

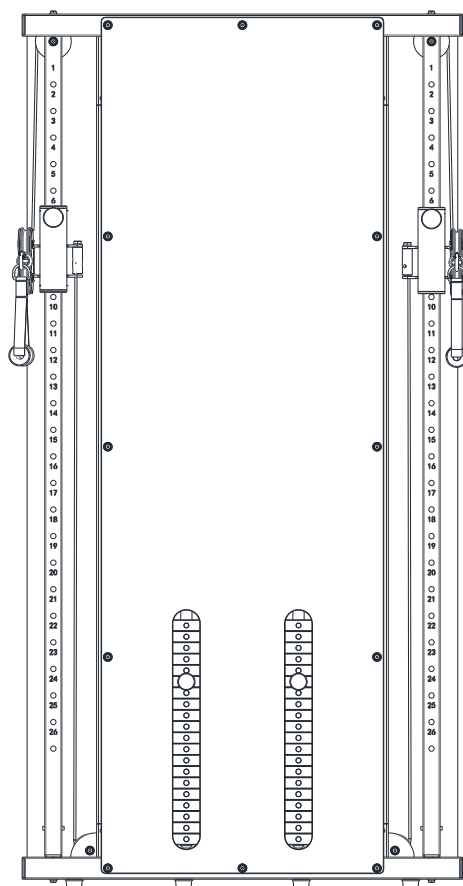


BS302 BRAMA PRZYŚCIENNA TRENINGOWA PODWÓJNA ZE STOSEM

BS302 DOUBLE WALL-MOUNTED TRAINING GATE WITH STACK

BS302 PROTISMĚRNÉ KLADKY SE ZÁVAŽÍM NA STĚNU

BS302 KRAFTSTATION MIT ZWEI GEWICHTSBLÖCKEN



PL INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

EN MANUAL INSTRUCTION

CZ NÁVOD K OBSLUZE

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

Ostrzeżenie:

1. Przed użyciem zintegrowanej bramy przyściennej podwójnej należy najpierw sprawdzić, czy wszystkie śruby są mocno zablokowane.
2. Dokonaj niezbędnej regulacji i używaj ciężaru, który Ci odpowiada.
3. Kiedy wykonujesz ruchy, przejmij kontrolę, rób to powoli, wtedy uzyskasz lepszy efekt.
4. Podczas ćwiczeń stopniowo powiększaj ciężar.

Uwaga:

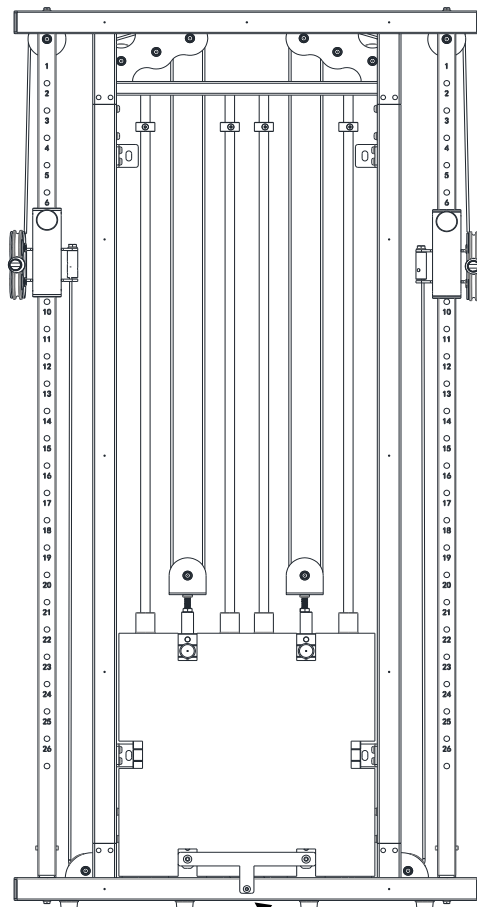
1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek planu ćwiczeń zalecamy skonsultowanie się z lekarzem.
2. Upewnij się, że wszystkie śruby są mocno zablokowane.
3. Wymagające ćwiczenia należy wykonywać dopiero 40 minut po posiłku.
4. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy założyć strój sportowy i obuwie sportowe.
5. Wykonaj rozgrzewkę, aby uniknąć kontuzji.
6. Dzieci powinny trzymać się z dala od tego urządzenia, aby uniknąć obrażeń.
7. Osoby starsze, dzieci, osoby niepełnosprawne powinny mieć zapewnioną opiekę, wskazówki, nadzór.
8. Nie podłączaj nieodpowiednich urządzeń do żadnych części tego sprzętu fitness, ponieważ może to spowodować uszkodzenie.
9. W zestawie znajdziesz specjalny szablon, który pomoże Ci w montażu bramy.

Opis gwarancji

Zakres gwarancji

Uszkodzenia podczas prawidłowej konserwacji i normalnej eksploatacji, a nie czynniki fabryczne. Karta gwarancyjna dla pierwotnego nabywcy nie podlega przeniesieniu.

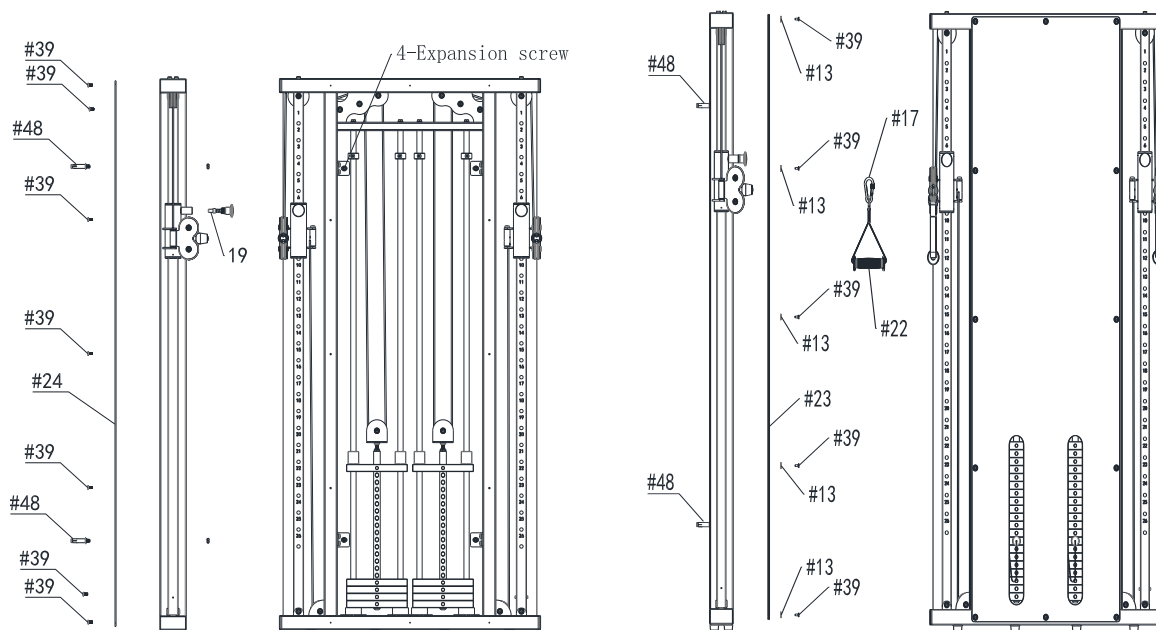
Następujące warunki nie są objęte zakresem gwarancji: w wyniku nadużycia, zaniedbania, wypadku lub nieautoryzowanej modyfikacji, w wyniku niewłaściwej regulacji kabla, inne nielegalne operacje i wynikające z nich uszkodzenia.

Instrukcja usuwania płyty stałej

Za pomocą klucza płaskiego 5#
odkręć śruby M6*10 z płyty stałej.

Rysunek montażowy

M10*80MM(304 Nierdzewny)



1. Zmierz rozmiar montażowy, przymocuj 4 śruby rozporowe M10 * 80 mm (48) do ściany.
2. Wyjmij wtyk cztery w jednym (19). Przymocuj cztery w jednym pinie do urządzenia.
3. Zdejmij tylną pokrywę (24), wkręć śrubę M6*15 (39), za pomocą klucza przymocuj tylną pokrywę do urządzenia
4. Zmontuj urządzenie, dokręć nakrętki.
5. Zdejmij przednią pokrywę (23), przykręć pokrywę (13) i śruby M6*15 (39), użyj klucza, aby przymocować przednią pokrywę do urządzenia.
6. Wyjmij karabińczyki (17) i uchwyty z tykwy (22), przymocuj je do urządzenia, a następnie zakończ montaż.

