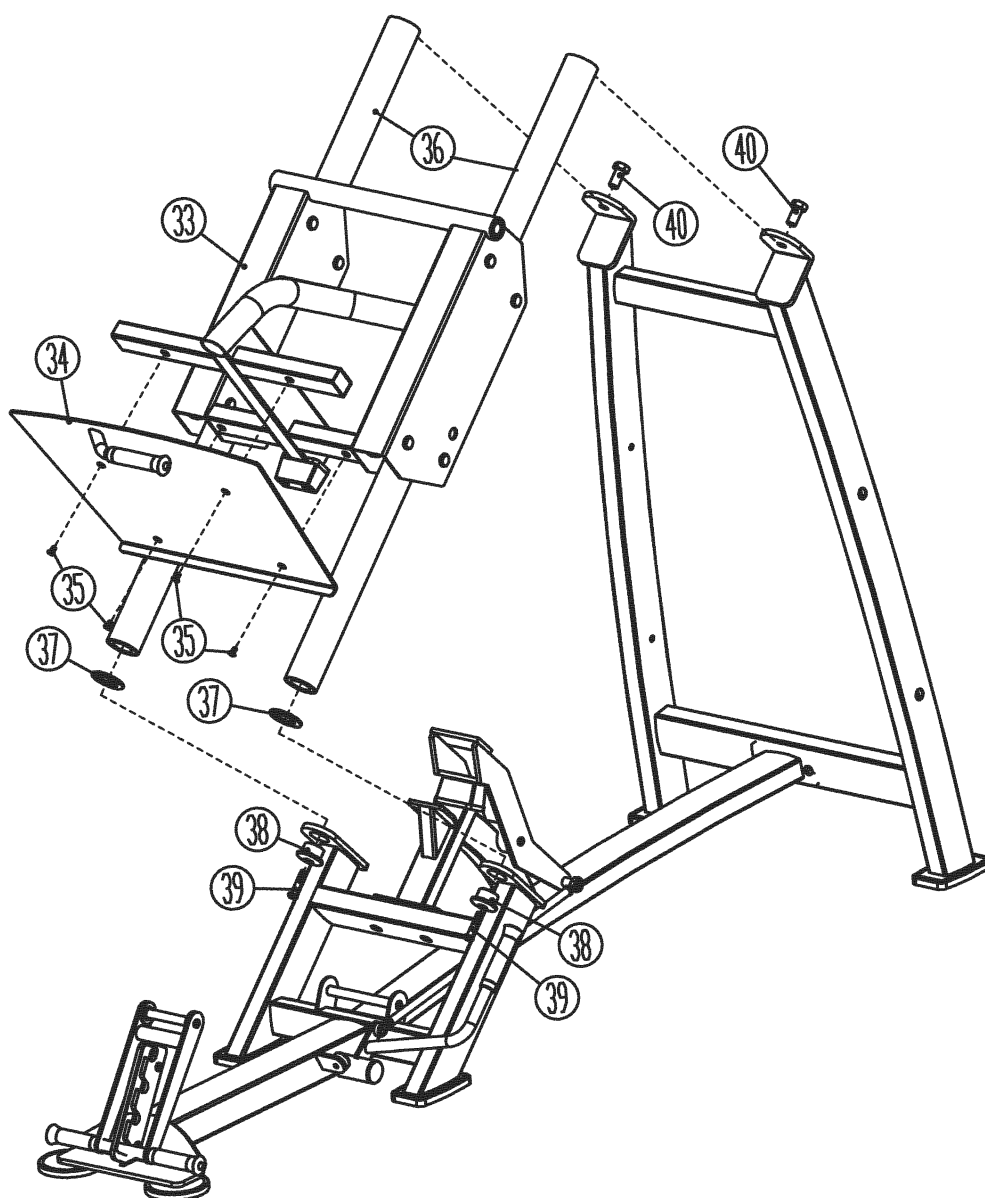
4.



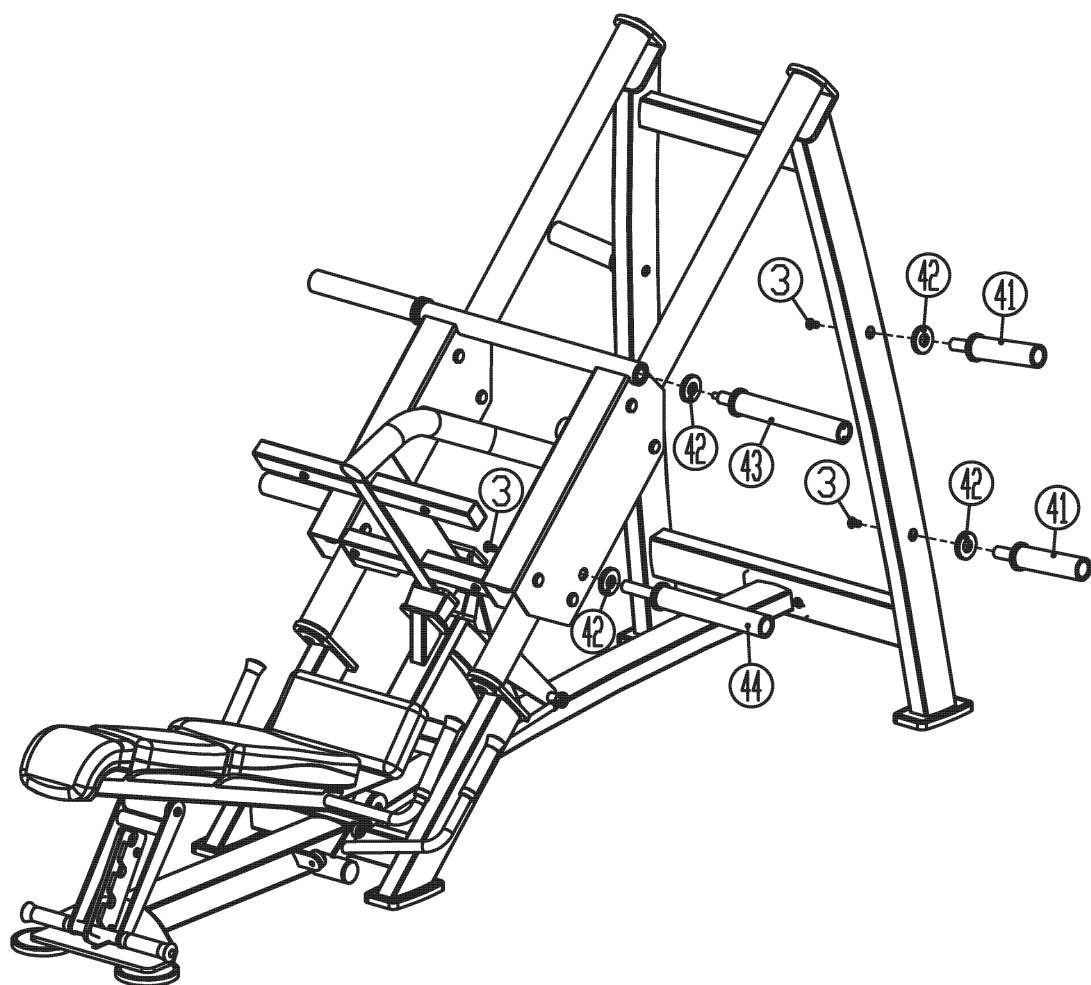
5.



6.



7.



IMPORTANT SAFETY NOTES

Please read these instructions carefully before starting the installation. Check that all components have been included in the package. (If any parts are missing or damaged, please contact ABISAL Sp. z o.o. immediately).

PRECAUTIONS:

THIS EXERCISE EQUIPMENT HAS BEEN DESIGNED WITH SAFETY IN MIND. HOWEVER, CERTAIN PRECAUTIONS MUST ALWAYS BE OBSERVED WHEN USING EXERCISE EQUIPMENT. PLEASE READ THE ENTIRE MANUAL BEFORE ASSEMBLING OR USING THE EQUIPMENT. PAY PARTICULAR ATTENTION TO THE FOLLOWING:

1. Keep children and pets away from the equipment at all times. Do not leave children unattended in the same room.
2. Only one person may use the equipment at a time.
3. If you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other unusual symptoms, stop exercising immediately and consult a doctor.
4. Place the equipment on a clean, level surface. Do not use it near water or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose garments that could become caught in the machine. Proper athletic shoes are required.
7. Use the equipment only for its intended purpose as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place sharp objects near the equipment.
9. Persons with disabilities should not use the equipment without the supervision of a qualified individual or a doctor.
10. Perform proper stretching and warm-up exercises before using the equipment.
11. Never use the equipment if it is not functioning correctly.

WARNING:

CONSULT YOUR DOCTOR BEFORE STARTING ANY EXERCISE PROGRAM. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER 35 OR THOSE WITH PRE-EXISTING HEALTH CONDITIONS. WE ARE NOT RESPONSIBLE FOR ANY INJURY OR PROPERTY DAMAGE RESULTING FROM THE USE OF THIS PRODUCT. PLEASE RETAIN THESE INSTRUCTIONS.

Assembly must be carried out strictly in accordance with the installation instructions.

The equipment has been designed to ensure smooth and effective training movements. After assembly, familiarise yourself with all functions before use. If you encounter any problems, carefully re-check the assembly instructions to ensure no errors were made. If the problem persists, please contact an authorised distributor. You will need the equipment code and these instructions.

TECHNICAL DATA:

Product weight: 260 kg

Product length: 280 cm

Product width: 136 cm

Product height: 158 cm

Maximum user weight: 150 kg

THE INSTRUCTIONS HAVE BEEN PRESENTED IN GRAPHICAL FORM TO ENSURE UNDERSTANDING, REGARDLESS OF THE USER'S LANGUAGE.

Once the LP7329 has been assembled, ensure that the equipment is positioned upright and level. Use a spirit level to check vertical alignment in both directions. If necessary, loosen the vertical frame fasteners, adjust the position, and re-tighten the screws.



	NAME AND SPECIFICATION	Quantity
1	Main base	1
2	Frame connector	1
3	Spherical head Allen screw (M12*20)	12
4	Foot 120	2
5	Foot 58*101	4
6	Side frame	1
7	Support frame	1
8	Deep groove ball bearing (YR6004-2RS)	4
9	Power steering shaft (φ20*110)	1
10	Allen screw with ball head (M10*20)	6
11	Adjustable handrail	1
12	Deep groove ball bearing 6004	4
13	M10 washer	1
14	Ball head Allen screw (M10*16)	1
15	End cap 50	1
16	Connecting cable	1
17	Hexagon socket screw with ball head (M12*25)	1
18	φ12 safety device	1
19	Seat frame	1
20	Seat cushion	1
21	Allen screw with ball head (M8*20)	2
22	Seat axle (φ20*190)	1
23	Tie rod	1
24	Washer 50	2
25	Cable axle (φ20*130)	1
26	Handle shaft	1
27	Axle bushing	1
28	Handle	1
29	Headboard	1
30	Lumbar cushion	1
31	Backrest	1
32	Allen screw with cylindrical head (M10*50)	6
33	Guide	1
34	Foot platform	1
35	Hexagon socket screw with conical head (M8*16)	4
36	Guide rod	2
37	Guide washer	2

38	Guide rod fixing sleeve	2
39	Hexagon socket screw with ball head (M12*60)	2
40	Hexagon screw (M20*30)	2
41	Load sleeve-1	4
42	Bushing seal	8
43	Load sleeve-2	2
44	Load sleeve-3	2

Simple Warm-Up Before Training

1. **Walking or Jogging in Place** – 2 minutes
Objective: Stimulate circulation and raise muscle temperature.
Movement: Lift your knees dynamically while swinging your arms as if running.
2. **Hip Circles** – 10 repetitions in each direction
Objective: Loosen the hip joints.
Movement: Place your hands on your hips and perform wide circles in both directions.
3. **Forward Lunges** – 8 repetitions on each leg
Objective: Activate the quadriceps, glutes, and hamstrings.
Movement: Step forward, lower your back knee, keep your back straight, then return to the starting position.
4. **Bodyweight Squats** – 12 repetitions
Objective: Prepare the leg muscles for loaded work.
Movement: Perform a classic squat with weight on your heels, lowering to approximately a 90° angle.
5. **Toe Raises** – 15 repetitions
Objective: Activate the calf muscles, which stabilise movements during training.
Movement: Slowly raise your heels, hold for one second, then return to the starting position.
6. **Dynamic Stretching** – 2–3 exercises
Examples:
Forward bends with gradual deepening (stretching the back muscles).
Pulling the knee to the chest (stretching the glutes and hips).



WAŻNE UWAGI DOTYCZĄCE BAEZPIECZEŃSTWA

Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją przed rozpoczęciem montażu. Sprawdź w instrukcji, czy wszystkie elementy zostały prawidłowo zapakowane. (Jeśli jakiegokolwiek części są brakujące lub uszkodzone, należy niezwłocznie skontaktować się z serwisem firmy ABISAL SP. z o.o.).

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

TO URZĄDZENIE DO ĆWICZEŃ ZOSTAŁO SKONSTRUOWANE Z MYŚLĄ O OPTYMALNYM BEZPIECZEŃSTWIE. JEDNAKŻE PEWNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI MAJĄ ZASTOSOWANIE W KAŻDYM PRZYPADKU OBSŁUGI SPRZĘTU DO ĆWICZEŃ. PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU LUB OBSŁUGI URZĄDZENIA NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z CAŁĄ INSTRUKCJĄ. W SZCZEGÓLNOŚCI NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA NASTĘPUJĄCE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

1. Dzieci i zwierzęta domowe należy zawsze trzymać z dala od urządzenia. Nie należy pozostawiać dzieci bez opieki w tym samym pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
2. Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba na raz.
3. Jeśli użytkownik odczuwa zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne nietypowe objawy, należy natychmiast przerwać trening. Należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem.
4. Urządzenie należy ustawić na czystej, wypoziomowanej powierzchni. Nie używaj urządzenia w pobliżu wody lub na zewnątrz.
5. Trzymać ręce z dala od wszystkich ruchomych części.
6. Podczas ćwiczeń należy zawsze nosić odpowiednią odzież treningową. Nie należy nosić szlafroków ani innych ubrań, które mogłyby zaczepić się o maszynę. Podczas korzystania z urządzenia wymagane są również buty do biegania lub aerobiku.
7. Z urządzenia należy korzystać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Nie należy używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.
8. Nie umieszczać żadnych ostrych przedmiotów wokół urządzenia.
9. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez obecności wykwalifikowanej osoby lub lekarza.
10. Przed użyciem urządzenia do ćwiczeń należy zawsze wykonać ćwiczenia rozciągające, aby odpowiednio się rozgrzać.
11. Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli nie działa ono prawidłowo.

OSTRZEŻENIE:

PRZED ROZPOCZĘCIEM JAKIEGOKOLWIEK PROGRAMU ĆWICZEŃ NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM. JEST TO SZCZEGÓLNIE WAŻNE W PRZYPADKU OSÓB W WIEKU POWYŻEJ 35 LAT LUB OSÓB Z ISTNIEJĄCYMI WCZEŚNIEJ PROBLEMAMI ZDROWOTNYMI. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA OBRAŻENIA CIAŁA LUB USZKODZENIA MIENIA POWSTAŁE W WYNIKU KORZYSTANIA Z TEGO PRODUKTU. NALEŻY ZACHOWAĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ

Montaż należy przeprowadzać, ściśle postępując zgodnie z instrukcją instalacji.

Urządzenie zostało zaprojektowane tak, aby zapewniało najbardziej efektywne i płynne ruchy treningowe. Po zakończeniu montażu można w pełni korzystać ze sprzętu dopiero po zapoznaniu się ze wszystkimi jego funkcjami. W przypadku wystąpienia problemów należy ponownie sprawdzić instrukcję montażu i zweryfikować, czy nie popełniono błędów podczas składania. Jeśli problem nadal występuje, prosimy o kontakt z dystrybutorem autoryzowanym przez producenta. Niezbędny będzie kod urządzenia oraz instrukcja.

DANE TECHNICZE:

Waga produktu: 260kg

Długość produktu: 280cm

Szerokość produktu: 136cm

Wysokość produktu: 158cm

Maksymalna waga użytkownika: 150kg

INSTRUKCJA ZOSTAŁA OPRACOWANA W FORMIE GRAFICZNEJ, ABY ZAPEWNIĆ ZROZUMIAŁOŚĆ, NIEZALEŻNIE OD JĘZYKA UŻYTKOWNIKA.

Jeśli urządzenie LP7329 zostało zmontowane, należy upewnić się, że sprzęt jest ustawiony prosto i w pionie. Sprawdź przy pomocy poziomicy, czy prowadnica jest ustawiona pionowo w obu kierunkach. Jeśli nie, należy poluzować część elementów mocujących pionową ramę, ponownie je ustawić i dokręcić śruby.



	Nazwa i specyfikacja	Ilość
1	Podstawa główna	1
2	Łącznik ramy	1
3	Śruba imbusowa z łbem kulistym (M12*20)	12
4	Stopka 120	2
5	Stopka 58*101	4
6	Rama boczna	1
7	Rama wspomagająca	1
8	Łożysko kulkowe głębokorowkowe (YR6004-2RS)	4
9	Wał wspomagania (φ20*110)	1
10	Śruba imbusowa z łbem kulistym (M10*20)	6
11	Poręcz regulowana	1
12	Łożysko kulkowe głębokorowkowe 6004	4
13	Podkładka M10	1
14	Śruba imbusowa z łbem kulistym (M10*16)	1
15	Zaślepka końcowa 50	1
16	Cięgno łączące	1
17	Śruba imbusowa z łbem kulistym (M12*25)	1
18	Zabezpieczenie φ12	1
19	Rama siedziska	1
20	Poduszka siedziska	1
21	Śruba imbusowa z łbem kulistym (M8*20)	2
22	Oś siedziska (φ20*190)	1
23	Cięgno	1
24	Podkładka 50	2
25	Oś cięgna (φ20*130)	1
26	Oś uchwyty	1
27	Tuleja osi	1
28	Uchwyt	1
29	Zagłówek	1
30	Poduszka lędźwiowa	1
31	Oparcie	1
32	Śruba imbusowa z łbem walcowym (M10*50)	6
33	Prowadnica	1
34	Platforma na stopy	1
35	Śruba imbusowa z łbem stożkowym (M8*16)	4
36	Pręt prowadnicy	2
37	Podkładka prowadnicy	2

38	Tuleja mocująca pręt prowadnicy	2
39	Śruba imbusowa z łbem kulistym (M12*60)	2
40	Śruba sześciokątna (M20*30)	2
41	Tuleja na obciążenia-1	4
42	Uszczelka tulei	8
43	Tuleja na obciążenia-2	2
44	Tuleja na obciążenia-3	2

Prosta rozgrzewka przed treningiem

1. Marsz lub trucht w miejscu – 2 minuty

Cel: pobudzenie krążenia i podniesienie temperatury mięśni.

Ruch: unoszenie kolan dynamicznie do góry, praca rąk jak przy biegu.