Montaż odbywa się za pomocą kotew stalowych do solidnej betonowej ściany, które nie są dołączone do zestawu. *

Instrukcje dotyczące rozgrzewki

Faza rozgrzewki

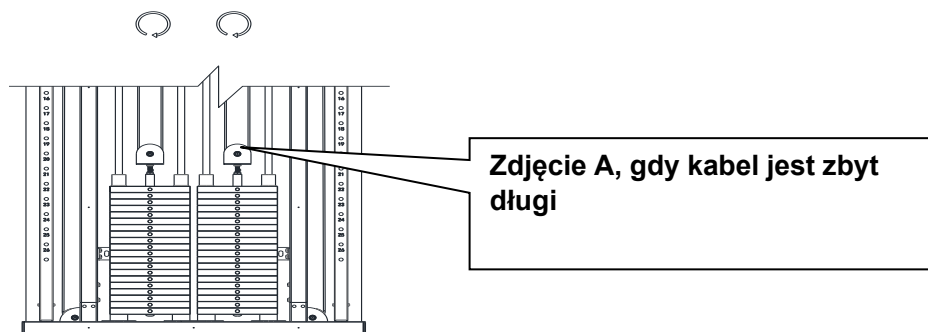
Ten etap pomaga w prawidłowym przepływie krwi w organizmie i w prawidłowej pracy mięśni. Zmniejsza również ryzyko skurczów i urazów mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund, nie zmuszaj się i uważaj na mięśnie - jeśli boli, ZATRZYMAJ SIĘ.



Faza odpoczynku

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejszenie tempa, kontynuowanie przez około 5 minut. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie forsować ani nie nadwyrężyć mięśni podczas rozciągania. Wraz z poprawą kondycji może być konieczne trenowanie dłużej i ciężiej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i, jeśli to możliwe, równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

Konserwacja

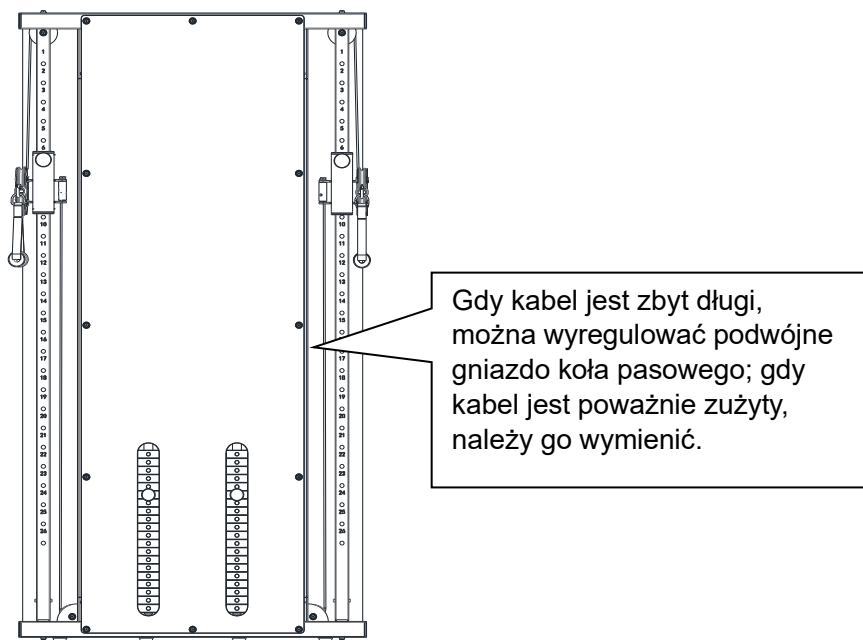


Regulacja długości kabla

Po długim czasie użytkowania kabel może ulec wydłużeniu. Należy go wtedy wyregulować tak, aby był odpowiedni.

Regulacja kabla

1. Zdejmij przednią pokrywę bramy.
2. Jeśli kabel jest za długi, użyj stałego selektora wieloblokowego z trzema śrubami w jednym. Użyj klucza 19*22, aby poluzować nakrętkę M12, a następnie zdejmij koło pasowe (uwaga, aby nie zmieniać kierunku kabla), a następnie obróć podwójne gniazdo koła pasowego zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1-2 rundy, wyreguluj kabel do odpowiedniej długości, na koniec zmontuj koło pasowe i dokręć nakrętkę jak na rysunku A.

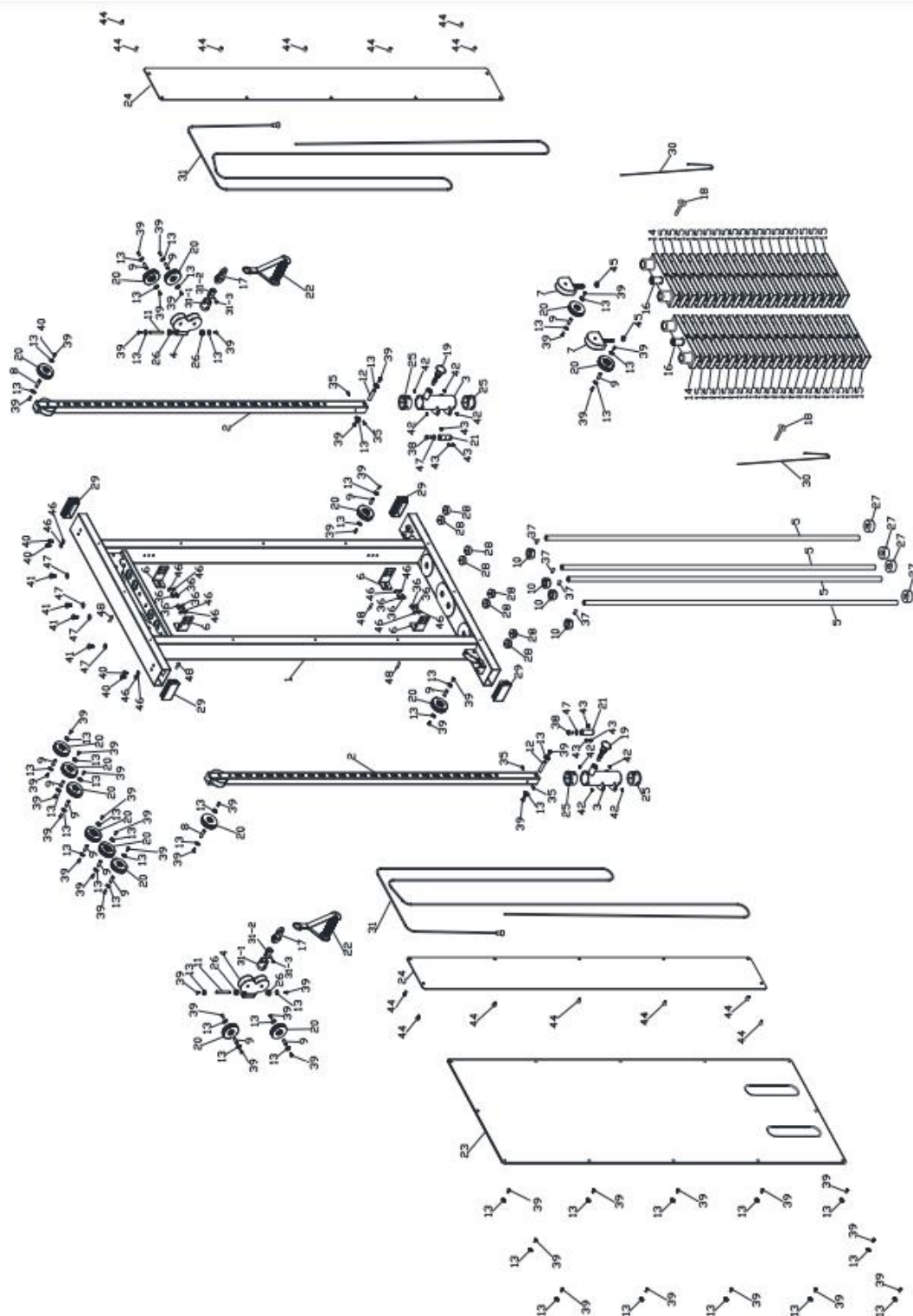


Numer	Przedmiot		Liczba	Numer	Przedmiot		Liczba
01	Stopy podstawy		1	02	Stojak ze stali nierdzewnej		2
03	Przesuwane siedzisko		2	04	Obudowa z podwójnym kołem pasowym		2
05	Prowadnica ze stali nierdzewnej		4	06	Tablica ścienna przyłączeniowa		4
07	Gniazdo koła pasowego		2	08	Długi wałek połączenia koła pasowego	φ10*36.5	2
09	Krótki wałek połączenia koła pasowego	φ10*27.5	14	10	Tuleja lokacyjna	φ40*φ20.5*20	4
11	Wał gniazda koła pasowego obrotu	φ10*72	2	12	Ośłona złącza kablowego	φ22*60	2
13	Ośłona śruby	φ19.5*2.5H	48	14	Górny stos ciężarków	T25.4*65*230	2
15	Niższy stos wagi	T25.4*65*230	38	16	Drażek do podnoszenia ciężarów	φ25*562.6	2
17	Hak do tykwy		2	18	Trzy w jednym pinie		2
19	Cztery w jednym kołku		2	20	75Koło pasowe		16
21	Utrwalacz kabli		2	22	Poręcz		2
23	Przednia okładka	T6.0*630*1934	1	24	Pokrywa tylna	T4.0*190*1934	2
25	Pusty długi rękaw	φ60*35	4	26	Nylonowa tuleja dystansowa	φ22*13	4
27	Poduszka	φ50*φ20*25	4	28	Płaska podkładka pod stopy	φ37*φ34*16*(M6*11)	8
29	Kwadratowa osłona dętki	Match 50*100*T1.8	4	30	Nylonowa lina	φ2.0*850	2
31	Kable	φ3.3*φ2.38*19*6892	2	31-1	Plastikowa tuleja		2
31-2	Gniazdo przyłączeniowe ze stali nierdzewnej		2	31-3	Śruba	M5*25	2
35	Śruba	M5*10	4	36	Śruba	M8*15	8
37	Śruba	M6*15	4	38	Śruba	M10*20	2