2. Krążenia bioder – 10 powtórzeń w każdą stronę

Cel: rozluźnienie stawów biodrowych.

Ruch: dłonie na biodrach, wykonuj obszerne krążenia w jedną i drugą stronę.

3. Wypady do przodu – 8 powtórzeń na każdą nogę

Cel: aktywacja czworogłowych, pośladków i dwugłowych uda.

Ruch: krok w przód, zejście kolanem w dół, plecy proste, powrót do pozycji wyjściowej.

4. Przysiad z masą ciała – 12 powtórzeń

Cel: przygotowanie mięśni nóg do pracy pod obciążeniem.

Ruch: klasyczny przysiad, ciężar ciała na piętach, zejście do kąta ok. 90°.

5. Wspięcia na palce – 15 powtórzeń

Cel: aktywacja mięśni łydek, które stabilizują ruch w prasie.

Ruch: powolne unoszenie pięt, zatrzymanie w górze na sekundę i powrót w dół.

6. Dynamiczny stretching – 2–3 ćwiczenia

Skłony w przód z pogłębieniem (tylna taśma mięśniowa).

Przyciąganie kolana do klatki piersiowej (rozciąganie pośladków i biodra).



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Před zahájením instalace si pečlivě přečtěte tyto pokyny. Zkontrolujte, zda balení obsahuje všechny součásti. (Pokud některé součásti chybí nebo jsou poškozené, okamžitě kontaktujte společnost ABISAL Sp. z o.o.).

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ:

TOTO CVIČEBNÍ ZAŘÍZENÍ BYLO NAVRŽENO S OHLEDEM NA BEZPEČNOST. PŘI POUŽÍVÁNÍ CVIČEBNÍHO ZAŘÍZENÍ JE VŠAK VŽDY NUTNÉ DODRŽOVAT URČITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ. PŘED MONTÁŽÍ NEBO POUŽÍVÁNÍM ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE CELÝ NÁVOD. ZVLÁŠTNÍ POZORNOST VĚNUJTE NÁSLEDUJÍCÍM BODŮM:

1. Děti a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah zařízení. Nenechávejte děti bez dozoru ve stejné místnosti.
2. Zařízení smí používat vždy pouze jedna osoba.
3. Pokud se u vás objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jakékoli jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékařskou pomoc.
4. Zařízení umístěte na čistý, rovný povrch. Nepoužívejte jej v blízkosti vody ani venku.
5. Držte ruce mimo všechny pohyblivé části.
6. Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. Nenoste volné oděvy, které by se mohly zachytit ve stroji. Je nutné nosit vhodnou sportovní obuv.
7. Používejte zařízení pouze k účelu, ke kterému je určeno, jak je popsáno v této příručce. Nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
8. Neumísťujte ostré předměty do blízkosti zařízení.
9. Osoby se zdravotním postižením by neměly zařízení používat bez dohledu kvalifikované osoby nebo lékaře.
10. Před použitím zařízení proveďte řádné protažení a rozcvičení.
11. Nikdy nepoužívejte zařízení, pokud nefunguje správně.

UPOZORNĚNÍ:

PŘED ZAHÁJENÍM JAKÉHOKOLI CVIČEBNÍHO PROGRAMU SE PORADTE SE SVÝM LÉKAŘEM. TO PLATÍ ZVLÁŠTĚ PRO OSOBY STARŠÍ 35 LET NEBO OSOBY S PŘEDCHOZÍMI ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY. NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ŽÁDNÁ ZRANĚNÍ NEBO ŠKODY NA MAJETKU VYPLÝVAJÍCÍ Z POUŽÍVÁNÍ TĚTO VÝBAVY. TUTO PŘÍRUČKU SI USCHOVEJTE.

Montáž musí být provedena v přísném souladu s montážním návodem.

Zařízení bylo navrženo tak, aby zajišťovalo plynulé a efektivní tréninkové pohyby. Po sestavení se před použitím seznámte se všemi funkcemi. Pokud narazíte na nějaké problémy, pečlivě zkontrolujte montážní návod, abyste se ujistili, že nedošlo k žádným chybám. Pokud problém přetrvává, obraťte se na autorizovaného distributora. Budete potřebovat kód zařízení a tento návod.

TECHNICKÉ ÚDAJE:

Hmotnost produktu: 260 kg

Délka produktu: 280 cm

Šířka produktu: 136 cm

Výška produktu: 158 cm

Maximální hmotnost uživatele: 150 kg

NÁVOD JE PREZENTOVÁN V GRAFICKÉ PODOBĚ, ABY BYL SROZUMITELNÝ BEZ OHLEDU NA JAZYK UŽIVATELE.

Po sestavení LP7329 se ujistěte, že je zařízení umístěno ve svislé poloze a v rovině. Pomocí vodováhy zkontrolujte svislé vyrovnaní v obou směrech. V případě potřeby povolte svislé upevňovací prvky rámu, upravte polohu a znovu utáhněte šrouby.

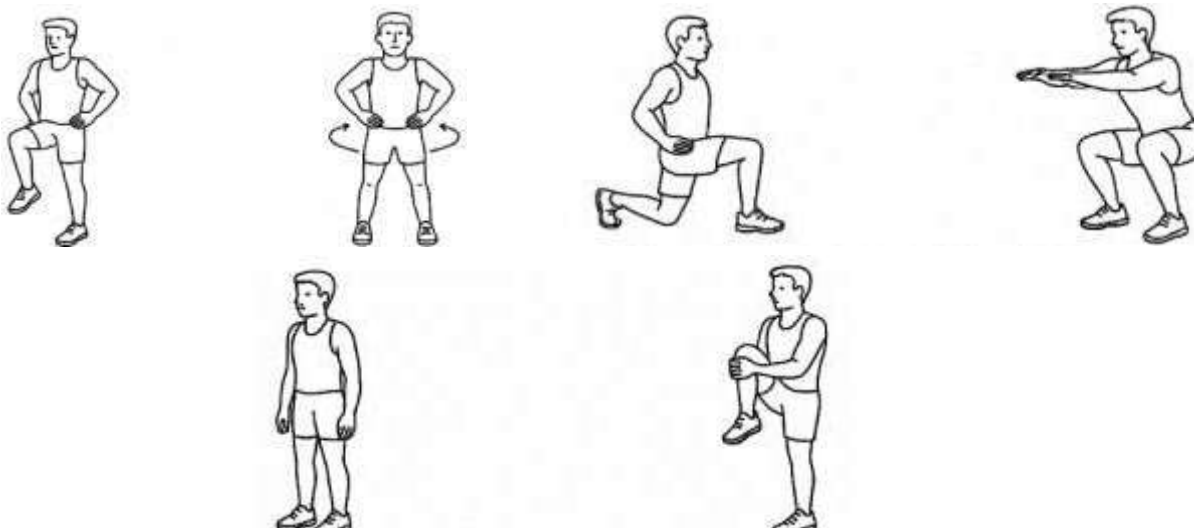


	NÁZEV A SPECIFIKACE	Množství
1	Hlavní základna	1
2	Spojka rámu	1
3	Šroub s kulovou hlavou (M12*20)	12
4	Noha 120	2
5	Noha 58*101	4
6	Boční rám	1
7	Nosný rám	1
8	Kuličkové ložisko s hlubokou drážkou (YR6004-2RS)	4
9	Hřídel posilovače řízení (φ20*110)	1
10	Šroub s kulovou hlavou (M10*20)	6
11	Nastavitelné madlo	1
12	Kuličkové ložisko s hlubokou drážkou 6004	4
13	Podložka M10	1
14	Kulová hlava imbusový šroub (M10*16)	1
15	Koncová krytka 50	1
16	Spojovací kabel	1
17	Šroub s vnitřním šestihranem a kulovou hlavou (M12*25)	1
18	Bezpečnostní zařízení φ12	1
19	Rám sedadla	1
20	Polštář sedadla	1
21	Imbusový šroub s kulovou hlavou (M8*20)	2
22	Osa sedla (φ20*190)	1
23	Táhlo	1
24	Podložka 50	2
25	Kabelová osa (φ20*130)	1
26	Hřídel rukojeti	1
27	Pouzdro nápravy	1
28	Rukojeť	1
29	Čelo postele	1
30	Bederní polštář	1
31	Opěradlo	1
32	Imbusový šroub s válcovou hlavou (M10*50)	6
33	Vodítko	1
34	Stupačka	1
35	Šestihranný šroub s kuželovou hlavou (M8*16)	4
36	Vodící tyč	2
37	Vodící podložka	2

38	Upevňovací pouzdro vodící tyče	2
39	Šestihranný šroub s kulovou hlavou (M12*60)	2
40	Šroub s šestihrannou hlavou (M20*30)	2
41	Nosná objímka-1	4
42	Těsnění pouzdra	8
43	Zátěžové pouzdro-2	2
44	Nákladní pouzdro-3	2

Jednoduché rozcvičení před tréninkem

- Chůze nebo běh na místě** – 2 minuty
Cíl: Stimulovat krevní oběh a zvýšit teplotu svalů.
Pohyb: Dynamicky zvedejte kolena a přitom máchat rukama, jako byste běhali.
- Kruhy kyčlemi** – 10 opakování v každém směru
Cíl: Uvolnit kyčelní klouby.
Pohyb: Položte ruce na boky a provádějte široké kruhy v obou směrech.
- Výpady vpřed** – 8 opakování na každou nohu
Cíl: Aktivovat čtyřhlavé svaly, hýžďové svaly a zadní stehenní svaly.
Pohyb: Udělejte krok vpřed, pokročte zadní koleno, udržujte záda rovná a pak se vraťte do výchozí polohy.
- Dřepy s vlastní vahou** – 12 opakování
Cíl: Připravit svaly nohou na zátěžovou práci.
Pohyb: Proveďte klasický dřep s váhou na patách a spusťte se do úhlu přibližně 90°.
- Zvedání špiček** – 15 opakování
Cíl: Aktivovat lýtkové svaly, které stabilizují pohyby během tréninku.
Pohyb: Pomalu zvedněte paty, vydržte v této pozici jednu sekundu a pak se vraťte do výchozí polohy.
- Dynamické protažení** – 2–3 cviky
Příklady:
Předklony s postupným prohlubováním (protažení zadových svalů). Přitažení kolena k hrudníku (protažení hýžďových svalů a boků).



VIGTIGE SIKKERHEDSINFORMATIONER

Læs disse instruktioner omhyggeligt, inden du påbegynder installationen. Kontroller, at alle komponenter er med i pakken. (Hvis der mangler eller er beskadigede dele, skal du straks kontakte ABISAL Sp. z o.o.).

FORHOLDSREGLER:

DETTE TRÆNINGSUDSTYR ER DESIGNET MED SIKKERHED FOR ØJE. DER SKAL IMIDLERTID ALTID OVERHOLDES VISSE FORHOLDSREGLER, NÅR TRÆNINGSUDSTYRET BRUGES. LÆS HELE MANUALEN, INDEN DU SAMLER ELLER BRUGER UDSTYRET. VÆR SÆRLIG OPMÆRKSOM PÅ FØLGENDE:

1. Hold børn og kæledyr væk fra udstyret til enhver tid. Lad ikke børn være uden opsyn i samme rum.
2. Kun én person ad gangen må bruge udstyret.
3. Hvis du oplever svimmelhed, kvalme, brystsmerte eller andre usædvanlige symptomer, skal du straks stoppe med at træne og konsultere en læge.
4. Placer udstyret på en ren, plan overflade. Brug det ikke i nærheden af vand eller udendørs.
5. Hold hænderne væk fra alle bevægelige dele.
6. Bær altid passende træningstøj, når du træner. Bær ikke løstsiddende tøj, der kan blive fanget i maskinen. Der kræves passende sportssko.
7. Brug kun udstyret til dets tilsigtede formål som beskrevet i denne manual. Brug ikke tilbehør, der ikke er anbefalet af producenten.
8. Placer ikke skarpe genstande i nærheden af udstyret.
9. Personer med handicap bør ikke bruge udstyret uden opsyn af en kvalificeret person eller en læge.
10. Udfør passende stræk- og opvarmningsøvelser, før du bruger udstyret.
11. Brug aldrig udstyret, hvis det ikke fungerer korrekt.

ADVARSEL:

KONSULTER DIN LÆGE, INDEN DU PÅBEGYNDER ET TRÆNINGSPROGRAM. DETTE ER SÆRLIGT VIGTIGT FOR PERSONER OVER 35 ÅR ELLER PERSONER MED FORUDGÅENDE HELBREDSPROBLEMER. VI ER IKKE ANSVARLIGE FOR SKADER ELLER MATERIELLE SKADER, DER OPSTÅR SOM FØLGE AF BRUGEN AF DETTE PRODUKT. OPBEVAR DISSE INSTRUKTIONER.

Samlingen skal udføres i nøje overensstemmelse med monteringsvejledningen.

Udstyret er designet til at sikre jævne og effektive træningsbevægelser. Efter samling skal du gøre dig bekendt med alle funktioner inden brug. Hvis du støder på problemer, skal du omhyggeligt kontrollere samlevejledningen igen for at sikre, at der ikke er begået fejl. Hvis problemet fortsætter, skal du kontakte en autoriseret forhandler. Du skal bruge udstyrskoden og denne vejledning.

TEKNISKE DATA:

Produktvægt: 260 kg

Produktlængde: 280 cm

Produktbredde: 136 cm

Produkthøjde: 158 cm

Maksimal brugervægt: 150 kg

INSTRUKTIONERNE ER PRÆSENTERET I GRAFISK FORM FOR AT SIKRE FORSTÅELSE, UANSET BRUGERENS SPROG.

Når LP7329 er samlet, skal du sikre dig, at udstyret står lodret og vandret. Brug et vaterpas til at kontrollere den lodrette justering i begge retninger. Hvis det er nødvendigt, skal du løsne de lodrette rammefastgørelser, justere positionen og stramme skruerne igen.



	NAVN OG SPECIFIKATION	Antal
1	Hovedbase	1
2	Rammeforbinder	1
3	Kuglehovedet unbrakoskrue (M12*20)	12
4	Fod 120	2
5	Fod 58*101	4
6	Sideramme	1
7	Støtteramme	1
8	Dyb rillekugleleje (YR6004-2RS)	4
9	Servostyringsaksel (φ20*110)	1
10	Allen-skrue med kuglehoved (M10*20)	6
11	Justerbart gelænder	1
12	Dyb rillekugleleje 6004	4
13	M10 skive	1
14	Kuglehovedskrue (M10*16)	1
15	Endekapsel 50	1
16	Tilslutningskabel	1
17	Unbrakoskrue med kuglehoved (M12*25)	1
18	φ12 sikkerhedsanordning	1
19	Sæderamme	1
20	Sædehynde	1
21	Unbrakoskrue med kuglehoved (M8*20)	2
22	Sædeaksel (φ20*190)	1
23	Tie rod	1
24	Skive 50	2
25	Kabelaksel (φ20*130)	1
26	Håndtagsaksel	1
27	Akselbøsning	1
28	Håndtag	1
29	Hovedgærde	1
30	Lændepude	1
31	Ryglæn	1
32	Unbrakoskrue med cylindrisk hoved (M10*50)	6
33	Føring	1
34	Fodplatform	1
35	Sekskantskrue med konisk hoved (M8*16)	4
36	Styrestang	2
37	Styreskive	2

38	Styrestangs fastgørelsesbøsning	2
39	Unbrakoskrue med kuglehoved (M12*60)	2
40	Sekskantskrue (M20*30)	2
41	Belastningsbøsning-1	4
4	Bøsningstætning	8
43	Belastningsbøsning-2	2
44	Lastebøsning-3	2

Enkel opvarmning før træning

- Gå eller jogge på stedet** – 2 minutter
Mål: Stimulere cirkulationen og hæve muskeltemperaturen.
Bevægelse: Løft knæene dynamisk, mens du svinger armene, som om du løber.
- Hoftecirkler** – 10 gentagelser i hver retning
Mål: Løsn hofteleddene.
Bevægelse: Placer hænderne på hofterne og udfør brede cirkler i begge retninger.
- Fremadgående lunges** – 8 gentagelser på hvert ben
Mål: Aktivere quadriceps, glutes og hamstrings.
Bevægelse: Træd fremad, sænk det bageste knæ, hold ryggen ret, og vend derefter tilbage til startpositionen.
- Kropsvægtssquats** – 12 gentagelser
Formål: Forbered benmusklerne på belastende arbejde.
Bevægelse: Udfør en klassisk squat med vægten på hælene, og sænk dig ned til en vinkel på ca. 90°.
- Tåhævninger** – 15 gentagelser
Mål: Aktivere lægmusklerne, som stabiliserer bevægelserne under træningen.
Bevægelse: Løft langsomt hælerne, hold i et sekund og vend derefter tilbage til startpositionen.
- Dynamisk udstrækning** – 2–3 øvelser
Eksempler:
Fremadbøjninger med gradvis fordybning (strækker rygmusklerne). Træk knæet mod brystet (strækker balder og hofter).



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit der Installation beginnen. Überprüfen Sie, ob alle Komponenten im Lieferumfang enthalten sind. (Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, wenden Sie sich bitte umgehend an ABISAL Sp. z o.o.).

VORSICHTSMASSNAHMEN:

DIESES FITNESSGERÄT WURDE UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DER SICHERHEIT ENTWICKELT. BEI DER VERWENDUNG VON FITNESSGERÄTEN MÜSSEN JEDOCH IMMER BESTIMMTE VORSICHTSMASSNAHMEN BEACHTET WERDEN. BITTE LESEN SIE DIE GESAMTE ANLEITUNG, BEVOR SIE DAS GERÄT MONTIEREN ODER VERWENDEN. BEACHTEN SIE BESONDERS FOLGENDES:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt im selben Raum.
2. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
3. Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere ungewöhnliche Symptome verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Verwenden Sie es nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
5. Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern.
6. Tragen Sie beim Training immer geeignete Trainingskleidung. Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich in der Maschine verfangen könnte. Es sind geeignete Sportschuhe erforderlich.
7. Verwenden Sie das Gerät nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Verwendungszweck. Verwenden Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Aufsätze.
8. Legen Sie keine scharfen Gegenstände in die Nähe des Geräts.
9. Personen mit Behinderungen sollten die Geräte nicht ohne Aufsicht einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen.
10. Führen Sie vor der Benutzung des Geräts angemessene Dehnungs- und Aufwärmübungen durch.
11. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.

WARNUNG:

KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT, BEVOR SIE MIT EINEM TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN. DIES IST BESONDERS WICHTIG FÜR PERSONEN ÜBER 35 JAHRE ODER PERSONEN MIT VORBESTEHENDEN GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN. WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS ENTSTEHEN. BITTE BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF.

Die Montage muss streng nach der Montageanleitung erfolgen.