39	Śruba	M6*15	52		40	Śruba	M8*15	4
41	Śruba	M10*20	6		42	Śruba	M6*10	8
43	Śruba	M8*10	6		44	Śruba	M6*15	14
45	Nakrętka	ϕ10.5*ϕ20*T2.0	2		46	Podkładka	ϕ8.5*ϕ16*T1.5	12
47	Podkładka		6		48	Śruba rozporowa	M10*80	14

Długość linki pojedynczej: 210 cm
Długość linek całego zestawu: 686 cm

Rysunek montażowy



Safety Precautions

Warning:

1. Before using double pull wall mounted integrated trainer ,pleasefirst checkifall the screws are locked tightly or not.
2. Make necessary adjustment,use the weight that suites you.
3. When you make movements,take control,make it slow,it will havebettereffect.
4. When you exercise,add weights gradually.

Attention:

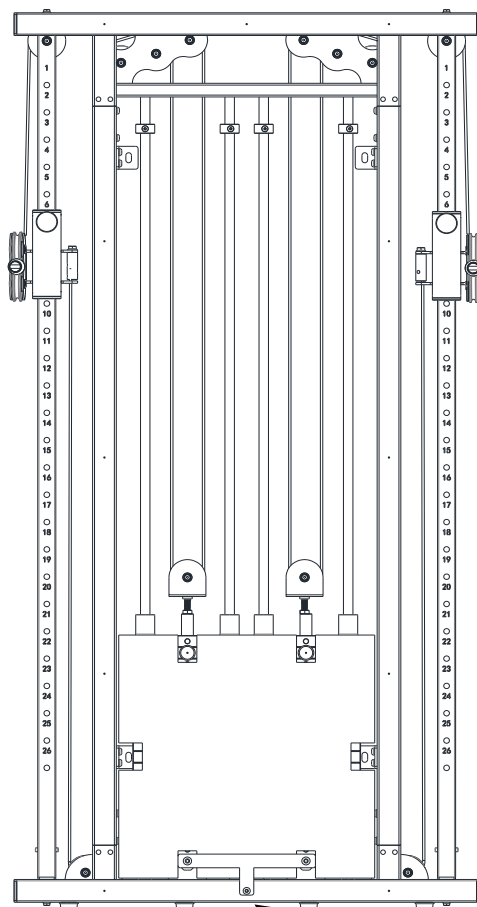
1. Before starting any exercise plan, we suggest you to consult your doctor.
2. Please make sure all the bolts are locked tightly.
3. Only do serious exercise 40 minutes later after meal.
4. Please wear sports suits and sports shoes before you start toexercise.
5. Do warm-up exercise to avoid injury.
6. Children should stay away from the this machine, to avoidinjury.
7. The old kids disabled people should be given care guidance supervision.
8. Do not plug anything into any parts of this fitness equipment, or it maycause damage.
9. In the package you will find a special template to help you install the gate.

Description of the guarantee

Scope of warranty

Damage during proper maintenance and normal operation, not factory factors. The warranty card for the original purchaser is not transferable.

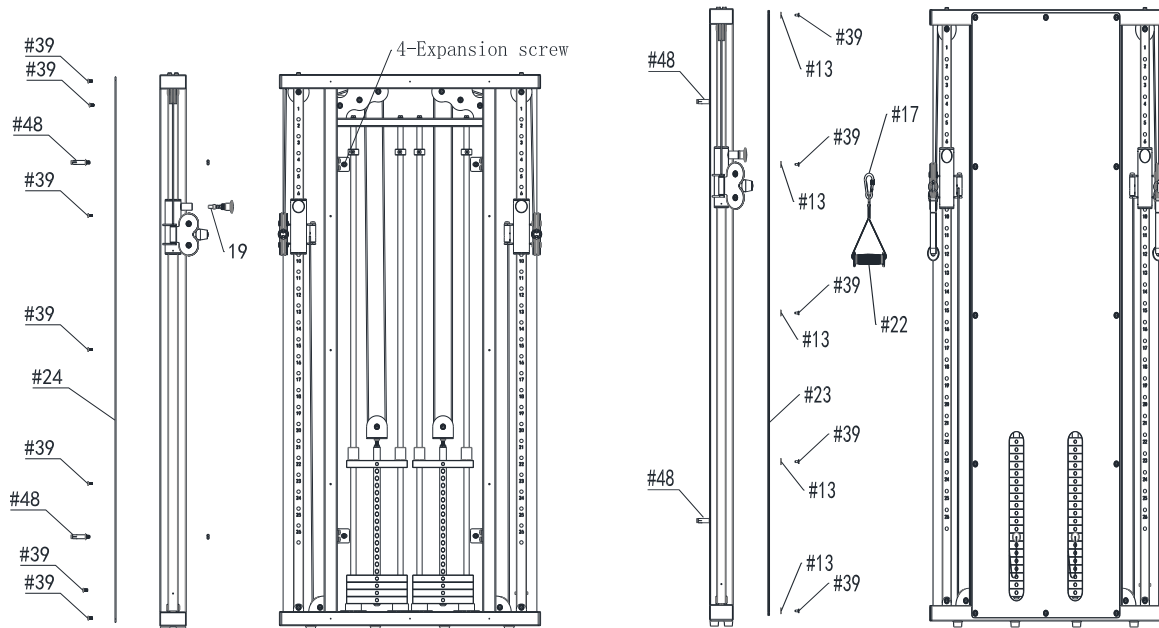
The following conditions are not covered by the warranty: as a result of abuse, negligence, accident or unauthorised modification, as a result of improper cable adjustment, other illegal operations and resulting damage.

Fixed plate remove instruction

Use 5# wrench to take off the M6*10 screws from the fixed plate

Assembly drawing

M10*80MM(304 Stainless)

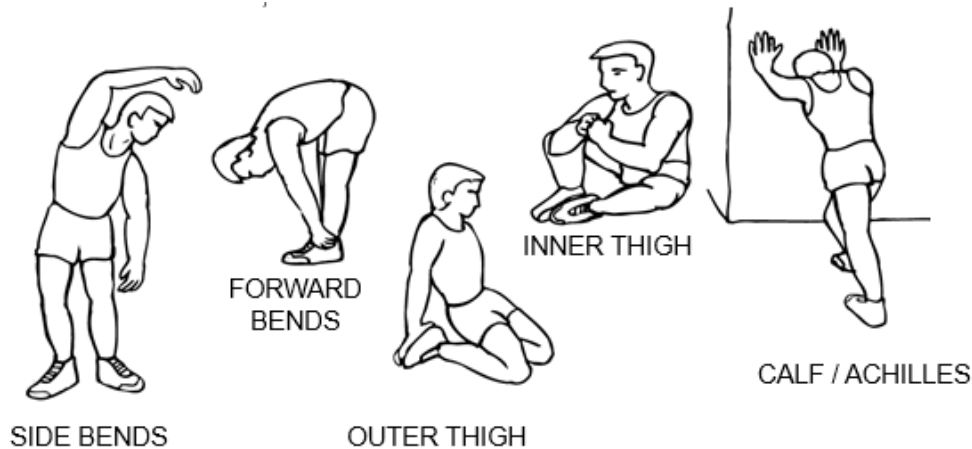


1. Measure the assembling size, fix the 4-expansion screw M10*80MM (48) on the wall.
2. Take out four in one pin (19). Fix the four in one pin to the device.
3. Take out rear cover (24), screw M6*15 (39), use wrench to fix the rear cover to the device.
4. Assemble the device, tighten the nuts.
5. Take out the front cover (23), screw covers (13) and screw M6*15 (39), use wrench to fix the front cover to the device.
6. Take out gourd hooks (17) and handles (22), assemble them to the device, then finish assembling.

Installation is by means of steel anchors to a solid concrete wall, which are not included. *

Exercise**The Warm Up Phase**

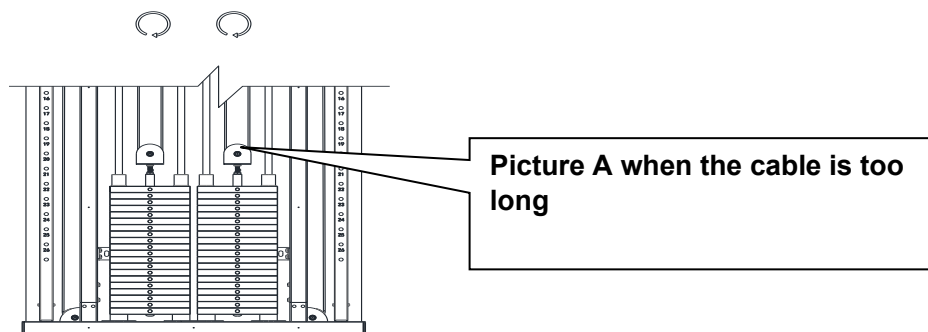
This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

**The Cool Down Phase**

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Maintenance

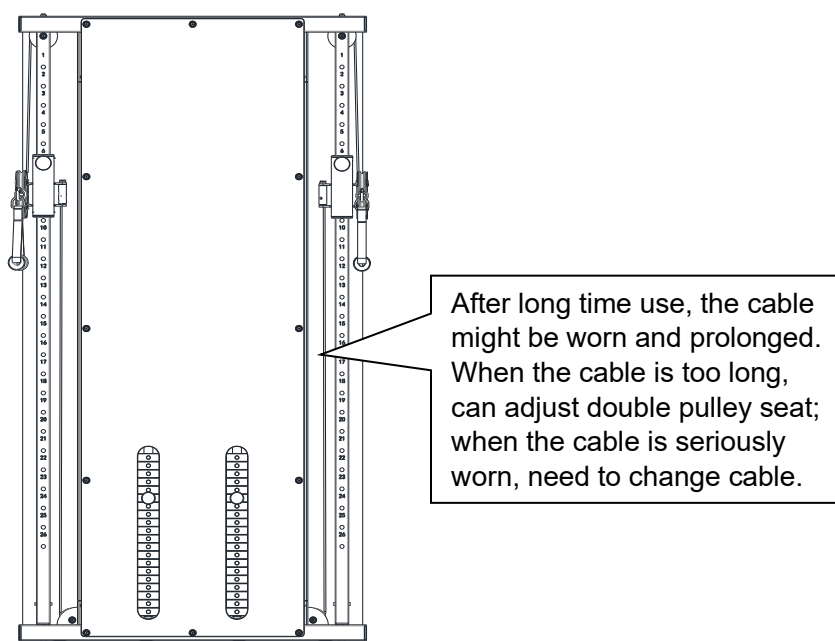


The length adjustment of the cable

For the better use of this trainer, after long time use, the cable will be prolonged, there is need to adjust the cable to the best condition.

The adjustment of the cable

1. Take off the front cover of the trainer.
2. If the cable is too long, use a three in one bolt fixed multiple block selector, use the wrench 19*22 to loosen the M12 nut, then take off the pulley (note not to change the cable direction), then turn the double pulley seat clockwise by 1-2 rounds, adjust the cable to appropriate length, at last assemble the pulley, fasten the nut. As picture A.

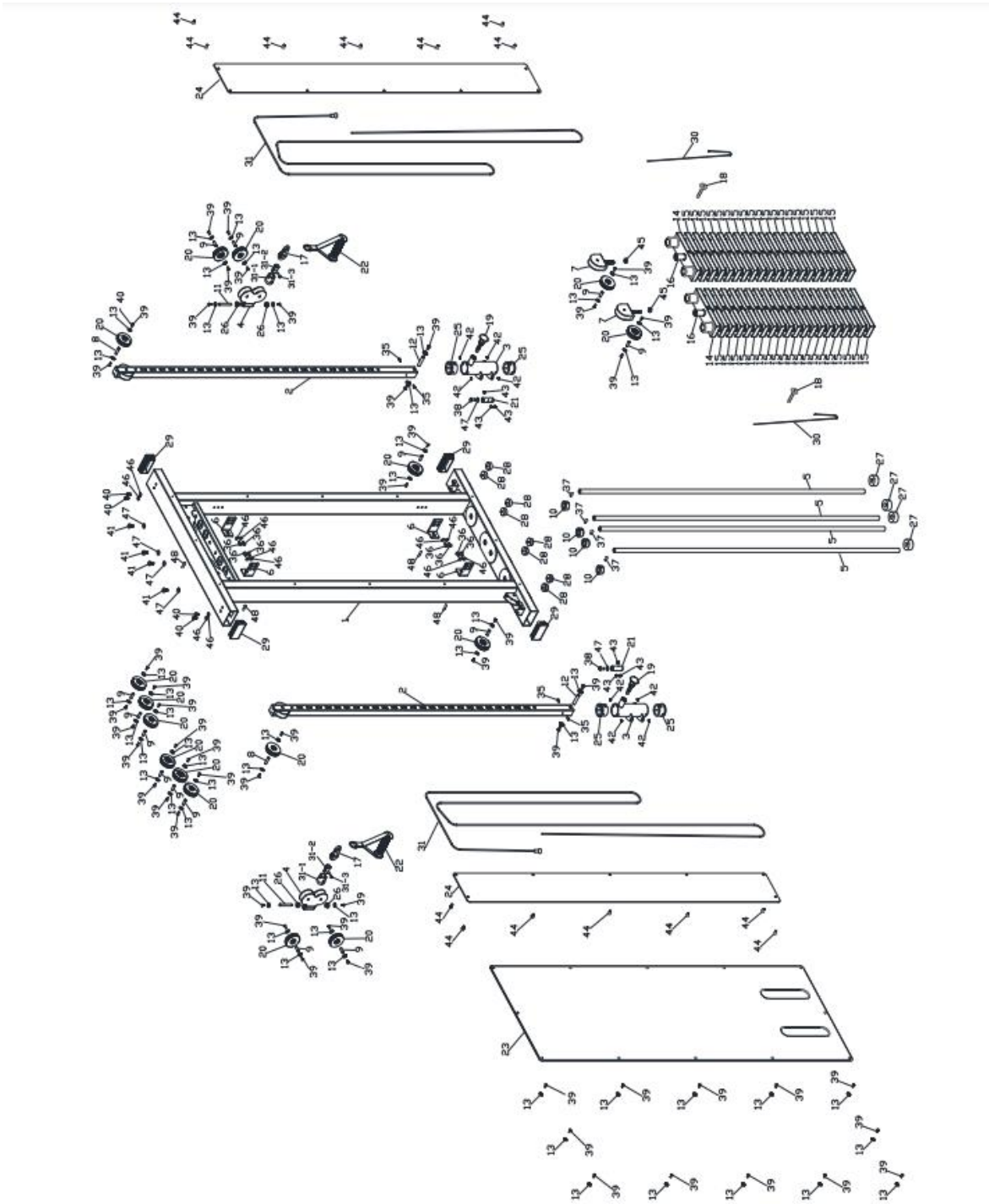


No	Item		Q'TY	No	Item		Q'TY
01	Base feet		1	02	Stainless steel upright		2
03	Sliding seat		2	04	Double pulley case		2
05	Stainless steel guide bar		4	06	Connection wall board		4
07	Pulley seat		2	08	Pulley connection long shaft	φ10*36.5	2
09	Pulley connection short shaft	φ10*27.5	14	10	Location sleeve	φ40*φ20.5*20	4
11	Rotation pulley seat shaft	φ10*72	2	12	Cable connection cover	φ22*60	2
13	Screw cover	φ19.5*2.5H	48	14	Upper weight stack	T25.4*65*230	2
15	Lower weight stack	T25.4*65*230	38	16	Weight choice lifting bar	φ25*562.6	2
17	Gourd hook		2	18	Three in one pin		2
19	Four in one pin		2	20	75Pulley		16
21	Cable fixer		2	22	Handrail		2
23	Front cover	T6.0*630*1934	1	24	Rear cover	T4.0*190*1934	2
25	Hollow long sleeve	φ60*35	4	26	Nylon spacer sleeve	φ22*13	4
27	Cushion	φ50*φ20*25	4	28	Flat foot pad	φ37*φ34*16*(M6*11)	8
29	Square inner tube cover	Match 50*100*T1.8	4	30	Nylon rope	φ2.0*850	2
31	Cable	φ3.3*φ2.38*19*6892	2	31-1	Plastic sleeve		2
31-2	Stainless connect jack		2	31-3	Screw	M5*25	2
35	Screw	M5*10	4	36	Screw	M8*15	8
37	Screw	M6*15	4	38	Screw	M10*20	2
39	Screw	M6*15	52	40	Screw	M8*15	4
41	Screw	M10*20	6	42	Screw	M6*10	8
43	Screw	M8*10	6	44	Screw	M6*15	14
45	Nut	φ10.5*φ20*T2.0	2	46	Washer	φ8.5*φ16*T1.5	12

Single wire length: 210 cm
Length of lines of the whole set: 686 cm

47	Washer		6	48	Expansion screw	M10*80	14
----	--------	--	---	----	-----------------	--------	----

Assembly drawing



Důležité bezpečnostní informace**Varování:**

1. Před použitím protisměrných kladek nejprve zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně dotaženy.
2. Provedte nastavení vhodné výšky kladek a nastavte si požadovanou zátěž.
3. Pohyb během tréninku provádějte pomalu a plynule, bude mít lepší efekt.
4. Při cvičení postupně zvyšujte hmotnost.