Das Gerät wurde so konzipiert, dass es reibungslose und effektive Trainingsbewegungen gewährleistet. Machen Sie sich nach dem Zusammenbau mit allen Funktionen vertraut, bevor Sie das Gerät benutzen. Wenn Probleme auftreten, überprüfen Sie die Montageanleitung sorgfältig, um sicherzustellen, dass keine Fehler gemacht wurden. Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Händler. Sie benötigen dazu den Gerätecode und diese Anleitung.

TECHNISCHE DATEN:

Produktgewicht: 260 kg

Produktlänge: 280 cm

Produktbreite: 136 cm

Produkthöhe: 158 cm

Maximales Benutzergewicht: 150 kg

DIE ANLEITUNG WURDE IN GRAFISCHER FORM DARGESTELLT, UM DAS VERSTÄNDNIS UNABHÄNGIG VON DER SPRACHE DES BENUTZERS ZU GEWÄHRLEISTEN.

Stellen Sie nach dem Zusammenbau des LP7329 sicher, dass das Gerät aufrecht und waagrecht steht. Verwenden Sie eine Wasserwaage, um die vertikale Ausrichtung in beide Richtungen zu überprüfen. Lösen Sie gegebenenfalls die vertikalen Rahmenbefestigungen, passen Sie die Position an und ziehen Sie die Schrauben wieder fest.



	NAME UND SPEZIFIKATION	Menge
1	Hauptsockel	1
2	Rahmenverbinder	1
3	Kugelpf-Inbusschraube (M12*20)	12
4	Fuß 120	2
5	Fuß 58*101	4
6	Seitenrahmen	1
7	Stützrahmen	1
8	Rillenkugellager (YR6004-2RS)	4
9	Servolenkungswelle (φ20*110)	1
10	Allen-Schraube mit Kugelpf (M10*20)	6
11	Verstellbarer Handlauf	1
12	Deep-Groove-Kugellager 6004	4
13	M10-Unterlegscheibe	1
14	Kugelpf-Inbusschraube (M10*16)	1
15	Endkappe 50	1
16	Verbindungskabel	1
17	Sechskantschraube mit Kugelpf (M12*25)	1
18	φ12-Sicherheitsvorrichtung	1
19	Sitzrahmen	1
20	Sitzkissen	1
21	Inbusschraube mit Kugelpf (M8*20)	2
22	Sitzachse (φ20*190)	1
23	Spurstange	1
24	Unterlegscheibe 50	2
25	Kabelachse (φ20*130)	1
26	Griffwelle	1
27	Achsenbuchse	1
28	Griff	1
29	Kopfteil	1
30	Lendenkissen	1
31	Rückenlehne	1
32	Inbusschraube mit zylindrischem Kopf (M10*50)	6
33	Führung	1
34	Fußplattform	1
35	Sechskantschraube mit konischem Kopf (M8*16)	4
36	Führungsstange	2
37	Führungsscheibe	2

38	Befestigungshülse für Führungsstange	2
39	Sechskantschraube mit Kugelkopf (M12*60)	2
40	Sechskantschraube (M20*30)	2
41	Lastaufnahmehülse-1	4
42	Buchsendichtung	8
43	Lastaufnahmehülse-2	2
44	Ladehülse-3	2

Einfaches Aufwärmen vor dem Training

- Gehen oder Joggen an Ort und Stelle** – 2 Minuten
Ziel: Durchblutung anregen und Muskeltemperatur erhöhen.
Bewegung: Heben Sie Ihre Knie dynamisch an, während Sie Ihre Arme wie beim Laufen schwingen.
- Hüftkreise** – 10 Wiederholungen in jede Richtung
Ziel: Lockerung der Hüftgelenke.
Bewegung: Legen Sie Ihre Hände auf die Hüften und führen Sie in beide Richtungen weite Kreise aus.
- Ausfallschritte nach vorne** – 8 Wiederholungen pro Bein
Ziel: Aktivierung der Quadrizeps-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.
Bewegung: Treten Sie nach vorne, senken Sie das hintere Knie, halten Sie den Rücken gerade und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
- Kniebeugen mit dem eigenen Körpergewicht** – 12 Wiederholungen
Ziel: Vorbereitung der Beinmuskulatur auf Belastungen.
Bewegung: Führen Sie eine klassische Kniebeuge mit dem Gewicht auf den Fersen durch und senken Sie sich bis zu einem Winkel von etwa 90°.
- Zehenheben** – 15 Wiederholungen
Ziel: Aktivierung der Wadenmuskulatur, die die Bewegungen während des Trainings stabilisiert.
Bewegung: Heben Sie langsam Ihre Fersen an, halten Sie diese Position für eine Sekunde und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
- Dynamisches Dehnen** – 2–3 Übungen
Beispiele:
Vorbeugen mit allmählicher Vertiefung (Dehnung der Rückenmuskulatur). Knie zur Brust ziehen (Dehnung der Gesäß- und Hüftmuskulatur).



NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Lea atentamente estas instrucciones antes de comenzar la instalación. Compruebe que todos los componentes estén incluidos en el paquete. (Si falta alguna pieza o alguna está dañada, póngase en contacto con ABISAL Sp. z o.o. inmediatamente).

PRECAUCIONES:

ESTE EQUIPO DE EJERCICIO HA SIDO DISEÑADO TENIENDO EN CUENTA LA SEGURIDAD. NO OBSTANTE, SIEMPRE DEBEN TOMARSE CIERTAS PRECAUCIONES AL UTILIZAR EQUIPOS DE EJERCICIO. LEA TODO EL MANUAL ANTES DE MONTAR O UTILIZAR EL EQUIPO. PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A LO SIGUIENTE:

1. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo en todo momento. No deje a los niños sin supervisión en la misma habitación.
2. Solo una persona puede utilizar el equipo a la vez.
3. Si experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma inusual, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.
4. Coloque el equipo sobre una superficie limpia y nivelada. No lo utilice cerca del agua ni al aire libre.
5. Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles.
6. Utilice siempre ropa adecuada para hacer ejercicio. No lleve prendas holgadas que puedan engancharse en la máquina. Es necesario utilizar calzado deportivo adecuado.
7. Utilice el equipo solo para los fines previstos, tal y como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
8. No coloque objetos afilados cerca del equipo.
9. Las personas con discapacidad no deben utilizar el equipo sin la supervisión de una persona cualificada o un médico.
10. Realice ejercicios de estiramiento y calentamiento adecuados antes de utilizar el equipo.
11. Nunca utilice el equipo si no funciona correctamente.

ADVERTENCIA:

CONSULTE A SU MÉDICO ANTES DE INICIAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O AQUELLAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREVIOS. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE NINGUNA LESIÓN O DAÑO MATERIAL QUE RESULTE DEL USO DE ESTE PRODUCTO. CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES.

El montaje debe realizarse siguiendo estrictamente las instrucciones de instalación.

El equipo ha sido diseñado para garantizar movimientos de entrenamiento fluidos y eficaces. Después del montaje, familiarícese con todas las funciones antes de utilizarlo. Si encuentra algún problema, vuelva a comprobar cuidadosamente las instrucciones de montaje para asegurarse de que no se ha cometido ningún error. Si el problema persiste, póngase en contacto con un distribuidor autorizado. Necesitará el código del equipo y estas instrucciones.

DATOS TÉCNICOS:

Peso del producto: 260 kg

Longitud del producto: 280 cm

Anchura del producto: 136 cm

Altura del producto: 158 cm

Peso máximo del usuario: 150 kg

LAS INSTRUCCIONES SE HAN PRESENTADO EN FORMATO GRÁFICO PARA GARANTIZAR SU COMPRENSIÓN, INDEPENDIENTEMENTE DEL IDIOMA DEL USUARIO.

Una vez montado el LP7329, asegúrese de que el equipo esté en posición vertical y nivelado. Utilice un nivel de burbuja para comprobar la alineación vertical en ambas direcciones. Si es necesario, afloje los tornillos de fijación del bastidor vertical, ajuste la posición y vuelva a apretar los tornillos.



	NOMBRE Y ESPECIFICACIONES	Cantidad
1	Base principal	1
2	Conector de bastidor	1
3	Tornillo Allen de cabeza esférica (M12*20)	12
4	Pie 120	2
5	Pie 58*101	4
6	Marco lateral	1
7	Marco de soporte	1
8	Rodamiento rígido de bolas (YR6004-2RS)	4
9	Eje de la dirección asistida (φ20*110)	1
10	Tornillo Allen con cabeza esférica (M10*20)	6
11	Barandilla ajustable	1
12	Rodamiento de bolas de ranura profunda 6004	4
13	Arandela M10	1
14	Tornillo Allen con cabeza esférica (M10*16)	1
15	Tapa final 50	1
16	Cable de conexión	1
17	Tornillo de cabeza hexagonal con cabeza esférica (M12*25)	1
18	Dispositivo de seguridad φ12	1
19	Estructura del asiento	1
20	Cojín del asiento	1
21	Tornillo Allen con cabeza esférica (M8*20)	2
22	Eje del asiento (φ20*190)	1
23	Barra de acoplamiento	1
24	Arandela 50	2
25	Eje del cable (φ20*130)	1
26	Eje del mango	1
27	Casquillo del eje	1
28	Mango	1
29	Cabecero	1
30	Cojín lumbar	1
31	Respaldo	1
32	Tornillo Allen con cabeza cilíndrica (M10*50)	6
33	Guía	1
34	Plataforma para los pies	1
35	Tornillo de cabeza hexagonal con cabeza cónica (M8*16)	4
36	Varilla guía	2
37	Arandela guía	2

38	Manguito de fijación de la varilla guía	2
39	Tornillo de cabeza esférica con hexágono interior (M12*60)	2
40	Tornillo hexagonal (M20*30)	2
41	Manguito de carga-1	4
42	Sello del buje	8
43	Manguito de carga-2	2
44	Manguito de carga-3	2

Calentamiento sencillo antes del entrenamiento

1. **Caminar o trotar en el sitio:** 2 minutos
Objetivo: Estimular la circulación y elevar la temperatura muscular.
Movimiento: Levantar las rodillas de forma dinámica mientras se balancean los brazos como si se estuviera corriendo.
2. **Círculos con las caderas:** 10 repeticiones en cada dirección. Objetivo: Aflojar las articulaciones de las caderas.
Movimiento: Coloca las manos en las caderas y realiza círculos amplios en ambas direcciones.
3. **Zancadas hacia delante:** 8 repeticiones con cada pierna
Objetivo: Activar los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales.
Movimiento: Da un paso hacia delante, baja la rodilla trasera, mantén la espalda recta y vuelve a la posición inicial.
4. **Sentadillas con peso corporal:** 12 repeticiones
Objetivo: preparar los músculos de las piernas para el trabajo con carga.
Movimiento: Realizar una sentadilla clásica con el peso sobre los talones, bajando hasta un ángulo de aproximadamente 90°.
5. **Elevación de puntas** – 15 repeticiones
Objetivo: Activar los músculos de la pantorrilla, que estabilizan los movimientos durante el entrenamiento.
Movimiento: Levantar lentamente los talones, mantener la posición durante un segundo y volver a la posición inicial.
6. **Estiramientos dinámicos:** 2-3 ejercicios
Ejemplos:
Flexiones hacia delante con profundización gradual (estiramiento de los músculos de la espalda). Llevar la rodilla al pecho (estiramiento de los glúteos y las caderas).



OLULISED OHUTUSJUHISED

Enne paigaldamise alustamist lugege hoolikalt läbi käesolevad juhised. Kontrollige, et pakendis oleksid olemas kõik komponendid. (Kui mõni osa puudub või on kahjustatud, võtke viivitamatult ühendust ABISAL Sp. z o.o.ga).

ETTEVAATUSABINÕUD

SELLINE TREENINGSEADE ON LOODUD OHUTUST SILMAS PIDAMES. SIISKI TULEB TREENINGSEADME KASUTAMISEL ALATI JÄRGIDA TEATAVAID ETTEVAATUSABINÕUSID. PALUN LUGEGE ENNE SEADME KOOSTAMIST VÕI KASUTAMIST KOGU KASUTUSJUHEND LÄBI. PÖÖRAGE ERILIST TÄHELEPANU JÄRGMISELE:

1. Hoidke lapsed ja lemmikloomad alati seadmest eemal. Ärge jätke lapsi järelevalveta samasse ruumi.
2. Seadet võib korraga kasutada ainult üks inimene.
3. Kui tunnete peapööritust, iiveldust, valu rinnus või muid ebatavalisi sümptomeid, lõpetage kohe treening ja pöörduge arsti poole.
4. Asetage seade puhtale, tasasele pinnale. Ärge kasutage seda vee läheduses ega väljas.
5. Hoidke käed eemal kõikidest liikuvatest osadest.
6. Kandke treeningu ajal alati sobivat treeningriietust. Ärge kandke laiu riideid, mis võivad seadmesse kinni jääda. Kasutage sobivaid spordijalatseid.
7. Kasutage seadmeid ainult käesolevas kasutusjuhendis kirjeldatud otstarbel. Ärge kasutage tootja poolt soovitatud lisaseadmeid.
8. Ärge asetage seadme lähedusse teravaid esemeid.
9. Puudega inimesed ei tohi seadmeid kasutada ilma kvalifitseeritud isiku või arsti järelevalveta.
10. Enne seadme kasutamist tehke nõuetekohased venitamised ja soojendusharjutused.
11. Ärge kasutage seadmeid, kui need ei tööta korrektselt.

HOIATUS:

KONSULTEERIGE ENNE TREENINGPROGRAMMI ALUSTAMIST OMA ARSTIGA. SEDA ON ERITI OLULINE TEHA ÜLE 35-AASTASTEL ISIKUTEL VÕI ISIKUTEL, KELLEL ON EELNEVAD TERVISEPROBLEEMID. ME EI VASTUTA SELLISE TOOTE KASUTAMISEST TULENEVATE VIGASTUSTE EGA VARALISE KAHJU EEST. HOIDKE KÄESOLEVAD JUHENDID HOOLIKALT SÄILITUSES.

Paigaldamine peab toimuma rangelt vastavalt paigaldusjuhendile.

Seade on konstrueeritud tagamaks sujuvat ja efektiivset treeningliigutust. Pärast kokkupanekut tutvuge enne kasutamist kõigi funktsioonidega. Kui tekib probleeme, kontrollige hoolikalt kokkupanekujuhendit, et veenduda, et pole tehtud vigu. Kui probleem püsib, võtke ühendust volitatud edasimüüjaga. Teil on vaja seadme koodi ja käesolevat juhendit.

TEHNILISED ANDMED:

Toote kaal: 260 kg

Toote pikkus: 280 cm

Toote laius: 136 cm

Toote kõrgus: 158 cm

Maksimaalne kasutaja kaal: 150 kg

JUHENDID ON ESITATUD GRAAFILISELT, ET TAGADA ARUSAAMISVÕIME, SÕLTUMATA KASUTAJA KEELEST.

Pärast LP7329 kokkupanekut veenduge, et seade on paigaldatud püstiselt ja horisontaalselt. Kasutage vesiloodi, et kontrollida vertikaalset joondust mõlemas suunas. Vajadusel lõdvendage vertikaalraami kinnitusi, reguleerige asendit ja pingutage kruvid uuesti.

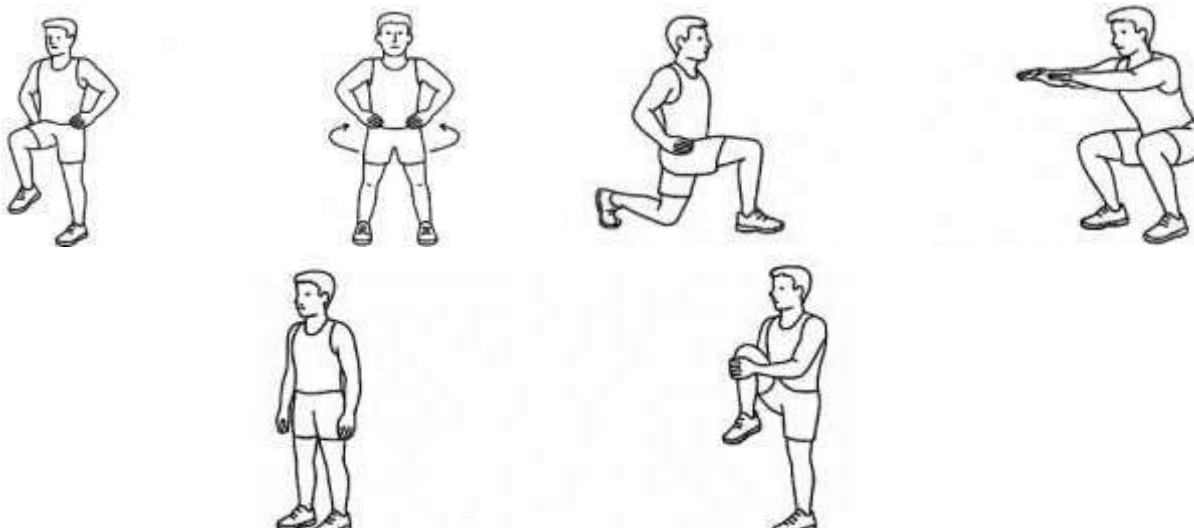


	NIMI JA SPETSIFIKATSIOON	Kogus
1	Põhialus	1
2	Raami ühendusdetail	1
3	Kera peaga kuuskantvõti (M12*20)	12
4	Jalg 120	2
5	Jalg 58*101	4
6	Külgmine raam	1
7	Tugiraam	1
8	Sügavsooneline kuullaager (YR6004-2RS)	4
9	Roolivõlli (φ20*110)	1
10	Kera peaga kruvi (M10*20)	6
11	Reguleeritav käsipuu	1
12	Sügav soonega kuullaager 6004	4
13	M10 alusplaat	1
14	Kuulipea kuuskantvõti (M10*16)	1
15	Lõppkate 50	1
16	Ühenduskaabel	1
17	Kuuskantpeaga kruvi (M12*25)	1
18	φ12 ohutusseadis	1
19	Istme raam	1
20	Istmepolster	1
21	Kuulkruvi (M8*20)	2
22	Istme telg (φ20*190)	1
23	Sidurvarras	1
24	Alusplaat 50	2
25	Kaabli telg (φ20*130)	1
26	Käepideme vars	1
27	Telje puks	1
28	Käepide	1
29	Peatsi	1
30	Lumbaalpad	1
31	Seljatugi	1
32	Kuusnurkne silindrilise peaga kruvi (M10*50)	6
33	Juhik	1
34	Jalatoe	1
35	Koonilise peaga kuuskantvõtmega kruvi (M8*16)	4
36	Juhikvarras	2
37	Juhikrõngas	2

38	Juhikvarraste kinnitusmuhv	2
39	Kuuskantpeaga kruvi kuulkruvipeaga (M12*60)	2
40	Kuusnurkne kruvi (M20*30)	2
41	Koormusmuhv-1	4
42	Puks-tihend	8
43	Koormusmuhv-2	2
44	Laadimismuhv-3	2

Lihtne soojendus enne treeningut

- Kohapeal kõndimine või jooksmine** – 2 minutit
Eesmärk: stimuleerida vereringet ja tõsta lihaste temperatuuri.
Liikumine: Tõstke põlved dünaamiliselt üles, samal ajal käsi nagu jooksmisel õõtsutades.
- Puusaringid** – 10 kordust kummaski suunas
Eesmärk: Puusaliigeste lõdvestamine.
Liikumine: asetage käed puusadele ja tehke laiad ringid mõlemas suunas.
- Eesmine kükk** – 8 kordust igal jalal
Eesmärk: aktiveerida neli pealihased, tuharalihased ja reielihased.
Liikumine: astu ette, langeta tagumine põlv, hoia selg sirge ja naase algasendisse.
- Kehakaaluga kükid** – 12 kordust
Eesmärk: valmistada jalgade lihaseid ette koormusega tööks.
Liikumine: Tee klassikaline kükk, kandes raskust kandadel, langedes umbes 90° nurga alla.
- Varba tõsted** – 15 kordust
Eesmärk: aktiveerida säärelihaseid, mis stabiliseerivad liikumist treeningu ajal.
Liikumine: tõstke aeglaselt kandad, hoidke ühe sekundi jooksul ja naaske seejärel algasendisse.
- Dünaamiline venitamine** – 2–3 harjutust Näited:
Eespoole kummardumine järkjärgulise süvendamisega (seljalihaste venitamine).
Põlve tõmbamine rindkere poole (tuharate ja puusade venitamine).