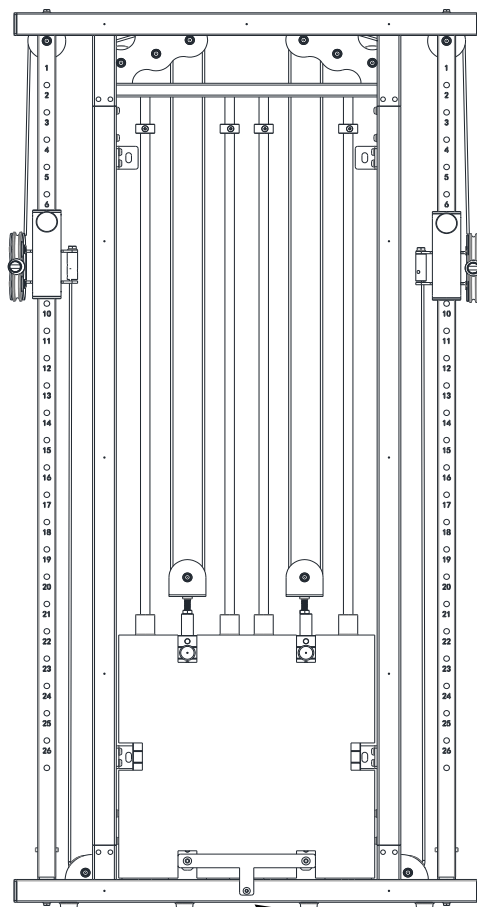
Pozor:

1. Před zahájením jakéhokoli cvičebního plánu doporučujeme konzultaci s lékařem.
2. Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně zajištěny.
3. Náročné cviky provádějte až 40 minut po jídle.
4. Před cvičením si oblékněte sportovní oděv a sportovní obuv.
5. Provedte rozcvičku, abyste předešli zranění.
6. Děti by se k tomuto zařízení neměly přibližovat, aby nedošlo ke zranění.
7. Starším osobám, dětem, osobám se zdravotním postižením by mělo být poskytnuto vedení a dohled.
8. K zařízení nic nepřipojujte, mohlo by dojít k poškození nebo zranění.
9. V balení najdete speciální šablonu, která vám pomůže bránu nainstalovat.

Popis záruky**Rozsah záruky**

Záruka se vztahuje na výrobní a skryté vady a dále na nově vzniklé vady při dodržování správné a pravidelné údržby zařízení. Záruční list pro původního kupujícího je nepřenosný.

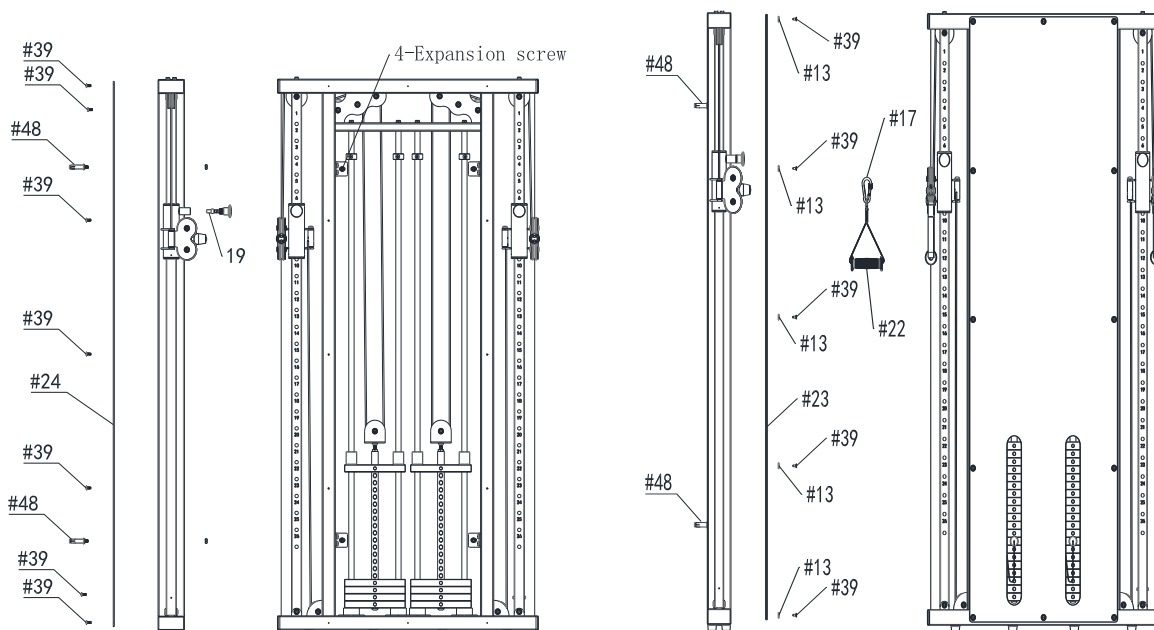
Záruka se nevztahuje na následující stavy: poškození v důsledku zneužití, nedbalosti, nehody nebo neautorizovaných úprav, v důsledku nesprávného nastavení kabelů, jiných neautorizovaných operací a z toho vyplývajících poškození.

Pokyny pro demontáž pevné desky

Klíčem 5# vyšroubujte šrouby M6*10
z pevné desky.

Instalační náčrtek

M10*80MM(304 Nerez)



1. Na zdi, kde bude protisměrná kladka nainstalována, vyměřte a zakreslete 4 montážní otvory a vyvrtejte je pomocí vhodného vrtáku odpovídajícímu rozměru kotev*.
2. Do otvorů ve zdi nainstalujte kotvy* (48).
3. Do pojezdů kladek našroubujte pružinové kolíky (19).
4. Zadní kryty (24 x 2) přiložte k zadní straně rámu a připevněte je šrouby M6*15 (39).
5. Rám usadte na místo a připevněte jej ke kotvám* z kroku 2 vhodnými maticemi.
6. Přední kryt (23) připevněte k rámu pomocí podložek (13) a šroubů M6*15 (39) a dotáhněte.
7. Vyjměte karabiny (17) a úchyty(22), připevněte je k jednotce, tím je montáž dokončena.

Instalace se provádí pomocí ocelových kotev do pevné betonové stěny, které nejsou součástí dodávky. *

Návod na cvičení

Zahřívací fáze

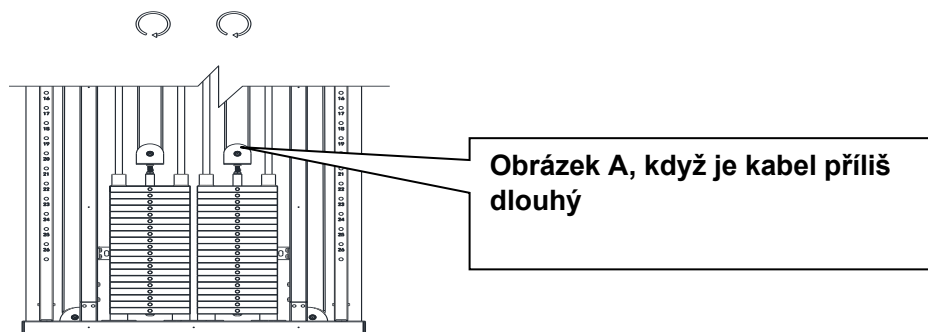
Tato fáze pomáhá rozproudít krev v těle a správně zapojit svaly. Sníží se také riziko křečí a svalových zranění. Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, pokud rozcvička bolí, přestaňte.



Klidová fáze

V této fázi je třeba nechat srdečně-cévní systém a svaly odpočívat. Opakujte zahřívací cvičení, např. snižte tempo a pokračujte přibližně 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cviky, přičemž opět pamatujte na to, abyste svaly do protažení netlačili ani nestrhávali.

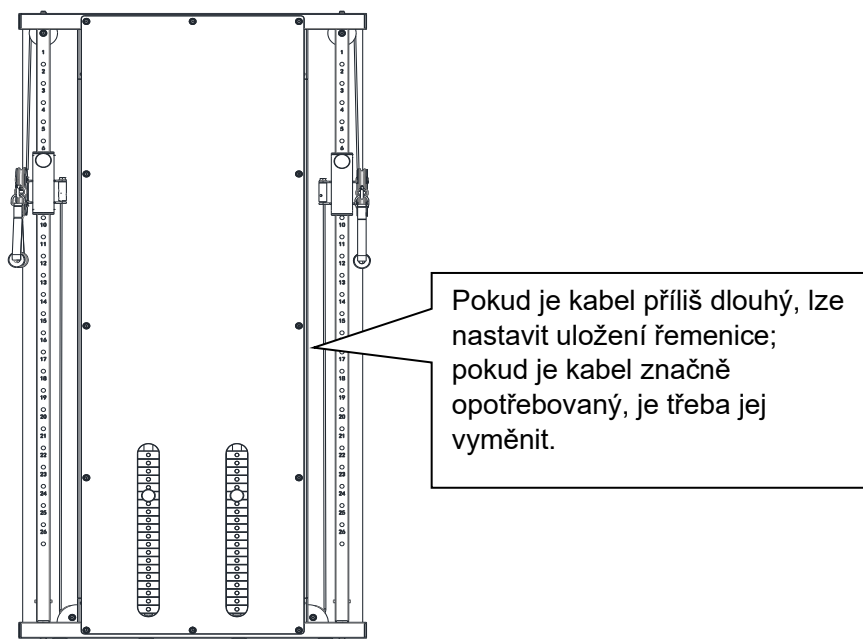
Jakmile se stanete zdatnějšími, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozložte tréninky rovnoměrně do celého týdne.