REMARQUES IMPORTANTES CONCERNANT LA SÉCURITÉ

Veillez lire attentivement ces instructions avant de commencer l'installation. Vérifiez que tous les composants sont inclus dans l'emballage. (Si des pièces manquent ou sont endommagées, veuillez contacter immédiatement ABISAL Sp. z o.o.).

PRÉCAUTIONS :

CET APPAREIL DE MUSCULATION A ÉTÉ CONÇU DANS UN SOUCI DE SÉCURITÉ. TOUTEFOIS, CERTAINES PRÉCAUTIONS DOIVENT TOUJOURS ÊTRE RESPECTÉES LORS DE L'UTILISATION D'APPAREILS DE MUSCULATION. VEUILLEZ LIRE L'INTÉGRALITÉ DU MANUEL AVANT D'ASSEMBLER OU D'UTILISER L'APPAREIL. PRÊTEZ UNE ATTENTION PARTICULIÈRE AUX POINTS SUIVANTS :

1. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement à tout moment. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans la même pièce.
2. Une seule personne à la fois peut utiliser l'équipement.
3. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme inhabituel, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
4. Placez l'appareil sur une surface propre et plane. Ne l'utilisez pas près d'une source d'eau ou à l'extérieur.
5. Gardez vos mains éloignées de toutes les pièces mobiles.
6. Portez toujours des vêtements adaptés à l'exercice physique. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans la machine. Le port de chaussures de sport adaptées est obligatoire.
7. Utilisez l'équipement uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
8. Ne placez pas d'objets pointus à proximité de l'équipement.
9. Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'équipement sans la supervision d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
10. Effectuez des exercices d'étirement et d'échauffement appropriés avant d'utiliser l'équipement.
11. N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement.

AVERTISSEMENT :

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICES. CELA EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES ÂGÉES DE PLUS DE 35 ANS OU CELLES QUI SOUFFRENT D'UNE MALADIE PRÉEXISTANTE. NOUS NE SOMMES PAS RESPONSABLES DES BLESSURES OU DES DOMMAGES MATÉRIELS RÉSULTANT DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT. VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS.

Le montage doit être effectué en respectant strictement les instructions d'installation.

L'équipement a été conçu pour garantir des mouvements d'entraînement fluides et efficaces. Après l'assemblage, familiarisez-vous avec toutes les fonctions avant utilisation. Si vous rencontrez des problèmes, vérifiez attentivement les instructions d'assemblage afin de vous assurer qu'aucune erreur n'a été commise. Si le problème persiste, veuillez contacter un distributeur agréé. Vous aurez besoin du code de l'équipement et de ces instructions.

DONNÉES TECHNIQUES :

Poids du produit : 260 kg

Longueur du produit : 280 cm

Largeur du produit : 136 cm

Hauteur du produit : 158 cm

Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg

LES INSTRUCTIONS ONT ÉTÉ PRÉSENTÉES SOUS FORME GRAPHIQUE AFIN DE FACILITER LA COMPRÉHENSION, QUELLE QUE SOIT LA LANGUE DE L'UTILISATEUR.

Une fois le LP7329 assemblé, assurez-vous que l'équipement est positionné à la verticale et à niveau. Utilisez un niveau à bulle pour vérifier l'alignement vertical dans les deux sens. Si nécessaire, desserrez les fixations verticales du cadre, ajustez la position et resserrez les vis.



	NOM ET SPÉCIFICATIONS	Quantité
1	Base principale	1
2	Connecteur de cadre	1
3	Vis à tête sphérique Allen (M12*20)	12
4	Pied 120	2
5	Pied 58*101	4
6	Cadre latéral	1
7	Cadre de support	1
8	Roulement à billes à gorge profonde (YR6004-2RS)	4
9	Arbre de direction assistée (φ20*110)	1
10	Vis Allen à tête sphérique (M10*20)	6
11	Main courante réglable	1
12	Roulement à billes à gorge profonde 6004	4
13	Rondelle M10	1
14	Vis à tête sphérique Allen (M10*16)	1
15	Capuchon d'extrémité 50	1
16	Câble de raccordement	1
17	Vis à six pans creux avec tête sphérique (M12*25)	1
18	Dispositif de sécurité φ12	1
19	Cadre de siège	1
20	Coussin d'assise	1
21	Vis Allen à tête sphérique (M8*20)	2
22	Axe de siège (φ20*190)	1
23	Barre d'accouplement	1
24	Rondelle 50	2
25	Axe de câble (φ20*130)	1
26	Arbre de poignée	1
27	Douille d'essieu	1
28	Poignée	1
29	Tête de lit	1
30	Coussin lombaire	1
31	Dossier	1
32	Vis Allen à tête cylindrique (M10*50)	6
33	Guide	1
34	Plateforme pour les pieds	1
35	Vis à tête conique à six pans creux (M8*16)	4
36	Tige de guidage	2
37	Rondelle de guidage	2

38	Manchon de fixation de la tige de guidage	2
39	Vis à six pans creux à tête sphérique (M12*60)	2
40	Vis à tête hexagonale (M20*30)	2
41	Manchon de charge-1	4
42	Joint de douille	8
43	Manchon de charge-2	2
44	Manchon de charge-3	2

Échauffement simple avant l'entraînement

1. **Marche ou jogging sur place** – 2 minutes
Objectif : Stimuler la circulation sanguine et augmenter la température musculaire.
Mouvement : Levez les genoux de manière dynamique tout en balançant les bras comme si vous couriez.
2. **Cercles de hanches** – 10 répétitions dans chaque direction
Objectif : assouplir les articulations des hanches.
Mouvement : placez vos mains sur vos hanches et effectuez de grands cercles dans les deux sens.
3. **Fentes avant** – 8 répétitions avec chaque jambe
Objectif : activer les quadriceps, les fessiers et les ischio-jambiers.
Mouvement : avancez, abaissez votre genou arrière, gardez le dos droit, puis revenez à la position de départ.
4. **Squats au poids du corps** – 12 répétitions
Objectif : préparer les muscles des jambes à un effort intense.
Mouvement : effectuez un squat classique en mettant le poids sur vos talons, en descendant jusqu'à un angle d'environ 90°.
5. **Élévations des orteils** – 15 répétitions
Objectif : activer les muscles du mollet, qui stabilisent les mouvements pendant l'entraînement.
Mouvement : soulevez lentement vos talons, maintenez la position pendant une seconde, puis revenez à la position de départ.
6. **Étirements dynamiques** – 2 à 3 exercices
Exemples :
Flexion vers l'avant avec approfondissement progressif (étirement des muscles du dos). Tirer le genou vers la poitrine (étirement des fessiers et des hanches).



FONTOS BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉSEK

Kérjük, olvassa el figyelmesen ezeket az utasításokat, mielőtt megkezdene a telepítést. Ellenőrizze, hogy a csomagban minden alkatrész megtalálható-e. (Ha bármely alkatrész hiányzik vagy sérült, kérjük, azonnal vegye fel a kapcsolatot az ABISAL Sp. z o.o. céggel).

ÓVINTÉZKEDÉSEK:

EZ A FITNESZESZKÖZ A BIZTONSÁGRA KÖZÉPPONTBAN ÁLL. AZONBAN A FITNESZESZKÖZ HASZNÁLATA SORÁN MINDIG BE KELL TARTANI EGYES ÓVINTÉZKEDÉSEKET. KÉRJÜK, OLVASSA EL A KÉZIKÖNYV TELJES TARTALMÁT, MIELŐTT ÖSSZESZERELI VAGY HASZNÁLJA AZ ESZKÖZT. KÜLÖNÖS FIGYELMET FORDÍTSON A KÖVETKEZŐKRE:

1. Gyermekeket és háziállatokat mindenkor tartson távol a készüléktől. Ne hagyja gyermekeket felügyelet nélkül ugyanabban a helyiségben.
2. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
3. Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más szokatlan tünetet tapasztal, azonnal hagyja abba a testmozgást és forduljon orvoshoz.
4. Helyezze a berendezést tiszta, sík felületre. Ne használja víz közelében vagy kültéren.
5. Tartsa távol a kezét az összes mozgó alkatrésztől.
6. Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruházatot. Ne viseljen laza ruházatot, amely beakadhat a gépbe. Megfelelő sportcipő viselése kötelező.
7. A berendezést csak a kézikönyvben leírt rendeltetésszerűen használja. Ne használjon a gyártó által nem ajánlott kiegészítőket.
8. Ne helyezzen éles tárgyakat a berendezés közelébe.
9. A fogyatékkal élők nem használhatják a berendezést képzett személy vagy orvos felügyelete nélkül.
10. A berendezés használata előtt végezzen megfelelő nyújtó- és bemelegítő gyakorlatokat.
11. Soha ne használja a berendezést, ha az nem működik megfelelően.

FIGYELMEZTETÉS:

BÁRMILYEN EDZÉSPROGRAM MEGKEZDÉSE ELŐTT KONSZULTÁLJON ORVOSÁVAL. EZ KÜLÖNÖSEN FONTOS A 35 ÉVESNÉL IDŐSEBB VAGY MEGLÉVŐ EGÉSZSÉGI PROBLÉMÁKAL RENDELKEZŐ SZEMÉLYEK SZÁMÁRA. NEM VÁLLALUNK FELELŐSSÉGET A TERMÉK HASZNÁLATÁBÓL EREDŐ SÉRÜLÉSEKÉRT VAGY ANYAGI KÁROKÉRT. KÉRJÜK, ŐRIZZE MEG EZEN UTASÍTÁSOKAT.

Az összeszerelést szigorúan az összeszerelési utasításoknak megfelelően kell elvégezni.

A berendezés úgy lett kialakítva, hogy biztosítsa a zökkenőmentes és hatékony edzésmozgásokat. Az összeszerelés után ismerkedjen meg az összes funkcióval, mielőtt használatba venné. Ha bármilyen problémát tapasztal, gondosan ellenőrizze újra az összeszerelési utasítást, hogy nem történt-e hiba. Ha a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot egy hivatalos forgalmazóval. Szüksége lesz a berendezés kódjára és erre az utasításra.

MŰSZAKI ADATOK:

Termék súlya: 260 kg

Termék hossza: 280 cm

Termék szélessége: 136 cm

Termék magassága: 158 cm

Maximális felhasználói súly: 150 kg

AZ UTASÍTÁSOKAT GRAFIKUS FORMÁBAN ÁBRÁZOLTUK, HOGY A FELHASZNÁLÓ NYELVTŐL FÜGGETLENÜL MEGÉRTÉSRE KERÜLJENEK.

Az LP7329 összeszerelése után ellenőrizze, hogy a berendezés függőlegesen és vízszintesen áll-e. Vízszintmérővel ellenőrizze a függőleges beállítást mindkét irányban. Szükség esetén lazítsa meg a függőleges keret rögzítőelemeit, állítsa be a pozíciót, majd húzza meg újra a csavarokat.

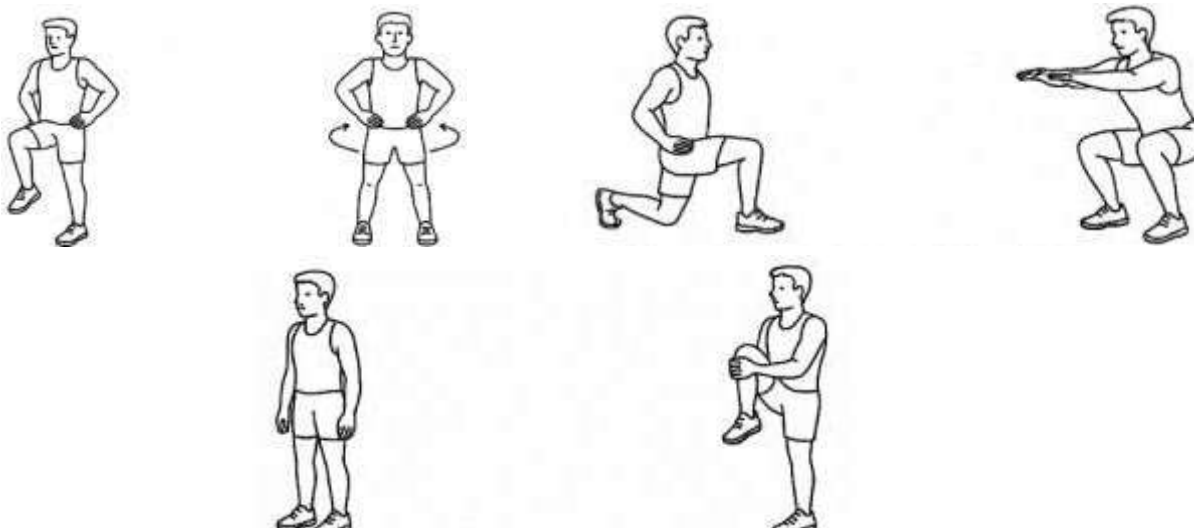


	NÉV ÉS SPECIFIKÁCIÓ	Mennyisé g
1	Fő alap	1
2	Keretcsatlakozó	1
3	Gömbfejű imbuszcsavar (M12*20)	12
4	Láb 120	2
5	Láb 58*101	4
6	Oldalváz	1
7	Támasztókeret	1
8	Mélyhornyos golyóscsapágó (YR6004-2RS)	4
9	Szervokormány tengely (φ20*110)	1
10	Gömbfejű Allen csavar (M10*20)	6
11	Állítható korlát	1
12	Mély hornyos golyóscsapágó 6004	4
13	M10 alátét	1
14	Gömbfejű imbuszcsavar (M10*16)	1
15	Végdugó 50	1
16	Összekötő kábel	1
17	Hatszögletű csavar gömbfejű (M12*25)	1
18	φ12 biztonsági eszköz	1
19	Üléskeret	1
20	Üléspárna	1
21	Gömbfejű imbuszcsavar (M8*20)	2
22	Üléstengely (φ20*190)	1
23	Összekötő rúd	1
24	Alátét 50	2
25	Kábeltengely (φ20*130)	1
26	Fogantyú tengely	1
27	Tengelypersely	1
28	Fogantyú	1
29	Fejlap	1
30	Ágybetét	1
31	Háttámla	1
32	Hengeres fejű imbuszcsavar (M10*50)	6
33	Vezető	1
34	Lábtartó	1
35	Hatlapú csavar kúpos fejű (M8*16)	4
36	Vezető rúd	2
37	Vezető alátét	2

38	Vezető rúd rögzítő hüvely	2
39	Hatszögletű csavar gömbfejjel (M12*60)	2
40	Hatszögletű csavar (M20*30)	2
41	Terhelőhüvely-1	4
42	Persely tömítés	8
43	Terhelő hüvely-2	2
44	Terhelő hüvely-3	2

Egyszerű bemelegítés edzés előtt

- Séta vagy futás a helyben** – 2 perc
Cél: A vérkeringés serkentése és az izom hőmérsékletének emelése.
Mozgás: Dinamikusan emelje fel térdét, miközben karjait futáshoz hasonlóan lengeti.
- Csípő körök** – 10 ismétlés mindkét irányban
Cél: A csípőízületek lazítása.
Mozgás: Tegye a kezét a csípőjére, és végezzen széles köröket mindkét irányba.
- Előre lépések** – 8 ismétlés mindkét lábon
Cél: A négyfejű izom, a farizmok és a hátsó combizmok aktiválása.
Mozgás: Lépjen előre, engedje le a hátsó térdét, tartsa egyenesen a hátát, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.
- Súlyzós guggolás** – 12 ismétlés
Cél: A lábizmok felkészítése a terheléses munkára.
Mozgás: Végezz klasszikus guggolást, a súly a sarkodon, körülbelül 90°-os szögig ereszkedve.
- Lábujjhegyre állás** – 15 ismétlés
Cél: Aktiválja a vádliizmokat, amelyek stabilizálják a mozgásokat az edzés során.
Mozgás: Lassan emelje meg a sarkát, tartsa egy másodpercig, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.
- Dinamikus nyújtás** – 2–3 gyakorlat
Példák:
Előre hajlítás fokozatos mélyüléssel (a hátizmok nyújtása). A térd mellkashoz húzása (a farizmok és a csípő nyújtása).



NOTA IMPORTANTE SULLA SICUREZZA

Leggere attentamente queste istruzioni prima di iniziare l'installazione. Verificare che tutti i componenti siano stati inclusi nella confezione. (Se alcune parti sono mancanti o danneggiate, contattare immediatamente ABISAL Sp. z o.o.).

PRECAUZIONI:

QUESTO ATTREZZO GINNICO È STATO PROGETTATO TENENDO CONTO DELLA SICUREZZA. TUTTAVIA, È NECESSARIO OSSERVARE SEMPRE ALCUNE PRECAUZIONI QUANDO SI UTILIZZA L'ATTREZZO GINNICO. LEGGERE ATTENTAMENTE L'INTERO MANUALE PRIMA DI MONTARE O UTILIZZARE L'ATTREZZO. PRESTARE PARTICOLARE ATTENZIONE A QUANTO SEGUE:

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. Non lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza.
2. L'attrezzatura può essere utilizzata da una sola persona alla volta.
3. In caso di vertigini, nausea, dolore toracico o altri sintomi insoliti, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzatura su una superficie pulita e piana. Non utilizzarla vicino all'acqua o all'aperto.
5. Tenere le mani lontane da tutte le parti in movimento.
6. Indossare sempre abbigliamento adeguato durante l'allenamento. Non indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nella macchina. È necessario indossare scarpe da ginnastica adeguate.
7. Utilizzare l'attrezzatura solo per lo scopo previsto, come descritto nel presente manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
8. Non collocare oggetti appuntiti vicino all'attrezzatura.
9. Le persone con disabilità non devono utilizzare l'attrezzatura senza la supervisione di una persona qualificata o di un medico.
10. Eseguire adeguati esercizi di stretching e riscaldamento prima di utilizzare l'attrezzatura.
11. Non utilizzare mai l'attrezzatura se non funziona correttamente.