Údržba**Nastavitelná délka kabelu**

Po delší době používání se může kabel natáhnout. Pak je třeba jej upravit podle potřeby.

Nastavení kabelu

1. Sejměte přední kryt brány.
2. Pokud je kabel příliš dlouhý, dotáhněte šroub s řemenicí v řídící tyči. Pomocí klíče 19*22 povolte matici M12, poté sejměte řemenici (dávejte pozor, abyste nezměnili směr kabelu), poté otočte šroubem v řídící tyči o 1-2 otáčky ve směru hodinových ručiček, upravte kabel na správnou délku, nakonec řemenici namontujte a utáhněte matici podle obrázku A.

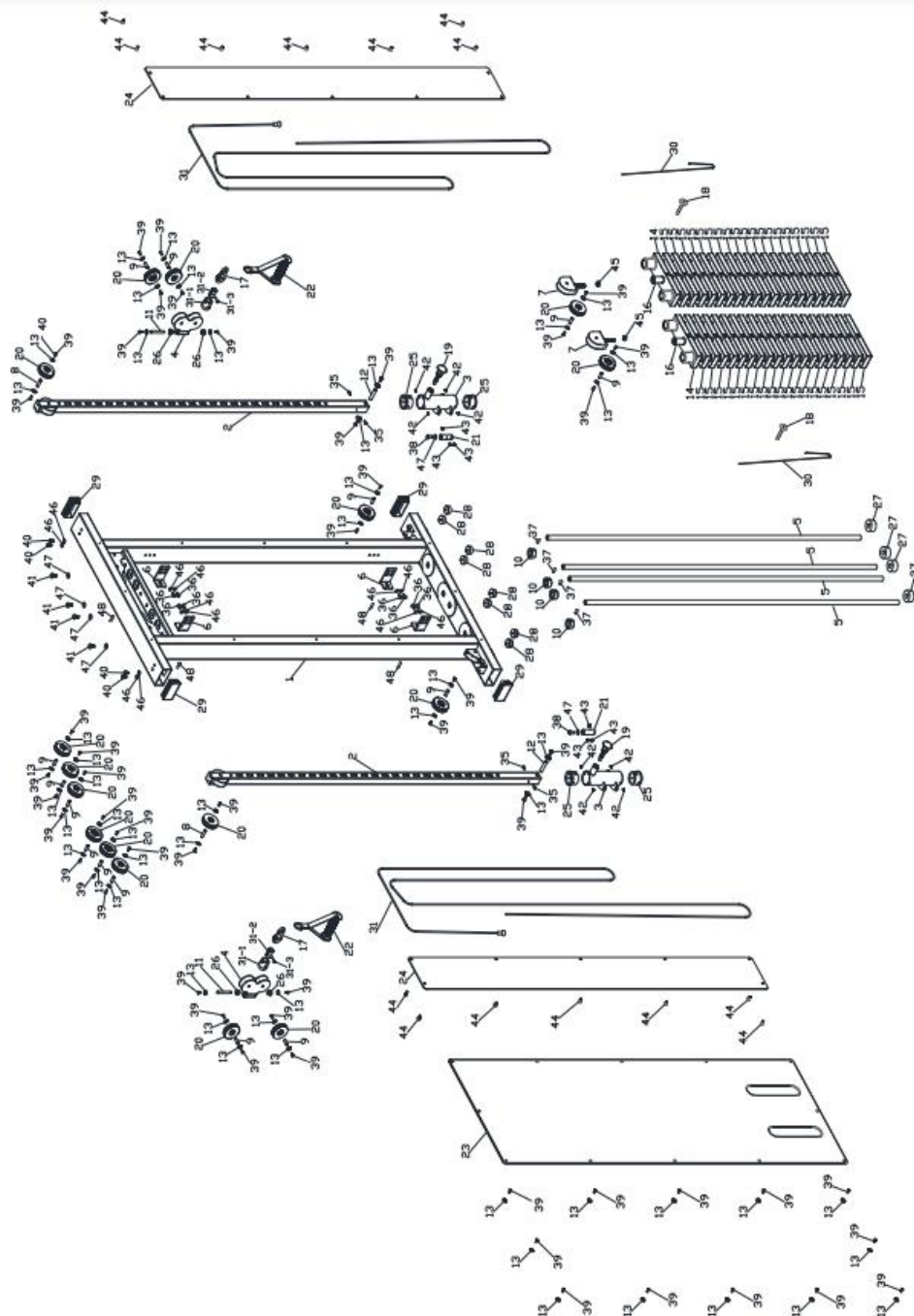


Č. dílu	Název		Počet	Č. dílu	Název		Počet
01	Hlavní rám		1	02	Vodící profil posuvné kladky		2
03	Pojezd vodící kladky		2	04	Otočné uložení variabilní kladky		2
05	Vodící tyč		4	06	Profil pro montáž ke zdi		4
07	Uložení řemenice		2	08	Dlouhý distanční váleček	φ10*36.5	2
09	Krátký distanční váleček	φ10*27.5	14	10	Zarážka vodící tyče	φ40*φ20.5*20	4
11	Osa otočného uložení kladky	φ10*72	2	12	Osa uložení vodícího profilu	φ22*60	2
13	Podložka	φ19.5*2.5H	48	14	První cihla	T25.4*65*230	2
15	Závaží	T25.4*65*230	38	16	Tyč závaží	φ25*562.6	2
17	Karabina		2	18	Volič závaží		2
19	Pružinový kolík		2	20	Řemenice		16
21	Koncovka kabelu		2	22	Adaptér kladky		2
23	Přední kryt	T6.0*630*1934	1	24	Zadní kryt	T4.0*190*1934	2
25	Kluzné pouzdro	φ60*35	4	26	Nylonový distanční váleček	φ22*13	4
27	Gumový doraz	φ50*φ20*25	4	28	Noha	φ37*φ34*16*(M6*11)	8
29	Záslepka	Match 50*100*T1.8	4	30	Nylonové lanko	φ2.0*850	2
31	Lano	φ3.3*φ2.38*19*6892	2	31-1	Plastová objímka		2
31-2	Koncovka lana s okem		2	31-3	Šroub	M5*25	2
35	Šroub	M5*10	4	36	Šroub	M8*15	8
37	Šroub	M6*15	4	38	Šroub	M10*20	2
39	Šroub	M6*15	52	40	Šroub	M8*15	4
41	Šroub	M10*20	6	42	Šroub	M6*10	8
43	Šroub	M8*10	6	44	Šroub	M6*15	14

Délka jednoho drátu: 210 cm.
Délka vedení celé sady: 686 cm

45	Matice	$\phi 10.5 * \phi 20 * T2.0$	2	46	Podložka	$\phi 8.5 * \phi 16 * T1.5$	12
47	Podložka		6	48	Kotva do betonu	M10*80	4

Montážní výkres



Wichtige Sicherheitshinweise**Warnung:**

1. Bevor Sie die integrierte Kraftstation zur Wandmontage benutzen, überprüfen Sie bitte, ob alle Schrauben fest angezogen sind.
2. Nehmen Sie die erforderliche Anpassung vor und wählen Sie das für Sie geeignete Gewicht.
3. Wenn Sie eine Übung durchführen, übernehmen Sie die Kontrolle, trainieren Sie langsam, dann werden Sie ein besseres Ergebnis erzielen.
4. Wechseln Sie das Gewicht schrittweise und erhöhen Sie die Belastung beim Training.

Achtung:

1. Bevor Sie mit einem Trainingsplan beginnen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren.
2. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
3. Anstrengende Übungen sollten nicht innerhalb von 40 Minuten nach einer Mahlzeit durchgeführt werden.
4. Ziehen Sie vor Beginn der Übungen Sportkleidung und Sportschuhe an.
5. Führen Sie Aufwärmübungen durch, um Verletzungen zu vermeiden.
6. Kinder sollten von diesem Gerät ferngehalten werden, um Verletzungen zu vermeiden.
7. Ältere Menschen, Kinder und Menschen mit Behinderungen sollten betreut, überwacht und über Hinweise informiert werden.
8. Befestigen Sie keine ungeeigneten Geräte an Teilen dieser Kraftstation, da dies zu Schäden führen kann.
9. In der Verpackung finden Sie eine spezielle Schablone, die Ihnen bei der Installation des Tores hilft.

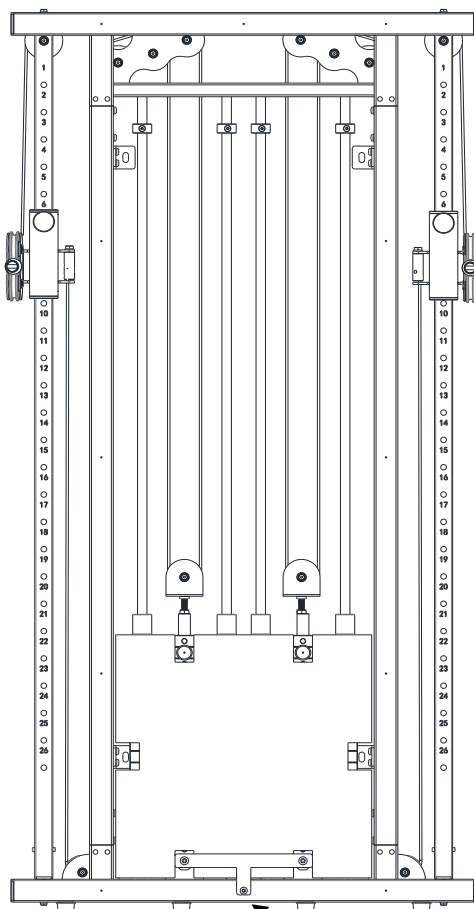
Beschreibung der Garantie

Garantiebedingungen

Schäden, die bei ordnungsgemäßer Wartung und normalem Betrieb entstanden sind und nicht auf die Herstellung zurückzuführen sind. Die Garantiekarte für den ursprünglichen Käufer ist nicht übertragbar.

Die folgenden Bedingungen sind nicht von der Garantie abgedeckt: als Folge von Missbrauch, Fahrlässigkeit, Unfall oder unbefugte Änderung, als Folge der unsachgemäßen Einstellung der Kabel, andere nicht zulässige Tätigkeiten und daraus resultierende Schäden.

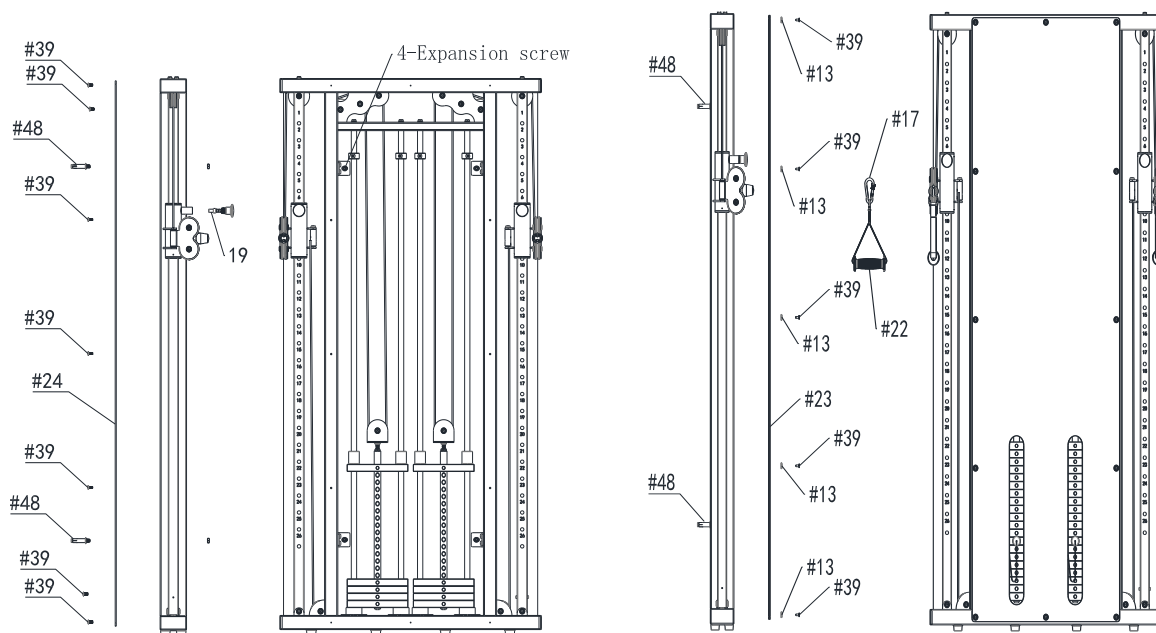
Anweisungen zum Entfernen der festen Platte



Entfernen Sie die Schrauben M6*10 mittels des 5# Schraubenschlüssels aus der festen Platte.

Montagezeichnung

M10*80MM(304 Rostfrei)



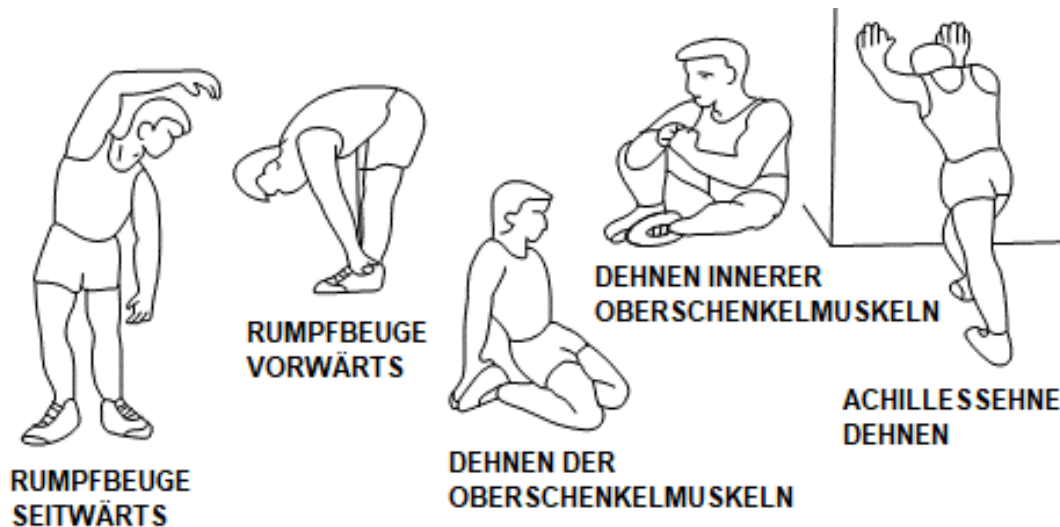
1. Messen Sie die Montagegröße. Befestigen Sie 4 Dübel M10 * 80 mm (48) an der Wand.
2. Nehmen Sie den 4-in-1 Bolzen (19) heraus. Befestigen Sie den 4-in-1 Bolzen am Gerät.
3. Entfernen Sie die hintere Abdeckung (24), ziehen Sie die Schraube M6*15 (39) fest an. Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um die hintere Abdeckung am Gerät richtig zu befestigen.
4. Bauen Sie das Gerät zusammen und ziehen Sie die Muttern fest.
5. Entfernen Sie die vordere Abdeckung (23), montieren Sie die Endkappen (13) mit den Schrauben M6*15 (39). Befestigen Sie die vordere Abdeckung mit dem Schraubenschlüssel am Gerät.
6. Nehmen Sie die Karabinerhaken (17) und Griffe (22) heraus. Bringen Sie sie am Gerät an und schließen Sie die Montage ab.

Die Installation erfolgt mittels Stahlankern an einer festen Betonwand, die nicht im Lieferumfang enthalten sind. *

Aufwärmen

Aufwärmübungen

Diese Phase trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig arbeiten. Außerdem wird dadurch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Es ist ratsam, ein paar Dehnungsübungen zu machen, wie unten gezeigt. Jede Dehnung sollte ca. 30 Sekunden lang gehalten werden. Die Muskeln sollten nicht zu stark oder ruckartig gedehnt werden - wenn es weh tut, sollte man die Dehnung **BEENDEN**.

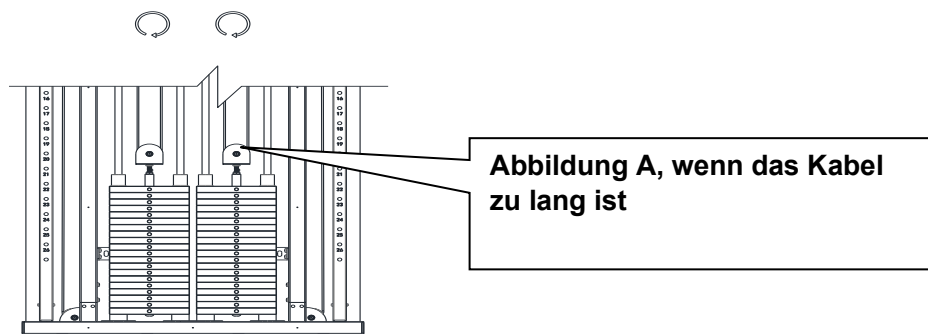


Erholung

Diese Phase dient dazu, dass sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln erholen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, d. h. reduzieren Sie Ihr Tempo und machen Sie etwa 5 Minuten lang weiter. Die Dehnungsübungen sollten nun wiederholt werden, wobei Sie darauf achten sollten, dass Sie Ihre Muskeln nicht zu stark oder ruckartig in die Dehnung bringen.