AVVERTENZA:

CONSULTARE IL MEDICO PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ESERCIZI. QUESTO È PARTICOLARMENTE IMPORTANTE PER LE PERSONE DI ETÀ SUPERIORE AI 35 ANNI O CON PREESISTENTI PROBLEMI DI SALUTE. NON SIAMO RESPONSABILI DI EVENTUALI LESIONI O DANNI MATERIALI DERIVANTI DALL'UTILIZZO DI QUESTO PRODOTTO. CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI.

Il montaggio deve essere effettuato seguendo rigorosamente le istruzioni di installazione.

L'attrezzatura è stata progettata per garantire movimenti di allenamento fluidi ed efficaci. Dopo il montaggio, familiarizzare con tutte le funzioni prima dell'uso. In caso di problemi, ricontrollare attentamente le istruzioni di montaggio per assicurarsi che non siano stati commessi errori. Se il problema persiste, contattare un distributore autorizzato. Sarà necessario il codice dell'attrezzatura e le presenti istruzioni.

DATI TECNICI:

Peso del prodotto: 260 kg

Lunghezza del prodotto: 280 cm

Larghezza del prodotto: 136 cm

Altezza del prodotto: 158 cm

Peso massimo dell'utente: 150kg

LE ISTRUZIONI SONO STATE PRESENTATE IN FORMA GRAFICA PER GARANTIRE LA COMPrensIONE, INDIPENDENTEMENTE DALLA LINGUA DELL'UTENTE.

Una volta assemblato l'LP7329, assicurarsi che l'apparecchiatura sia posizionata in posizione verticale e livellata. Utilizzare una livella a bolla per verificare l'allineamento verticale in entrambe le direzioni. Se necessario, allentare i dispositivi di fissaggio del telaio verticale, regolare la posizione e serrare nuovamente le viti.



	NOME E SPECIFICHE	Quantità
1	Base principale	1
2	Connettore telaio	1
3	Vite a testa sferica con impronta a brugola (M12*20)	12
4	Piede 120	2
5	Piede 58*101	4
6	Telaio laterale	1
7	Telaio di supporto	1
8	Cuscinetto a sfere a gola profonda (YR6004-2RS)	4
9	Albero del servosterzo (φ20*110)	1
10	Vite a brugola con testa sferica (M10*20)	6
11	Corrimano regolabile	1
12	Cuscinetto a sfere a gola profonda 6004	4
13	Rondella M10	1
14	Vite a testa sferica con esagono incassato (M10*16)	1
15	Tappo terminale 50	1
16	Cavo di collegamento	1
17	Vite a testa esagonale con testa sferica (M12*25)	1
18	Dispositivo di sicurezza φ12	1
19	Telaio del sedile	1
20	Cuscino del sedile	1
21	Vite a brugola con testa sferica (M8*20)	2
22	Asse del sedile (φ20*190)	1
23	Tirante	1
24	Rondella 50	2
25	Asse cavo (φ20*130)	1
26	Albero maniglia	1
27	Boccola dell'asse	1
28	Maniglia	1
29	Testiera	1
30	Cuscino lombare	1
31	Schienale	1
32	Vite a brugola con testa cilindrica (M10*50)	6
33	Guida	1
34	Piattaforma poggiapiedi	1
35	Vite a brugola con testa conica (M8*16)	4
36	Asta di guida	2
37	Rondella di guida	2

38	Manicotto di fissaggio asta di guida	2
39	Vite a brugola con testa sferica (M12*60)	2
40	Vite esagonale (M20*30)	2
41	Manicotto di carico-1	4
42	Guarnizione boccola	8
43	Manicotto di carico-2	2
44	Manicotto di carico-3	2

Semplice riscaldamento prima dell'allenamento

1. **Camminata o jogging sul posto** – 2 minuti
Obiettivo: stimolare la circolazione e aumentare la temperatura muscolare.
Movimento: sollevare le ginocchia in modo dinamico mentre si oscillano le braccia come se si stesse correndo.
2. **Cerchi con le anche** – 10 ripetizioni in ciascuna direzione
Obiettivo: sciogliere le articolazioni delle anche.
Movimento: posizionare le mani sui fianchi ed eseguire ampi cerchi in entrambe le direzioni.
3. **Affondi in avanti** – 8 ripetizioni per ogni gamba
Obiettivo: attivare i quadricipiti, i glutei e i muscoli posteriori della coscia.
Movimento: fare un passo in avanti, abbassare il ginocchio posteriore, mantenere la schiena dritta, quindi tornare alla posizione di partenza.
4. **Squat a corpo libero** – 12 ripetizioni
Obiettivo: preparare i muscoli delle gambe al lavoro con carico.
Movimento: eseguire uno squat classico con il peso sui talloni, abbassandosi fino a formare un angolo di circa 90°.
5. **Sollevamenti delle punte dei piedi** – 15 ripetizioni
Obiettivo: attivare i muscoli del polpaccio, che stabilizzano i movimenti durante l'allenamento.
Movimento: sollevare lentamente i talloni, mantenere la posizione per un secondo, quindi tornare alla posizione di partenza.
6. **Stretching dinamico** – 2-3 esercizi
Esempi:
Piegamenti in avanti con approfondimento graduale (allungamento dei muscoli della schiena). Tirare il ginocchio al petto (allungamento dei glutei e delle anche).



SVARBŪS SAUGUMO PASTABOS

Prieš pradėdami montavimą, atidžiai perskaitykite šias instrukcijas. Patikrinkite, ar pakuotėje yra visi komponentai. (Jei trūksta kokių nors dalių arba jos yra pažeistos, nedelsdami susisieki su ABISAL Sp. z o.o.).

ATSARGUMO PRIEMONĖS:

ŠIS TRENIRUOKLIS YRA SUPRASTAS SAUGUMĄ. TAČIAU NAUDOJANT TRENIRUOKLĮ VISADA REIKIA LAIKYTI TAM TIKRŲ ATSARGUMO PRIEMONIŲ. PRIEŠ SURINKDAMI AR NAUDODAMI TRENIRUOKLĮ, PRAŠOME SKAITYTI VISĄ VADOVĄ. YPAČ ATKREIPKITE DĖMESĮ Į ŠIUOS DALYKUS:

1. Vaikai ir gyvūnai visą laiką turi būti laikomi atokiau nuo įrangos. Vaikų negalima palikti be priežiūros toje pačioje patalpoje.
2. Įrangą vienu metu gali naudoti tik vienas asmuo.
3. Jei jaučiate galvos svaigimą, pykinimą, krūtinės skausmą ar kitus neįprastus simptomus, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
4. Įrenginį pastatykite ant švaraus, lygaus paviršiaus. Nenaudokite jo šalia vandens ar lauke.
5. Laikykitės rankas atokiau nuo visų judančių dalių.
6. Treniruodamiesi visada dėvėkite tinkamus sportinius drabužius. Nedėvėkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti už įrangos. Būtina dėvėti tinkamus sportinius batelius.
7. Naudokite įrangą tik pagal šiam vadove aprašytą paskirtį. Nenaudokite gamintojo nerekomenduojamų priedų.
8. Nelaikykite aštrių daiktų šalia įrangos.
9. Neįgalūs asmenys neturėtų naudotis įranga be kvalifikuoto asmens ar gydytojo priežiūros.
10. Prieš naudodami įrangą, atlikite tinkamus tempimo ir apšilimo pratimus.
11. Niekada nenaudokite įrangos, jei ji neveikia tinkamai.

ĮSPĖJIMAS:

PRIEŠ PRADEDANT BET KOKIĄ MANKŠTOS PROGRAMĄ, KONSULTUOKITĖS SU GYDYTOJU. TAI YRA YPAČ SVARBU ASMENIMS, VYRESNIEMS NEI 35 METAI, ARBA TURINČIAMS SVEIKATOS PROBLEMŲ. MES NEATSISKAICIAME UŽ JOKIUS SUŽALOJIMUS AR TURTO ŽALĄ, ATSIKADUSIUS NAUDOJANT ŠĮ PRODUKTĄ. SAUGOKITE ŠIAS INSTRUKCIJAS.

Surinkimas turi būti atliekamas griežtai laikantis montavimo instrukcijų.

Įranga suprojektuota taip, kad užtikrintų sklandžius ir efektyvius treniruočių judesius. Po surinkimo prieš naudojimą susipažinkite su visomis funkcijomis. Jei kyla problemų, atidžiai dar kartą patikrinkite surinkimo instrukcijas, kad įsitikintumėte, jog nepadarėte klaidų. Jei problema neišsprendžiama, kreipkitės į įgaliotą platintoją. Tam reikės įrangos kodo ir šių instrukcijų.

TECHNINIAI DUOMENYS:

Produkto svoris: 260 kg

Produkto ilgis: 280 cm

Produkto plotis: 136 cm

Produkto aukštis: 158 cm

Maksimalus naudotojo svoris: 150 kg

INSTRUKCIJOS PATEIKTOS GRAFINE FORMA, KAD BŪTŲ SUPRANTAMOS NEPRIKLAUSOMAI NUO NAUDOTOJO KALBOS.

Surinkus LP7329, įsitikinkite, kad įranga yra pastatyta vertikaliai ir lygiagrečiai. Naudokite gulsčiuką, kad patikrintumėte vertikalių išlyginimą abiem kryptimis. Jei reikia, atsukite vertikalios rėmo tvirtinimo detales, sureguliuokite padėtį ir vėl priveržkite varžtus.



	PAVADINIMAS IR SPECIFIKACIJA	Kiekis
1	Pagrindinis pagrindas	1
2	Rėmo jungtis	1
3	Sferinė galvutė Allen varžtas (M12*20)	12
4	Pėda 120	2
5	Pėda 58*101	4
6	Šoninis rėmas	1
7	Atraminis rėmas	1
8	Gilus griovelis rutulinis guolis (YR6004-2RS)	4
9	Hidraulinio vairo mechanizmo velenas (φ20*110)	1
10	Sraigtinis varžtas su rutuline galvute (M10*20)	6
11	Reguliuojamas turėklas	1
12	Gilus griovelis rutulinis guolis 6004	4
13	M10 poveržlė	1
14	Rutulinė galvutė Allen varžtas (M10*16)	1
15	Galinis dangtelis 50	1
16	Jungiamasis kabelis	1
17	Šešiakampis varžtas su rutuline galvute (M12*25)	1
18	φ12 saugos įtaisas	1
19	Sėdynės rėmas	1
20	Sėdynės pagalvėlė	1
21	Allen varžtas su rutuline galvute (M8*20)	2
22	Sėdynės ašis (φ20*190)	1
2	Sąvaros	1
24	Pagalvėlė 50	2
25	Kabelinė ašis (φ20*130)	1
26	Rankenos velenas	1
27	Ašies įvorė	1
28	Rankena	1
29	Galvūgalis	1
30	Juosmens pagalvėlė	1
31	Atlošas	1
32	Cilindrinės galvutės šešiakampis varžtas (M10*50)	6
33	Vadovas	1
34	Pėdų platforma	1
35	Šešiakampė varžtas su kūginė galvute (M8*16)	4
36	Vadovaujančioji strypas	2
37	Kreipiamoji poveržlė	2

38	Kreipiamojo strypo tvirtinimo mova	2
39	Šešiakampė varžtas su rutuline galvute (M12*60)	2
40	Šešiakampis varžtas (M20*30)	2
41	Apkrovos mova-1	4
4	Įvorės sandariklis	8
43	Apkrovos įvorė-2	2
44	Krovimo mova-3	2

Paprastas apšilimas prieš treniruotę

- Ėjimas arba bėgimas vietoje** – 2 minutės
Tikslas: stimuliuoti kraujotaką ir pakelti raumenų temperatūrą.
Judėjimas: Dinamiškai kelti kelius, tuo pačiu mosuodami rankomis tarsi bėgtumėte.
- Klubų sukimai** – 10 kartų į kiekvieną pusę
Tikslas: Atpalaiduoti klubų sąnarius.
Judėjimas: padėkite rankas ant klubų ir atlikite plačius ratus abiem kryptimis.
- Išpuoliai į priekį** – 8 kartai kiekviena koja
Tikslas: Aktyvuoti keturgalves, sėdmenų ir blauzdos raumenis.
Judėjimas: žengti į priekį, nuleisti užpakalinę koją, išlaikyti nugarą tiesią, tada grįžti į pradinę padėtį.
- Kūno svorio pritūpimai** – 12 kartų
Tikslas: paruošti kojų raumenis darbui su svoriu.
Judėjimas: Atlikite klasikinį pritūpimą, svorį perkeldami ant kulnų, nusileiskite iki maždaug 90° kampo.
- Pėdų pakėlimai** – 15 kartų
Tikslas: aktyvuoti blauzdos raumenis, kurie stabilizuoja judesius treniruotės metu.
Judėjimas: lėtai pakelkite kulnus, palaikykite vieną sekundę, tada grįžkite į pradinę padėtį.
- Dinaminis tempimas** – 2–3 pratimai
Pavyzdžiai:
Priekiniai lenkimai su laipsnišku gilinimu (nugaros raumenų tempimas). Kelio traukimas prie krūtinės (sėdmenų ir klubų tempimas).



SVARĪGI DROŠĪBAS NORĀDĪJUMI

Pirms uzsākt uzstādīšanu, lūdzu, uzmanīgi izlasiet šos norādījumus. Pārbaudiet, vai iepakojumā ir visas detaļas. (Ja kāda detaļa trūkst vai ir bojāta, lūdzu, nekavējoties sazinieties ar ABISAL Sp. z o.o.).

PIEZĪMES:

ŠIS TREIŅU APRĪKOJUMS IR IZSTRĀDĀTS, ŅEMOT VĒRĀ DROŠĪBU. TOMĒR, LIETOJOT TREIŅU APRĪKOJUMU, VIENMĒR JĀIEVĒRO NOTEIKTI PIESARDZĪBAS PASĀKUMI. LŪDZU, IZLASIET VISU ROKASGRĀMATU, PRIEKŠ TIEKOTIES APRĪKOJUMU. PIEVĒRSIET ĪPAŠU UZMANĪBU ŠĀDIEM PUNKTAM:

1. Bērni un mājdzīvnieki nedrīkst atrasties pie aprīkojuma. Neatstājiet bērnus bez uzraudzības tajā pašā telpā.
2. Iekārtu vienlaikus drīkst lietot tikai viena persona.
3. Ja jūtat reiboni, slikta dūša, sāpes krūtīs vai citus neparastus simptomus, nekavējoties pārtrauciet vingrinājumus un konsultējieties ar ārstu.
4. Ierīci novietojiet uz tīras, līdzenas virsmas. Nelietojiet to ūdens tuvumā vai ārpus telpām.
5. Nenovietojiet rokas pie kustīgajām detaļām.
6. Treiņa laikā vienmēr valkājiet atbilstošu apģērbu. Nelietojiet plašus apģērbus, kas varētu iekļerties trenāžierī. Ir nepieciešami atbilstoši sporta apavi.
7. Iekārtu lietojiet tikai tam paredzētajam mērķim, kā aprakstīts šajā rokasgrāmatā. Nelietojiet ražotāja nerekomendētus piederumus.
8. Nelietojiet asus priekšmetus iekārtas tuvumā.
9. Personai ar invaliditāti nedrīkst izmantot aprīkojumu bez kvalificētas personas vai ārsta uzraudzības.
10. Pirms aprīkojuma lietošanas veiciet atbilstošus stiepšanās un iesildīšanās vingrinājumus.
11. Nekad nelietojiet aprīkojumu, ja tas nedarbojas pareizi.

BRĪDINĀJUMS:

PIRMS UZSĀKT JEBKĀDU TREIŅU PROGRAMMU, KONSULTĒJIES AR ĀRSTU. TAS IR ĪPAŠI SVARĪGI PERSONĀM, KAS IR VECĀKAS PAR 35 GADIEM, VAI PERSONĀM AR IEGŪTĀM VESELĪBAS PROBLĒMĀM. MĒS NEESAM ATBILDĪGI PAR JEBKĀDIEM TRAUMĀM VAI MATERIĀLIEM ZAUDĒJUMIEM, KAS RA DUŠIES ŠĪ PRODUKTA LIETOŠANAS REZULTĀTĀ. LŪDZU, SAGLABĀJIET ŠOS NORĀDĪJUMUS.

Montāža jāveic stingri saskaņā ar uzstādīšanas instrukcijām.

Iekārta ir izstrādāta, lai nodrošinātu vienmērīgus un efektīvus treiņa kustības. Pēc montāžas pirms lietošanas iepazīstieties ar visām funkcijām. Ja rodas kādas problēmas, rūpīgi pārbaudiet montāžas instrukcijas, lai pārliecinātos, ka nav pieļautas kļūdas. Ja problēma saglabājas, sazinieties ar autorizētu izplatītāju. Jums būs nepieciešams iekārtas kods un šīs instrukcijas.

TEHNISKIE DATI:

Produkta svars: 260 kg

Produkta garums: 280 cm

Produkta platums: 136 cm

Produkta augstums: 158 cm

Maksimālais lietotāja svars: 150 kg

INSTRUKCIJAS IR IZKLĀSTĪTAS GRAFISKĀ FORMĀ, LAI NODROŠINĀTU TO SAPROTAMĪBU NEATKARĪGI NO LIETOTĀJA VALODAS.

Kad LP7329 ir samontēts, pārliecinieties, ka iekārta ir novietota vertikāli un līdzeni. Izmantojiet līmeņrādi, lai pārbaudītu vertikālo izvietojumu abos virzienos. Ja nepieciešams, atslābiniet vertikālo rāmja stiprinājumus, pielāgojiet pozīciju un atkārtoti pievelciet skrūves.