Wenn Sie Ihre Fitness verbessern werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

Wartung

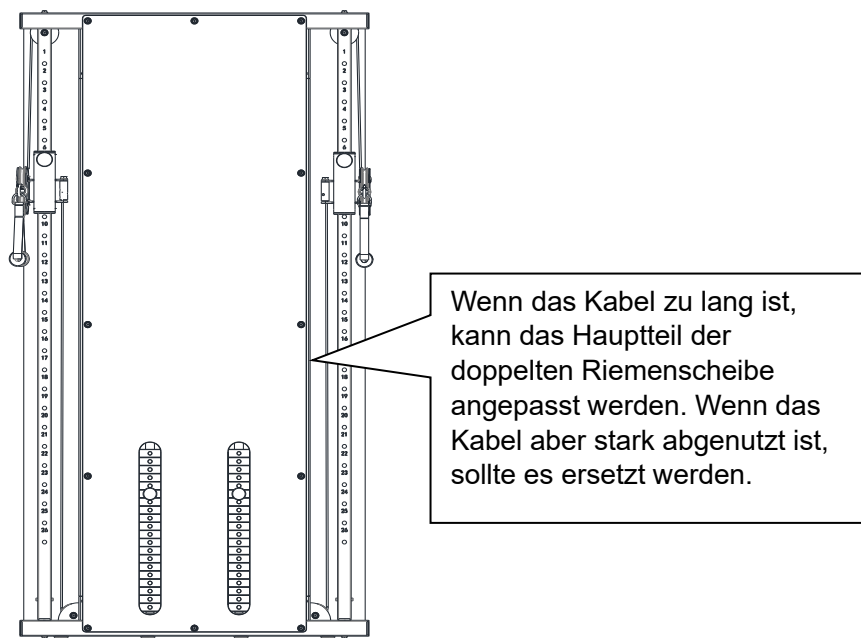


Anpassung der Kabellänge

Nach längerem Gebrauch kann das Kabel länger werden. Es sollte dann entsprechend angepasst werden.

Einstellung des Kabels

1. Entfernen Sie die vordere Abdeckung der Kraftstation.
2. Wenn das Kabel zu lang ist, verwenden Sie eine feste Multiblock-Rolle mit drei Schrauben in einem. Lösen Sie die Mutter M12 mit einem Schraubenschlüssel 19*22, entfernen Sie die Riemenscheibe (achten Sie darauf, die Richtung des Kabels nicht zu ändern), drehen Sie das Hauptteil der doppelten Riemenscheibe 1-2 Umdrehungen im Uhrzeigersinn. Stellen Sie das Kabel auf die richtige Länge ein, montieren Sie schließlich die Riemenscheibe und ziehen Sie die Mutter fest, wie auf der Abbildung A dargestellt.

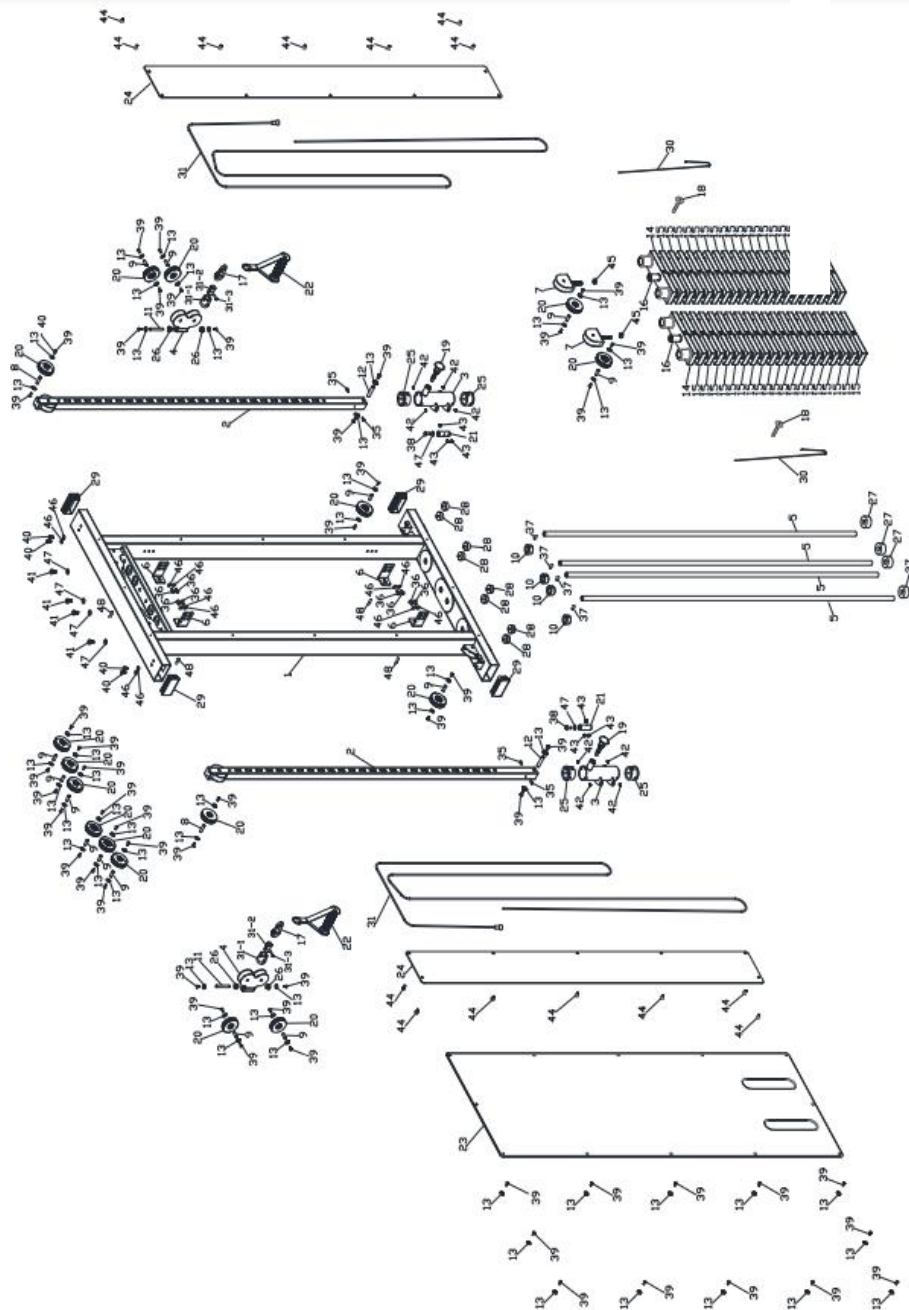


Nr.	Teil		Stk.		Nr.	Teil		Stk.
01	Standfuß		1		02	Ständer aus rostfreiem Stahl		2
03	Beweglicher Sitz		2		04	Gehäuse mit der doppelten Riemenscheibe		2
05	Führungsrohr aus rostfreiem Stahl		4		06	Tafel zur Wandmontage		4
07	Hauptteil der Riemenscheibe		2		08	Lange Stange zur Befestigung der Riemenscheibe	φ10*36.5	2
09	Kurze Stange zur Befestigung der Riemenscheibe	φ10*27.5	14		10	Sleeve	φ40*φ20.5*20	4
11	Element der beweglichen Riemenscheibe	φ10*72	2		12	Abdeckung für Kabel	φ22*60	2
13	Endkappe für Schraube	φ19.5*2.5H	48		14	Gewichtsblok, oben	T25.4*65*230	2
15	Gewichtsblok, unten	T25.4*65*230	38		16	Stange für Gewichtheben	φ25*562.6	2
17	Karabinerhaken		2		18	3-in-1 Bolzen		2
19	4-in-1 Bolzen		2		20	75 Riemenscheibe		16
21	Befestigungselement für Kabel		2		22	Stange		2
23	Vordere Abdeckung	T6.0*630*193 4	1		24	Hintere Abdeckung	T4.0*190*1934	2
25	Sleeve, lang und leer	φ60*35	4		26	Distanzhülse aus Nylon	φ22*13	4
27	Kissen	φ50*φ20*25	4		28	Flaches Stützelement für Füße	φ37*φ34*16*(M6*11)	8
29	Quadratische Abdeckung	Match 50*100*T1.8	4		30	Nylon-Seil	φ2.0*850	2
31	Kabel	φ3.3*φ 2.38*19*6892	2		31-1	Hülse aus Kunststoff		2
31-2	Hauptteil aus rostfreiem Stahl		2		31-3	Schraube	M5*25	2
35	Schraube	M5*10	4		36	Schraube	M8*15	8
37	Schraube	M6*15	4		38	Schraube	M10*20	2
39	Schraube	M6*15	52		40	Schraube	M8*15	4
41	Schraube	M10*20	6		42	Schraube	M6*10	8

Einzelne Drahtlänge: 210 cm
Länge der Leitungen des gesamten Sets: 686 cm

43	Schraube	M8*10	6	44	Schraube	M6*15	14
45	Mutter	$\phi 10.5 * \phi 20 * T2$.0	2	46	Unterlegscheibe	$\phi 8.5 * \phi 16 * T1$.5	12
47	Unterlegscheibe		6	48	Dübel	M10*80	14

Montagezeichnung



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....

Kod EAN:.....

Data sprzedaży:.....

WARUNKI GWARANCJI:

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

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

GUARANTEE CARD

Article name:.....
EAN code:.....
Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

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

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

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

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

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

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

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

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

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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



HMS-FITNESS.COM



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

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

abisal@abisal.pl www.abisal.pl