	NOSAUKUMS UN SPECIFIKĀCIJA	Daudzums
1	Galvenā pamatne	1
2	Rāmja savienotājs	1
3	Sfēriska galva sešstūra skrūve (M12*20)	12
4	Kājiņa 120	2
5	Pēda 58*101	4
6	Sānu rāmis	1
7	Atbalsta rāmis	1
8	Dziļgrope lodīšu gultnis (YR6004-2RS)	4
9	Stūres pastiprinātāja vārpsta (φ20*110)	1
10	Allen skrūve ar lodveida galvu (M10*20)	6
11	Regulējams margu	1
12	Dziļgrope lodīšu gultnis 6004	4
13	M10 paplāksne	1
14	Lodveida galva Sešstūra skrūve (M10*16)	1
15	Gala vāciņš 50	1
16	Savienojuma kabelis	1
17	Sešstūra uzgrieznis ar lodveida galvu (M12*25)	1
18	φ12 drošības ierīce	1
19	Sēdekļa rāmis	1
20	Sēdekļa spilvens	1
21	Sešstūra skrūve ar lodveida galvu (M8*20)	2
22	Sēdekļa ass (φ20*190)	1
23	Stieņa stienš	1
24	Paplāksne 50	2
25	Kabeļa ass (φ20*130)	1
26	Roktura vārpsta	1
27	Asu uzmava	1
28	Rokturi	1
29	Galvgalis	1
30	Jostas spilvens	1
31	Atzveltnē	1
32	Sešstūra skrūve ar cilindrisku galvu (M10*50)	6
33	Vadotne	1
34	Kāju platforma	1
35	Sešstūraina skrūve ar konisku galvu (M8*16)	4
36	Vadības stienis	2
37	Vadības paplāksne	2

38	Vadības stieņa fiksējošā uzmava	2
39	Sešstūra uzgrieznis ar lodveida galvu (M12*60)	2
40	Sešstūra skrūve (M20*30)	2
41	Slodzes uzmava-1	4
4	Ieliktna blīvējums	8
43	Slodzes uzmava-2	2
44	Slodzes uzmava-3	2

Vienkārša iesildīšanās pirms treniņa

- Iešana vai skriešana uz vietas** – 2 minūtes
Mērķis: Stimulēt asinsriti un paaugstināt muskuļu temperatūru.
Kustība: Dinamiski paceliet ceļus, vienlaikus vīcinot rokas, it kā skrietu.
- Gūžas apli** – 10 atkātojumi katrā virzienā Mērķis:
Atbrīvot gūžas locītavas.
Kustība: Uzlieciet rokas uz gurniem un veiciet plašus aplus abos virzienos.
- Izpletieni uz priekšu** – 8 atkātojumi ar katru kāju
Mērķis: Aktivizēt četrgalvainos muskuļus, sēžmus un aizmugurējos muskuļus.
Kustība: speriet soli uz priekšu, nolaidiet aizmugurējo ceļu, turiet muguru taisni, tad atgriezieties sākuma pozīcijā.
- Kājās tupieni ar ķermeņa svaru** – 12 atkātojumi
Mērķis: sagatavot kāju muskuļus smagam darbam.
Kustība: Veiciet klasisku tupienu ar svaru uz papēžiem, nolaižoties aptuveni 90° leņķī.
- Pirkstu pacelšana** – 15 atkātojumi
Mērķis: aktivizēt kāju muskuļus, kas stabilizē kustības treniņa laikā.
Kustība: lēnām paceliet papēžus, turiet vienu sekundi, tad atgriezieties sākuma pozīcijā.
- Dinamiskā stiepšanās** – 2–3 vingrinājumi
Piemēri:
Priekšējie liecieni ar pakāpenisku padziļināšanu (stieptas muguras muskuļi). Ceļgala pievilkšana pie krūtīm (stieptas sēžmuskuļi un gūžas).



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

Lees deze instructies zorgvuldig door voordat u met de installatie begint. Controleer of alle onderdelen in de verpakking aanwezig zijn. (Neem onmiddellijk contact op met ABISAL Sp. z o.o. als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn).

VOORZORGSMATREGELEN:

DEZE FITNESSAPPARATUUR IS ONTWERPEN MET HET OOG OP VEILIGHEID. BIJ HET GEBRUIK VAN FITNESSAPPARATUUR MOETEN ECHTER ALTIJD BEPAALDE VOORZORGSMATREGELEN IN ACHT WORDEN GENOMEN. LEES DE HELE HANDLEIDING DOOR VOORDAT U DE APPARATUUR MONTEERT OF GEBRUIKT. LET VOORAL OP HET VOLGENDE:

1. Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van de apparatuur. Laat kinderen niet zonder toezicht achter in dezelfde ruimte.
2. De apparatuur mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
3. Als u last krijgt van duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere ongewone symptomen, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.
4. Plaats het apparaat op een schoon, vlak oppervlak. Gebruik het niet in de buurt van water of buitenshuis.
5. Houd uw handen uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
6. Draag altijd geschikte sportkleding tijdens het sporten. Draag geen losse kleding die in de machine verstrikt kan raken. Het dragen van geschikte sportschoenen is verplicht.
7. Gebruik de apparatuur alleen voor het beoogde doel zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen hulpstukken die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
8. Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van de apparatuur.
9. Personen met een handicap mogen de apparatuur niet gebruiken zonder toezicht van een gekwalificeerd persoon of een arts.
10. Voer de juiste rekoefeningen en warming-up uit voordat u de apparatuur gebruikt.
11. Gebruik de apparatuur nooit als deze niet correct functioneert.

WAARSCHUWING:

RAADPLEEG UW ARTS VOORDAT U MET EEN TRAININGSPROGRAMMA BEGINT. DIT IS VOORAL BELANGRIJK VOOR PERSONEN OUDER DAN 35 JAAR OF PERSONEN MET EEN BESTAANDE GEZONDHEIDSPROBLEEM. WIJ ZIJN NIET VERANTWOORDELIJK VOOR LETSEL OF MATERIËLE SCHADE ALS GEVOLG VAN HET GEBRUIK VAN DIT PRODUCT. BEWAAR DEZE INSTRUCTIES.

De montage moet strikt volgens de installatie-instructies worden uitgevoerd.

De apparatuur is ontworpen om soepele en effectieve trainingsbewegingen te garanderen. Maak uzelf na de montage vertrouwd met alle functies voordat u het apparaat gaat gebruiken. Als u problemen ondervindt, controleer dan zorgvuldig de montage-instructies om er zeker van te zijn dat er geen fouten zijn gemaakt. Als het probleem zich blijft voordoen, neem dan contact op met een erkende distributeur. U heeft de apparatuurcode en deze instructies nodig.

TECHNISCHE GEGEVENS:

Gewicht van het product: 260 kg

Lengte van het product: 280 cm

Breedte van het product: 136 cm

Hoogte van het product: 158 cm

Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg

DE INSTRUCTIES ZIJN IN GRAFISCHE VORM WEERGEGEVEN OM BEGRIP TE VERZEKEREN, ONGEACHT DE TAAL VAN DE GEBRUIKER.

Zorg er na montage van de LP7329 voor dat de apparatuur rechtop en waterpas staat. Gebruik een waterpas om de verticale uitlijning in beide richtingen te controleren. Draai indien nodig de verticale framebevestigingen los, pas de positie aan en draai de schroeven weer vast.

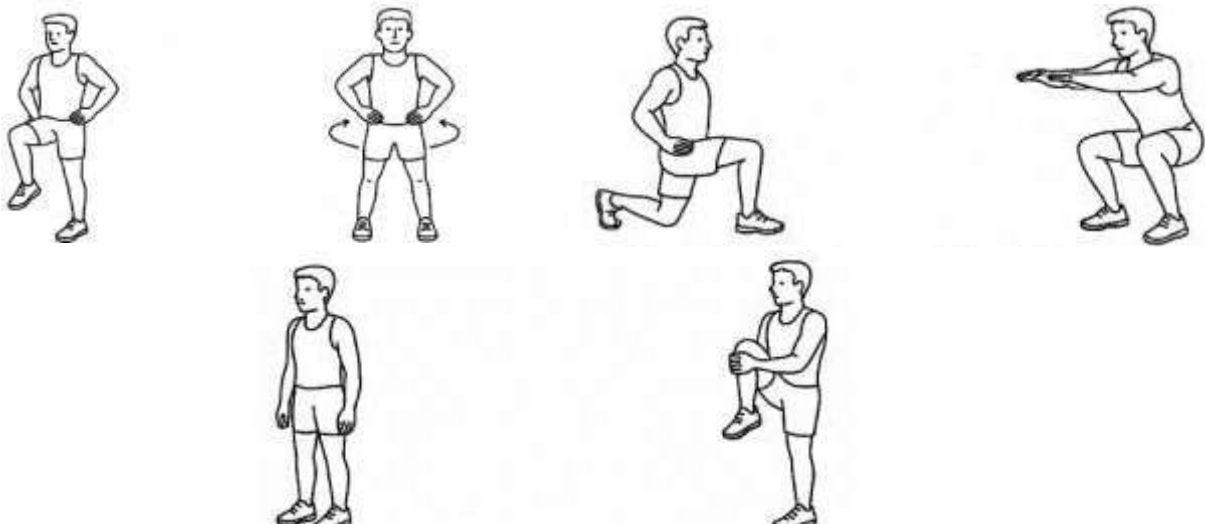


	NAAM EN SPECIFICATIES	Aantal
1	Hoofdbasis	1
2	Frameverbinding	1
3	Bolkop-inbusschroef (M12*20)	12
4	Voet 120	2
5	Voet 58*101	4
6	Zijframe	1
7	Ondersteuningsframe	1
8	Diepgroefkogellager (YR6004-2RS)	4
9	Stuurbekrachtigingsas (φ20*110)	1
10	Allen-schroef met kogelkop (M10*20)	6
11	Verstelbare leuning	1
12	Diepgroefkogellager 6004	4
13	M10-ring	1
14	Kogelkop-inbusschroef (M10*16)	1
15	Eindkap 50	1
16	Verbindingskabel	1
17	Zeskantbout met kogelkop (M12*25)	1
18	φ12 veiligheidsvoorziening	1
19	Zitframe	1
20	Zitkussen	1
21	Inbusschroef met kogelkop (M8*20)	2
22	Zitpaal (φ20*190)	1
23	Trekstang	1
24	Sluitring 50	2
25	Kabelas (φ20*130)	1
26	Handgreepas	1
27	Asbus	1
28	Handvat	1
29	Hoofdbord	1
30	Lendenkussen	1
31	Rugleuning	1
32	Inbusschroef met cilindrische kop (M10*50)	6
33	Geleidingsrail	1
34	Voetplatform	1
35	Zeskantbout met conische kop (M8*16)	4
36	Geleidestang	2
37	Geleidingsring	2

38	Bevestigingshuls geleidestang	2
39	Zeskantbout met kogelkop (M12*60)	2
40	Zeskantschroef (M20*30)	2
41	Belastingshuls-1	4
42	Busafdichting	8
43	Belastingshuls-2	2
44	Laadhuls-3	2

Eenvoudige warming-up voor de training

1. **Wandelen of joggen op dezelfde plek** – 2 minuten
Doel: De bloedsomloop stimuleren en de spiertemperatuur verhogen.
Beweging: Til je knieën dynamisch op terwijl je met je armen zwaait alsof je rent.
2. **Heupcirkels** – 10 herhalingen in elke richting
Doel: De heupgewrichten losmaken.
Beweging: Plaats uw handen op uw heupen en maak brede cirkels in beide richtingen.
3. **Voorwaartse lunges** – 8 herhalingen per been
Doel: De quadriceps, bilspieren en hamstrings activeren.
Beweging: Stap naar voren, buig je achterste knie, houd je rug recht en keer dan terug naar de beginpositie.
4. **Squats met lichaamsgewicht** – 12 herhalingen
Doel: De beenspieren voorbereiden op zwaar werk.
Beweging: Voer een klassieke squat uit met het gewicht op je hielen en zak door tot een hoek van ongeveer 90°.
5. **Teenheffingen** – 15 herhalingen
Doel: Activeer de kuitspieren, die de bewegingen tijdens de training stabiliseren.
Beweging: Breng je hielen langzaam omhoog, houd deze positie één seconde vast en keer dan terug naar de beginpositie.
6. **Dynamisch stretchen** – 2-3 oefeningen
Voorbeelden:
Vooroverbuigingen met geleidelijke verdieping (het strekken van de rugspieren). De knie naar de borst trekken (het strekken van de bilspieren en heupen).



NOTAS IMPORTANTES DE SEGURANÇA

Leia atentamente estas instruções antes de iniciar a instalação. Verifique se todos os componentes estão incluídos na embalagem. (Se alguma peça estiver em falta ou danificada, contacte imediatamente a ABISAL Sp. z o.o.).

PRECAUÇÕES:

ESTE EQUIPAMENTO DE EXERCÍCIO FOI CONCEBIDO A PENSAR NA SEGURANÇA. NO ENTANTO, DEVEM SER SEMPRE OBSERVADAS CERTAS PRECAUÇÕES AO UTILIZAR EQUIPAMENTO DE EXERCÍCIO. LEIA TODO O MANUAL ANTES DE MONTAR OU UTILIZAR O EQUIPAMENTO. PRESTEM ESPECIAL ATENÇÃO AO SEGUINTE:

1. Mantenha crianças e animais de estimação afastados do equipamento em todos os momentos. Não deixe crianças sem supervisão na mesma sala.
2. Apenas uma pessoa pode utilizar o equipamento de cada vez.
3. Se sentir tonturas, náuseas, dor no peito ou quaisquer outros sintomas invulgares, pare imediatamente de fazer exercício e consulte um médico.
4. Coloque o equipamento sobre uma superfície limpa e nivelada. Não o utilize perto de água ou ao ar livre.
5. Mantenha as mãos afastadas de todas as peças móveis.
6. Use sempre roupas adequadas para exercícios físicos. Não use roupas largas que possam ficar presas na máquina. É necessário usar calçados esportivos adequados.
7. Use o equipamento apenas para os fins descritos neste manual. Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.
8. Não coloque objetos pontiagudos perto do equipamento.
9. Pessoas com deficiência não devem utilizar o equipamento sem a supervisão de um profissional qualificado ou médico.
10. Faça alongamentos e exercícios de aquecimento adequados antes de usar o equipamento.
11. Nunca utilize o equipamento se ele não estiver a funcionar corretamente.

AVISO:

CONSULTE O SEU MÉDICO ANTES DE INICIAR QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIOS. ISSO É ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PESSOAS COM MAIS DE 35 ANOS OU COM PROBLEMAS DE SAÚDE PRÉ-EXISTENTES. NÃO NOS RESPONSABILIZAMOS POR QUAISQUER LESÕES OU DANOS MATERIAIS RESULTANTES DO USO DESTES PRODUTOS. GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES.

A montagem deve ser realizada em estrita conformidade com as instruções de instalação.

O equipamento foi concebido para garantir movimentos de treino suaves e eficazes. Após a montagem, familiarize-se com todas as funções antes de utilizar. Se encontrar algum problema, verifique cuidadosamente as instruções de montagem para garantir que não foram cometidos erros. Se o problema persistir, contacte um distribuidor autorizado. Irá precisar do código do equipamento e destas instruções.

DADOS TÉCNICOS:

Peso do produto: 260 kg

Comprimento do produto: 280 cm

Largura do produto: 136 cm

Altura do produto: 158 cm

Peso máximo do utilizador: 150 kg

AS INSTRUÇÕES FORAM APRESENTADAS EM FORMATO GRÁFICO PARA GARANTIR A COMPREENSÃO, INDEPENDENTEMENTE DO IDIOMA DO UTILIZADOR.

Se o dispositivo LP7329 tiver sido montado, certifique-se de que o equipamento está posicionado de forma reta e vertical. Verifique com um nível se a guia está posicionada verticalmente em ambas as direções. Se não estiver, solte algumas das peças de fixação da estrutura vertical, reposicione-as e aperte os parafusos.



	NOME E ESPECIFICAÇÃO	Quantidade
1	Base principal	1
2	Conector da estrutura	1
3	Parafuso Allen de cabeça esférica (M12*20)	12
4	Pé 120	2
5	Pé 58*101	4
6	Estrutura lateral	1
7	Estrutura de suporte	1
8	Rolamento de esferas de ranhura profunda (YR6004-2RS)	4
9	Eixo da direção assistida ($\varnothing 20 \times 110$)	1
10	Parafuso Allen com cabeça esférica (M10*20)	6
11	Corrimão ajustável	1
12	Rolamento de esferas de ranhura profunda 6004	4
13	Arruela M10	1
14	Parafuso Allen com cabeça esférica (M10*16)	1
15	Tampa terminal 50	1
16	Cabo de ligação	1
17	Parafuso sextavado com cabeça esférica (M12*25)	1
18	Dispositivo de segurança $\varnothing 12$	1
19	Estrutura do assento	1
20	Almofada do assento	1
21	Parafuso Allen com cabeça esférica (M8*20)	2
22	Eixo do assento ($\varnothing 20 \times 190$)	1
23	Barra de direção	1
24	Arruela 50	2
25	Eixo do cabo ($\varnothing 20 \times 130$)	1
26	Eixo da alavanca	1
27	Bucha do eixo	1
28	Alça	1
29	Cabeceira	1
30	Almofada lombar	1
31	Encosto	1
32	Parafuso Allen com cabeça cilíndrica (M10*50)	6
33	Guia	1
34	Plataforma para os pés	1
35	Parafuso de cabeça sextavada com cabeça cônica (M8*16)	4
36	Haste guia	2
37	Arruela guia	2

38	Manga de fixação da haste guia	2
39	Parafuso sextavado com cabeça esférica (M12*60)	2
40	Parafuso sextavado (M20*30)	2
41	Manga de carga-1	4
42	Vedante da bucha	8
43	Manga de carga-2	2
44	Manga de carga-3	2

Aquecimento simples antes do treino

1. **Caminhada ou corrida no lugar** – 2 minutos
Objetivo: Estimular a circulação e aumentar a temperatura muscular.
Movimento: Levante os joelhos dinamicamente enquanto balance os braços como se estivesse a correr.
2. **Círculos com os quadris** – 10 repetições em cada direção
Objetivo: Soltar as articulações dos quadris.
Movimento: Coloque as mãos nas ancas e faça círculos amplos em ambas as direções.
3. **Agachamentos para a frente** – 8 repetições com cada perna
Objetivo: Ativar os quadríceps, glúteos e isquiotibiais.
Movimento: Dê um passo à frente, abaixe o joelho de trás, mantenha as costas retas e volte à posição inicial.
4. **Agachamentos com peso corporal** – 12 repetições
Objetivo: Preparar os músculos das pernas para o trabalho com carga.
Movimento: Realize um agachamento clássico com o peso nos calcanhares, descendo até um ângulo de aproximadamente 90°.
5. **Elevações dos dedos dos pés** – 15 repetições
Objetivo: ativar os músculos da panturrilha, que estabilizam os movimentos durante o treino.
Movimento: Levante lentamente os calcanhares, mantenha a posição por um segundo e volte à posição inicial.
6. **Alongamentos dinâmicos** – 2–3 exercícios
Exemplos:
Flexões para a frente com aprofundamento gradual (alongamento dos músculos das costas). Puxar o joelho para o peito (alongamento dos glúteos e ancas).



NOTĂ IMPORTANTĂ PRIVIND SIGURANȚA

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni înainte de a începe instalarea. Verificați dacă toate componentele sunt incluse în pachet. (Dacă lipsesc sau sunt deteriorate anumite piese, vă rugăm să contactați imediat ABISAL Sp. z o.o.).

PRECAUȚII:

ACEST ECHIPAMENT DE EXERCIȚII A FOST PROIECTAT AVÂND ÎN VEDERE SIGURANȚA. CU TOATE ACESTE, TREBUIE SĂ RESPECTAȚI ÎNTOTDEAUNA ANUMITE PRECAUȚII ATUNCI CÂND UTILIZAȚI ECHIPAMENTUL DE EXERCIȚII. VĂ RUGĂM SĂ CITIȚI ÎNTREG MANUALUL ÎNAINTE DE A ASAMBLA SAU UTILIZA ECHIPAMENTUL. ACORDAȚI O ATENȚIE SPECIALĂ URMĂTORILOR ASPECTE:

1. Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament în orice moment. Nu lăsați copiii nesupravegheați în aceeași cameră.
2. Echipamentul poate fi utilizat de o singură persoană la un moment dat.
3. Dacă simțiți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alte simptome neobișnuite, opriți imediat exercițiile fizice și consultați un medic.
4. Așezați echipamentul pe o suprafață curată și plană. Nu îl utilizați în apropierea apei sau în aer liber.
5. Țineți mâinile departe de toate părțile mobile.
6. Purtați întotdeauna îmbrăcăminte adecvată pentru antrenament atunci când faceți exerciții fizice. Nu purtați haine largi care ar putea rămâne prinse în aparat. Este necesar să purtați încălțăminte sport adecvată.
7. Utilizați echipamentul numai în scopul prevăzut, așa cum este descris în acest manual. Nu utilizați accesorii care nu sunt recomandate de producător.
8. Nu așezați obiecte ascuțite în apropierea echipamentului.
9. Persoanele cu dizabilități nu trebuie să utilizeze echipamentul fără supravegherea unei persoane calificate sau a unui medic.
10. Efectuați exerciții adecvate de întindere și încălzire înainte de a utiliza echipamentul.
11. Nu utilizați niciodată echipamentul dacă acesta nu funcționează corect.

AVERTISMENT:

CONSULTAȚI MEDICUL ÎNAINTE DE A ÎNCEPE ORICE PROGRAM DE EXERCIȚII. ACEST LUCRU ESTE DEOSEBIT DE IMPORTANT PENTRU PERSOANELE CU VÂRSTA DE PESTE 35 DE ANI SAU CELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE PREEXISTENTE. NU NE ASUMĂM RESPONSABILITATEA PENTRU NICIUN FEL DE LEZIUNI SAU DAUNE MATERIALE REZULTATE DIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS. VĂ RUGĂM SĂ PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI.

Asamblarea trebuie efectuată strict în conformitate cu instrucțiunile de instalare.

Echipamentul a fost conceput pentru a asigura mișcări de antrenament fluide și eficiente. După asamblare, familiarizați-vă cu toate funcțiile înainte de utilizare. Dacă întâmpinați probleme, verificați cu atenție instrucțiunile de asamblare pentru a vă asigura că nu au fost comise erori. Dacă problema persistă, vă rugăm să contactați un distribuitor autorizat. Veți avea nevoie de codul echipamentului și de aceste instrucțiuni.

DATE TEHNICE:

Greutatea produsului: 260 kg

Lungimea produsului: 280 cm

Lățimea produsului: 136 cm

Înălțimea produsului: 158 cm

Greutatea maximă a utilizatorului: 150 kg

INSTRUCȚIUNILE AU FOST PREZENTATE ÎN FORMĂ GRAFICĂ PENTRU A ASIGURA ÎNȚELEGEREA, INDIFERENT DE LIMBA UTILIZATORULUI.

Odată ce LP7329 a fost asamblat, asigurați-vă că echipamentul este poziționat în poziție verticală și nivelat. Utilizați un nivel cu bulă pentru a verifica alinierea verticală în ambele direcții. Dacă este necesar, slăbiți elementele de fixare ale cadrului vertical, reglați poziția și strângeți din nou șuruburile.



	DENUMIRE ȘI SPECIFICAȚII	Cantitate
1	Baza principală	1
2	Conector cadru	1
3	Șurub cu cap sferic Allen (M12*20)	12
4	Picior 120	2
5	Picior 58*101	4
6	Cadru lateral	1
7	Cadru de susținere	1
8	Rulment cu bile cu canelură adâncă (YR6004-2RS)	4
9	Arbore servodirecție (φ20*110)	1
10	Șurub Allen cu cap sferic (M10*20)	6
11	Bară de susținere reglabilă	1
12	Rulment cu bile cu canelură adâncă 6004	4
13	Șaibă M10	1
14	Șurub cu cap sferic Allen (M10*16)	1
15	Capăt de închidere 50	1
16	Cablu de conectare	1
17	Șurub cu cap sferic și soclu hexagonal (M12*25)	1
18	Dispozitiv de siguranță φ12	1
19	Cadru scaun	1
20	Perna scaunului	1
21	Șurub Allen cu cap sferic (M8*20)	2
22	Axa scaunului (φ20*190)	1
23	Tijă de legătură	1
24	Șaibă 50	2
25	Ax cablu (φ20*130)	1
26	Ax mâner	1
27	Bucșă ax	1
28	Mâner	1
29	Cap de pat	1
30	Perna lombară	1
31	Spătar	1
32	Șurub Allen cu cap cilindric (M10*50)	6
33	Ghidaj	1
34	Platforma pentru picioare	1
35	Șurub cu cap hexagonal și cap conic (M8*16)	4
36	Tijă de ghidare	2
37	Șaibă de ghidare	2

38	Manșon de fixare tijă de ghidare	2
39	Șurub cu cap sferic și cap hexagonal (M12*60)	2
40	Șurub hexagonal (M20*30)	2
41	Manșon de încărcare-1	4
4	Garnitură bucsă	8
43	Manșon de încărcare-2	2
44	Manșon de încărcare-3	2

Încălzire simplă înainte de antrenament

- Mers sau jogging pe loc** – 2 minute
Obiectiv: Stimularea circulației și creșterea temperaturii musculare.
Mișcare: Ridicați genunchii în mod dinamic, în timp ce balansează brațele ca și cum ați alerga.
- Cercuri cu șoldurile** – 10 repetări în fiecare direcție
Obiectiv: Relaxarea articulațiilor șoldurilor.
Mișcare: Puneți mâinile pe șolduri și efectuați cercuri largi în ambele direcții.
- Fandări înainte** – 8 repetări cu fiecare picior
Obiectiv: Activarea cvadricepsului, fesierilor și mușchilor ischiogambieri.
Mișcare: Faceți un pas înainte, coborâți genunchiul din spate, mențineți spatele drept, apoi reveniți la poziția inițială.
- Genuflexiuni cu greutatea corpului** – 12 repetări
Obiectiv: Pregătiți mușchii picioarelor pentru efortul fizic.
Mișcare: Efectuați o genuflexiune clasică cu greutatea pe călcâie, coborând până la un unghi de aproximativ 90°.
- Ridicări pe vârfuri** – 15 repetări
Obiectiv: Activarea mușchilor gambei, care stabilizează mișcările în timpul antrenamentului.
Mișcare: Ridicați încet călcâiele, mențineți poziția timp de o secundă, apoi reveniți la poziția inițială.
- Întindere dinamică** – 2–3 exerciții
Exemple:
Îndoiri înainte cu adâncire treptată (întinderea mușchilor spatelui). Tragerea genunchiului către piept (întinderea fesierilor și șoldurilor).



DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Pred začatím inštalácie si pozorne prečítajte tieto pokyny. Skontrolujte, či balenie obsahuje všetky komponenty. (Ak niektorá časť chýba alebo je poškodená, okamžite kontaktujte spoločnosť ABISAL Sp. z o.o.).

OPATRENIA:

TOTO CVIČEBNÉ ZARIADENIE BOLO NAVRHNUTÉ S OHĽADOM NA BEZPEČNOSŤ. PRI POUŽÍVANÍ CVIČEBNÉHO ZARIADENIA JE VŠAK VŽDY POTREBNÉ DODRŽIAVAŤ URČITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA. PREČÍTAJTE SI CELÝ NÁVOD PRED MONTÁŽOU ALEBO POUŽÍVANÍM ZARIADENIA. VENUJTE ZVLÁŠTNÚ POZORNOSŤ NASLEDUJÚCIMU:

1. Deti a domáce zvieratá držte vždy v dostatočnej vzdialenosti od zariadenia. Nenechávajte deti bez dozoru v tej istej miestnosti.
2. Zariadenie môže používať vždy len jedna osoba.
3. Ak pocítite závrat, nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo akékoľvek iné neobvyklé príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
4. Zariadenie umiestnite na čistú, rovnú plochu. Nepoužívajte ho v blízkosti vody ani vonku.
5. Držte ruky ďalej od všetkých pohyblivých častí.
6. Pri cvičení vždy noste vhodné cvičebné oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v stroji. Je potrebné nosiť vhodné športové obuv.
7. Zariadenie používajte iba na účely uvedené v tejto príručke. Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.
8. Neumiestňujte ostré predmety do blízkosti zariadenia.
9. Osoby so zdravotným postihnutím by nemali používať zariadenie bez dohľadu kvalifikovanej osoby alebo lekára.
10. Pred použitím zariadenia vykonajte riadne strečingové a rozcvičovacie cvičenia.
11. Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.

VAROVANIE:

PRED ZAČIATKOM AKÉHOKOL'VEK CVIČEBNÉHO PROGRAMU SA PORADTE SO SVOJÍM LEKÁROM. TO PLATÍ ZVLÁŠTNE PRE OSOBY STARŠIE AKO 35 ROKOV ALEBO OSOBY S PREDCHÁDZAJÚCIMI ZDRAVOTNÝMI PROBLÉMAMI. NEZODPOVEDÁME ZA ŽIADNE ZRANENIA ALEBO POŠKODENIA MAJETKU VYPLÝVAJÚCE Z POUŽÍVANIA TOHTO VÝROBKU. TENTO NÁVOD SI ULOŽTE.

Montáž sa musí vykonávať prísne v súlade s inštalačnými pokynmi.

Zariadenie bolo navrhnuté tak, aby zabezpečovalo plynulé a efektívne tréningové pohyby. Po montáži sa pred použitím oboznámte so všetkými funkciami. Ak narazíte na akékoľvek problémy, starostlivo skontrolujte montážne pokyny, aby ste sa uistili, že nedošlo k žiadnym chybám. Ak problém pretrváva, kontaktujte autorizovaného distribútora. Budete potrebovať kód zariadenia a tieto pokyny.

TECHNICKÉ ÚDAJE:

Hmotnosť produktu: 260 kg

Dĺžka produktu: 280 cm

Šírka produktu: 136 cm

Výška produktu: 158 cm

Maximálna hmotnosť používateľa: 150 kg

NÁVOD JE PREDSTAVENÝ V GRAFICKEJ PODOBE, ABY BOL ZROZUMITEĽNÝ BEZ OHĽADU NA JAZYK POUŽÍVATEĽA.

Po zmontovaní LP7329 sa uistíte, že zariadenie je umiestnené vo vertikálnej polohe a je vyrovnané. Pomocou vodováhy skontrolujte vertikálne vyrovnanie v oboch smeroch. V prípade potreby uvoľnite vertikálne upevňovacie prvky rámu, upravte polohu a znovu dotiahnite skrutky.

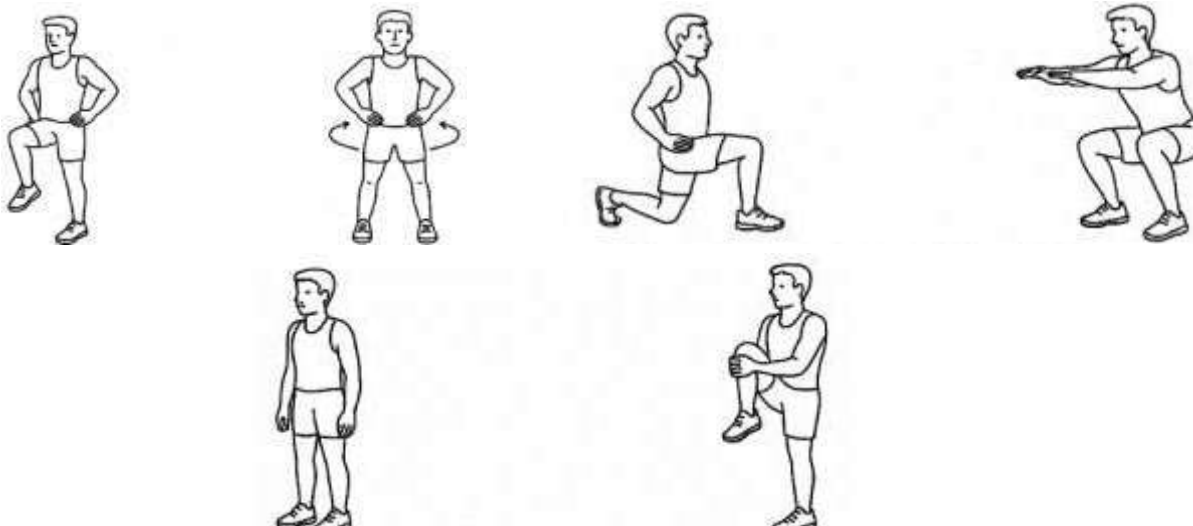


	NÁZOV A ŠPECIFIKÁCIA	Množstvo
1	Hlavná základňa	1
2	Spojka rámu	1
3	Guličkový imbusový skrutka (M12*20)	12
4	Noha 120	2
5	58*101	4
6	Bočný rám	1
7	Nosný rám	1
8	Kuličkové ložisko s hlbokou drážkou (YR6004-2RS)	4
9	Hriadeľ posilňovača riadenia (φ20*110)	1
10	Skrutka s guľovou hlavou (M10*20)	6
11	Nastaviteľné madlo	1
12	Guličkové ložisko s hlbokou drážkou 6004	4
13	Podložka M10	1
14	Guličková hlava imbusový skrutka (M10*16)	1
15	Koncová krytka 50	1
16	Spojovací kábel	1
17	Šesťhranná skrutka s guľovou hlavou (M12*25)	1
18	Bezpečnostné zariadenie φ12	1
19	Rám sedadla	1
20	Sedák	1
21	Imbusový skrutka s guľovou hlavou (M8*20)	2
22	Os sedadla (φ20*190)	1
23	Tiahlo	1
24	Podložka 50	2
25	Káblková os (φ20*130)	1
26	Rúčka hriadeľa	1
27	Pouzdro nápravy	1
28	Rukoväť	1
29	Čelo postele	1
30	Bedrový vankúš	1
31	Operadlo	1
32	Imbusový skrutka s valcovitou hlavou (M10*50)	6
33	Vodiaca lišta	1
34	Platforma pre nohy	1
35	Šesťhranná skrutka s kužeľovou hlavou (M8*16)	4
36	Vodiaca tyč	2
37	Vodiaca podložka	2

38	Upevňovacia objímka vodiacej tyče	2
39	Šesťhranná skrutka s guľovou hlavou (M12*60)	2
40	Šesťhranná skrutka (M20*30)	2
41	Nákladová objímka-1	4
42	Tesnenie puzdra	8
43	Nákladové puzdro-2	2
44	Nákladové puzdro-3	2

Jednoduché rozcvičenie pred tréningom

- Chôdza alebo beh na mieste** – 2 minúty
Cieľ: Stimulovať krvný obeh a zvýšiť teplotu svalov.
Pohyb: Dynamicky zdvíhajte kolená a zároveň mávajte rukami, ako keby ste behali.
- Kruhy bokmi** – 10 opakovaní v každom smere
Cieľ: Uvoľniť bedrové kĺby.
Pohyb: Položte ruky na boky a vykonávajte široké kruhy v oboch smeroch.
- Výpady dopredu** – 8 opakovaní na každú nohu
Cieľ: Aktivovať štvorhlavé svaly, sedacie svaly a zadné stehná.
Pohyb: Urobte krok dopredu, skloňte zadné koleno, chrbát držte rovný a potom sa vráťte do východiskovej polohy.
- Drepy s vlastnou váhou** – 12 opakovaní
Cieľ: Pripraviť svaly nôh na záťaž.
Pohyb: Vykonajte klasický drep s váhou na päťkách, klesajte do uhla približne 90°.
- Zdvihy na špičkách** – 15 opakovaní
Cieľ: Aktivovať lýtkové svaly, ktoré stabilizujú pohyby počas tréningu.
Pohyb: Pomaly zdvihnite päty, podržte jednu sekundu a vráťte sa do východiskovej polohy.
- Dynamické strečing** – 2–3 cvičenia
Príklady:
Predklony s postupným prehlbovaním (strečing chrbtových svalov). Ťahanie kolena k hrudníku (strečing sedacích svalov a bedier).



POMEMBNE VARNOSTNE OPOMBE

Pred začetkom namestitve pazljivo preberite ta navodila. Preverite, ali so v paketu vsi sestavni deli. (Če kateri koli del manjka ali je poškodovan, se nemudoma obrnite na ABISAL Sp. z o.o.).

PREVIDNOSTNI UKREPI:

TA TELOVADNA OPREMA JE BILA ZASNOVANA Z MISLIMO NA VARNOST. VENDAR JE TREBA PRI UPORABI TELOVADNE OPREME VEDNO UPOŠTEVATI NEKATERE PREVIDNOSTNE UKREPE. PRED MONTAŽO ALI UPORABO OPREME PREBERITE CELOTEN NAVODILNI PRIROČNIK. POSEBNO POZORNOST POSVETITE NASLEDNJEMU:

1. Otroke in hišne živali ves čas držite stran od opreme. Otrok ne puščajte brez nadzora v isti sobi.
2. Oprema lahko uporablja le ena oseba hkrati.
3. Če občutite omotico, slabost, bolečine v prsih ali kakršne koli druge nenavadne simptome, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
4. Oprema naj bo na čisti, ravni površini. Ne uporabljajte je v bližini vode ali na prostem.
5. Roke držite stran od vseh gibljivih delov.
6. Med vadbo vedno nosite ustrezna oblačila za vadbo. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko zapletla v napravo. Potrebujete ustrezne športne čevlje.
7. Oprema se uporablja izključno za namene, opisane v tem priročniku. Ne uporabljajte dodatkov, ki jih proizvajalec ne priporoča.
8. V bližini opreme ne postavljajte ostrih predmetov.
9. Osebe s posebnimi potrebami ne smejo uporabljati opreme brez nadzora usposobljene osebe ali zdravnika.
10. Pred uporabo opreme opravite ustrezne raztezne in ogrevalne vaje.
11. Opreme nikoli ne uporabljajte, če ne deluje pravilno.

OPOZORILO:

PREDEN ZAČNETE Z VSAKIM PROGRAMOM VAJE, SE POSVETUJTE S SVOJIM ZDRAVNIKOM. TO JE POSEBNO POMEMBNO ZA OSEBE, STAREJŠE OD 35 LET, ALI TISTE, KI IMAJO ŽE OBSTOJEČE ZDRAVSTVENE TEŽAVE. NE ODGOVARJAMO ZA POŠKODBE ALI ŠKODO NA PREMOŽENJU, KI JE POSLEDICA UPORABE TEGA IZDELKA. TE NAVODILA HRANITE.

Sestavljanje mora potekati strogo v skladu z navodili za namestitvev.

Oprema je zasnovana tako, da zagotavlja nemoteno in učinkovito izvajanje vadbenih gibov. Po sestavi se pred uporabo seznanite z vsemi funkcijami. Če naletite na kakršne koli težave, ponovno natančno preverite navodila za sestavo, da se prepričate, da niste naredili nobenih napak. Če težava ostane, se obrnite na pooblaščenega distributerja. Potrebovali boste kodo opreme in ta navodila.

TEHNIČNI PODATKI:

Teža izdelka: 260 kg

Dolžina izdelka: 280 cm

Širina izdelka: 136 cm

Višina izdelka: 158 cm

Največja teža uporabnika: 150 kg

NAVODILA SO PREDSTAVLJENA V GRAFSKI OBLIKI, DA SE ZAGOTOVI RAZUMEVANJE NEZAVISNO OD JEZIKA UPORABNIKA.

Ko je LP7329 sestavljen, se prepričajte, da je oprema postavljena pokončno in vodoravno. Z vodno tehniko preverite navpično poravnavo v obeh smereh. Po potrebi popustite navpične pritrdilne elemente okvirja, prilagodite položaj in ponovno zategnite vijake.



	IMENO IN SPECIFIKACIJA	Količina
1	Glavna podlaga	1
2	Okvirni spojnik	1
3	Kroglasti vijak z notranjim šestkotnikom (M12*20)	12
4	Noga 120	2
5	Noga 58*101	4
6	Stranski okvir	1
7	Nosilni okvir	1
8	Globoko utorni kroglični ležaj (YR6004-2RS)	4
9	Gred servo krmiljenja (φ20*110)	1
10	Allen vijak z okroglim glavo (M10*20)	6
11	Nastavljiva ročaj	1
12	Globoko utorni kroglični ležaj 6004	4
13	Podložka M10	1
14	Kroglasti vijak z notranjim šestkotnikom (M10*16)	1
15	Končna zapora 50	1
16	Povezovalni kabel	1
17	Vijačni vijak s šestkotno glavo (M12*25)	1
18	φ12 varnostna naprava	1
19	Okvir sedeža	1
20	Blazina sedeža	1
21	Allen vijak z okroglim glavo (M8*20)	2
22	Os sedeža (φ20*190)	1
23	Vlečna palica	1
24	Podložka 50	2
25	Kabelna os (φ20*130)	1
26	Ročaj gredi	1
27	Osi	1
28	Ročaj	1
29	Glava postelje	1
30	Lumbarna blazina	1
31	Naslonjalo	1
32	Vijačni vijak s cilindrično glavo (M10*50)	6
33	Vodilo	1
34	Stopnišče	1
35	Vijačnik s konično glavo (M8*16)	4
36	Vodila	2
37	Vodna podložka	2

38	Vodilo za pritrditev vodilne palice	2
39	Vija z notranjim šestkotnim izvrtanjem in kroglasto glavo (M12*60)	2
40	Vijačnik s šestkotnim vratom (M20*30)	2
41	Nosilna puša-1	4
4	Tesnilo puše	8
4	Nosilna puša-2	2
44	Nosilna puša-3	2

Enostavno ogrevanje pred treningom

- Hoja ali tek na mestu** – 2 minuti
Cilj: Spodbuditi krvni obtok in dvigniti temperaturo mišic.
Gibanje: Dinamično dvignite kolena in hkrati mahajte z rokami, kot da tečete.
- Kroženje z boki** – 10 ponovitev v vsako smer
Cilj: Razgibati kolčne sklepe.
Gibanje: Položite roke na boke in izvajajte široke kroge v obe smeri.
- Izpadni koraki naprej** – 8 ponovitev z vsako nogo
Cilj: Aktivirajte kvadriiceps, zadnjico in zadnjo stegensko mišico.
Gibanje: Stopite naprej, spustite zadnje koleno, hrbtenico držite ravno, nato se vrnite v izhodiščni položaj.
- Squati z lastno telesno težo** – 12 ponovitev
Cilj: Pripraviti mišice nog na obremenjeno delo.
Gibanje: Izvedite klasični squat s težo na petah, spustite se do kota približno 90°.
- Dvigovanje prstov** – 15 ponovitev
Cilj: aktivirajte mišice meč, ki stabilizirajo gibanje med treningom.
Gibanje: Počasi dvignite pete, zadržite za eno sekundo, nato se vrnite v izhodiščni položaj.
- Dinamično raztezanje** – 2–3 vaje
Primeri:
Nakloni naprej s postopnim poglobljanjem (raztezanje mišic hrbta). Poteg kolena k prsim (raztezanje zadnjih mišic in bokov).



VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

Läs dessa instruktioner noggrant innan du påbörjar installationen. Kontrollera att alla komponenter finns med i förpackningen. (Om någon del saknas eller är skadad, kontakta omedelbart ABISAL Sp. z o.o.).

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER:

DENNA TRÄNINGSTRUSTNING HAR UTFORMATS MED SÄKERHET I ÅTANKE. VISSA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER MÅSTE DOCK ALLTID IAKTTAS NÄR TRÄNINGSTRUSTNING ANVÄNDS. LÄS HELA BRUKSANVISNINGEN INNAN DU MONTERAR ELLER ANVÄNDER UTRUSTNINGEN. VAR SÄRSKILT UPPMÄRKSAM PÅ FÖLJANDE:

1. Håll barn och husdjur borta från utrustningen. Lämna inte barn utan uppsikt i samma rum.
2. Endast en person åt gången får använda utrustningen.
3. Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra ovanliga symtom, avbryt träningen omedelbart och uppsök läkare.
4. Placera utrustningen på en ren, plan yta. Använd den inte nära vatten eller utomhus.
5. Håll händerna borta från alla rörliga delar.
6. Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Bär inte lösa kläder som kan fastna i maskinen. Lämpliga träningsskor krävs.
7. Använd utrustningen endast för det avsedda ändamålet som beskrivs i denna manual. Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
8. Placera inte vassa föremål i närheten av utrustningen.
9. Personer med funktionsnedsättning bör inte använda utrustningen utan övervakning av en kvalificerad person eller läkare.
10. Utför lämpliga stretch- och uppvärmningsövningar innan du använder utrustningen.
11. Använd aldrig utrustningen om den inte fungerar korrekt.

VARNING:

KONSULTERA DIN LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR NÅGOT TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT FÖR PERSONER ÖVER 35 ÅR ELLER PERSONER MED BEFINTLIGA HÄLSOPROBLEM. VI TAR INGET ANSVAR FÖR SKADOR PÅ PERSONER ELLER EGENDOM SOM UPPSTÅR TILL FÖLJD AV ANVÄNDNING AV DENNA PRODUKT. BEVARA DESSA INSTRUKTIONER.

Monteringen måste utföras i strikt enlighet med installationsinstruktionerna.

Utrustningen har utformats för att säkerställa smidiga och effektiva träningsrörelser. Efter montering bör du bekanta dig med alla funktioner innan du använder utrustningen. Om du stöter på problem, kontrollera noggrant monteringsanvisningarna för att säkerställa att inga fel har begåtts. Om problemet kvarstår, kontakta en auktoriserad återförsäljare. Du behöver utrustningens kod och dessa anvisningar.

TEKNISKA DATA:

Produktvikt: 260 kg

Produktlängd: 280 cm

Produktbredd: 136 cm

Produkthöjd: 158 cm

Maximal användarvikt: 150 kg

INSTRUKTIONERNA HAR PRESENTERATS I GRAFISK FORM FÖR ATT SÄKERSTÄLLA FÖRSTÅELSE, OAVSETT ANVÄNDARENS SPRÅK.

När LP7329 har monterats, se till att utrustningen står upprätt och i våg. Använd ett vattenpass för att kontrollera den vertikala inriktningen i båda riktningarna. Om det behövs, lossa de vertikala ramfästena, justera positionen och dra åt skruvarna igen.



	NAMN OCH SPECIFIKATION	Antal
1	Huvudbas	1
2	Ramkoppling	1
3	Sfärisk insexskruv (M12*20)	12
4	Fot 120	2
5	Fot 58*101	4
6	Sidostomme	1
7	Stödram	1
8	Djuprillat kullager (YR6004-2RS)	4
9	Servostyrningsaxel (φ20*110)	1
10	Allen-skruv med kulhuvud (M10*20)	6
11	Justerbart räcke	1
12	Djupt spårkullager 6004	4
13	M10 bricka	1
14	Kulhuvud Insexskruv (M10*16)	1
15	Ändlock 50	1
16	Anslutningskabel	1
17	Sexkantshylskruv med kulhuvud (M12*25)	1
18	φ12 säkerhetsanordning	1
19	Sätesram	1
20	Sittdyna	1
21	Insexskruv med kulhuvud (M8*20)	2
22	Sitsaxel (φ20*190)	1
23	Stag	1
24	Bricka 50	2
25	Kabelaxel (φ20*130)	1
26	Handtagsaxel	1
27	Axellager	1
28	Handtag	1
29	Huvudgavel	1
30	Ländryggskudde	1
31	Ryggstöd	1
32	Insexskruv med cylindriskt huvud (M10*50)	6
33	Styrning	1
34	Fotplattform	1
35	Insexskruv med koniskt huvud (M8*16)	4
36	Styrstång	2
37	Styrbricka	2

38	Styrstångens fästhylsa	2
39	Insexskruv med kulhuvud (M12*60)	2
40	Sexkantskruv (M20*30)	2
41	Lasthylsa-1	4
4	Bussningstätning	8
43	Lasthylsa-2	2
44	Lasthylsa-3	2

Enkel uppvärmning före träning

- Gå eller jogga på plats** – 2 minuter
Mål: Stimulera cirkulationen och höja muskeltemperaturen.
Rörelse: Lyft knäna dynamiskt samtidigt som du svänger armarna som om du sprang.
- Höftcirklar** – 10 repetitioner i varje riktning
Mål: Mjuka upp höftlederna.
Rörelse: Placera händerna på höfterna och gör breda cirklar i båda riktningarna.
- Utfall framåt** – 8 repetitioner på varje ben
Mål: Aktivera quadriceps, glutes och hamstrings.
Rörelse: Steg framåt, sänk bakre knäet, håll ryggen rak och återgå sedan till startpositionen.
- Kroppsviktssquats** – 12 repetitioner
Mål: Förbereda benmusklerna för belastande arbete.
Rörelse: Utför en klassisk knäböj med tyngden på hälarna och sänk dig till ungefär 90° vinkel.
- Tålyft** – 15 repetitioner
Mål: Aktivera vadmuskelnerna, som stabiliserar rörelserna under träningen.
Rörelse: Lyft långsamt hälarna, håll kvar i en sekund och återgå sedan till utgångspositionen.
- Dynamisk stretching** – 2–3 övningar
Exempel:
Framåtböjningar med gradvis fördjupning (sträckning av ryggmuskelnerna). Dra knäet mot bröstet (sträckning av glutealmuskelnerna och höfterna).



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ЩОДО БЕЗПЕКИ

Перед початком монтажу уважно прочитайте ці інструкції. Перевірте, чи всі компоненти входять до комплекту поставки. (Якщо якісь деталі відсутні або пошкоджені, негайно зверніться до компанії ABISAL Sp. z o.o.).

ПЕРЕДУМОВИ:

ЦЕ СПОРТИВНЕ ОБЛАДНАННЯ БУЛО РОЗРОБЛЕНО З УРАХУВАННЯМ ВИМОГ БЕЗПЕКИ. ТИМ НЕ МЕНШЕ, ПІД ЧАС КОРИСТУВАННЯ СПОРТИВНИМ ОБЛАДНАННЯМ ЗАВЖДИ НЕОБХІДНО ДОТРИМУВАТИСЯ ПЕВНИХ ЗАСТЕРЕЖЕНЬ. ПЕРЕД ЗБИРАННЯМ АБО КОРИСТУВАННЯМ ОБЛАДНАННЯМ БУДЬ ЛАСКА, УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ОСОБЛИВУ УВАГУ ЗВЕРНІТЬ НА НАСТУПНЕ:

1. Завжди тримайте дітей і домашніх тварин подалі від обладнання. Не залишайте дітей без нагляду в тій самій кімнаті.
2. Одночасно тренажером може користуватися тільки одна людина.
3. Якщо ви відчуваєте запаморочення, нудоту, біль у грудях або будь-які інші незвичайні симптоми, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.
4. Розміщуйте обладнання на чистій, рівній поверхні. Не використовуйте його поблизу води або на відкритому повітрі.
5. Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин.
6. Під час тренувань завжди носіть відповідний одяг. Не носіть вільний одяг, який може зачепитися за тренажер. Необхідно використовувати відповідне спортивне взуття.
7. Використовуйте обладнання тільки за призначенням, як описано в цій інструкції. Не використовуйте насадки, не рекомендовані виробником.
8. Не кладіть гострі предмети поблизу обладнання.
9. Особи з інвалідністю не повинні користуватися обладнанням без нагляду кваліфікованої особи або лікаря.
10. Перед використанням обладнання виконайте відповідні вправи на розтяжку та розминку.
11. Ніколи не використовуйте обладнання, якщо воно не працює належним чином.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ВИКОНАННЯ БУДЬ-ЯКОЇ ПРОГРАМИ ВПРАВ ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЯ З ЛІКАРЕМ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ОСІБ ВІКОМ ПОВЕРХ 35 РОКІВ АБО ТИХ, ХТО МАЄ ПОПЕРЕДНІ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА БУДЬ-ЯКІ ТРАВМИ АБО ПОВРЕЖДЕННЯ МАЙНА, ЩО ВИНИКЛИ ВНАСЛІДОК ВИКОРИСТАННЯ ЦЬОГО ПРОДУКТУ. ЗБЕРЕЖ

Збірка повинна здійснюватися суворо відповідно до інструкцій з монтажу.

Обладнання розроблено для забезпечення плавних та ефективних рухів під час тренувань. Після складання ознайомтеся з усіма функціями перед використанням. Якщо виникнуть проблеми, уважно перегляньте інструкцію зі складання, щоб переконатися, що не було допущено помилок. Якщо проблема не зникне, зверніться до офіційного дистриб'ютора. Вам знадобиться код обладнання та ця інструкція.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ:

Вага виробу: 260 кг
 Довжина виробу: 280 см
 Ширина виробу: 136 см
 Висота виробу: 158 см
 Максимальна вага користувача: 150 кг

ІНСТРУКЦІЇ ПОДАНО У ГРАФІЧНІЙ ФОРМІ, ЩОБ ЗАБЕЗПЕЧИТИ РОЗУМІННЯ, НЕЗАЛЕЖНО ВІД МОВИ КОРИСТУВАЧА.

Після складання LP7329 переконайтеся, що обладнання встановлено вертикально і рівно. За допомогою рівня перевірте вертикальне вирівнювання в обох напрямках. При необхідності ослабте вертикальні кріплення рами, відрегулюйте положення і знову затягніть гвинти.



	НАЗВА ТА ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ	Кількість
1	Основна основа	1
2	З'єднувач рами	1
3	Гвинт з шестигранною головкою (M12*20)	12
4	Опора 120	2
5	58*101 футів	4
6	Бічна рама	1
7	Опорна рама	1
8	Глибокорізний кульковий підшипник (YR6004-2RS)	4
9	Вал гідропідсилювача керма (ф20*110)	1
10	Гвинт з кульковою головкою (M10*20)	6
11	Регульований поручень	1
12	Глибокорізний кульковий підшипник 6004	4
13	Шайба M10	1
14	Кульова головка Шестигранний гвинт (M10*16)	1
15	Кришка 50	1
16	З'єднувальний кабель	1
17	Гвинт з шестигранною головкою та кульовою головкою (M12*25)	1
18	ф12 запобіжний пристрій	1
19	Рама сидіння	1
20	Подушка сидіння	1
21	Гвинт з кульовою головкою (M8*20)	2
22	Ось сидіння (ф20*190)	1
23	Тяга	1
24	Шайба 50	2
25	Кабельна вісь (ф20*130)	1
26	Вал ручки	1
27	Втулка осі	1
28	Ручка	1
29	Узголів'я	1
30	Подушка для попереку	1
31	Спинка	1
32	Гвинт з циліндричною головкою (M10*50)	6
33	Направляюча	1
34	Платформа для ніг	1
35	Гвинт з шестигранною головкою та конічною головкою (M8*16)	4
36	Направляючий стрижень	2
37	Направляюча шайба	2

38	Втулка для кріплення направляючого стрижня	2
39	Гвинт з шестигранною головкою та кульовою головкою (M12*60)	2
40	Шестиграний гвинт (M20*30)	2
41	Втулка навантаження-1	4
4	Ущільнення втулки	8
43	Втулка навантаження-2	2
44	Втулка навантаження-3	2

Проста розминка перед тренуванням

- Ходьба або біг на місці** – 2 хвилини
 Мета: стимулювати кровообіг і підвищити температуру м'язів.
 Рух: динамічно піднімайте коліна, розмахуючи руками, як під час бігу.
- Кругові рухи стегнами** – 10 повторень у кожен сторону
 Мета: розслабити тазостегнові суглоби.
 Рух: покладіть руки на стегна і виконуйте широкі кола в обох напрямках.
- Випади вперед** – 8 повторень на кожен ногу
 Мета: активізувати чотириголовий м'яз, сідничні м'язи та підколінні сухожилля.
 Рух: зробіть крок вперед, опустіть заднє коліно, тримайте спину прямо, потім поверніться у вихідне положення.
- Присідання з вагою тіла** – 12 повторень
 Мета: підготувати м'язи ніг до навантаженої роботи.
 Рух: Виконайте класичну присідання з вагою на п'ятах, опускаючись приблизно до кута 90°.
- Підняття пальців ніг** – 15 повторень
 Мета: активізувати м'язи литок, які стабілізують рухи під час тренування.
 Рух: повільно підніміть п'яти, затримайтеся на одну секунду, а потім поверніться у вихідне положення.
- Динамічна розтяжка** – 2–3 вправи
 Приклади:
 Нахили вперед із поступовим поглибленням (розтягування м'язів спини).
 Підтягування коліна до грудей (розтягування сідничних м'язів і стегон).



GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

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

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

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

KARTA GWARANCYJNA

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

WARUNKI GWARANCJI:

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

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

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTI-KORT

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

GARANTIBETINGELSER:

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

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

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

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

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

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

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

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

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

GARANTEEKAART

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

GARANTIITINGIMUSED:

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

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

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

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

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

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

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

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

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

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

GARANCIA KÁRTYA

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

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

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

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

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

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

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

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

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

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

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

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

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

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

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

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

GARANTIJAS KARTE

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

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

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

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

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

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

GARANTIEKAART

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

GARANTIEVOORWAARDEN:

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

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

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

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

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

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

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

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

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

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

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

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

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

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

ZÁRUČNÁ KARTA

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

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

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

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

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

GARANCIJSKA KARTICA

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

GARANCIJSKI POGOJI:

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

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

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

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

GARANTIKORT FÖR GARANTI

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

GARANTIVILLKOR:

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

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

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

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

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

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

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

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

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

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



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

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

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl