

**PRZYRZĄD DO ĆWICZEŃ - EXERCISE EQUIPMENT -
CVIČENÍ PŘÍSTROJ DUBLE CRUNCH**

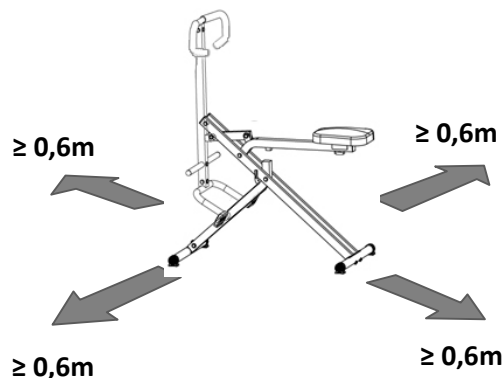


**Instrukcja użytkowania –
Manual instruction – Návod k obsluze**

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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



Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0,6 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni treningowej

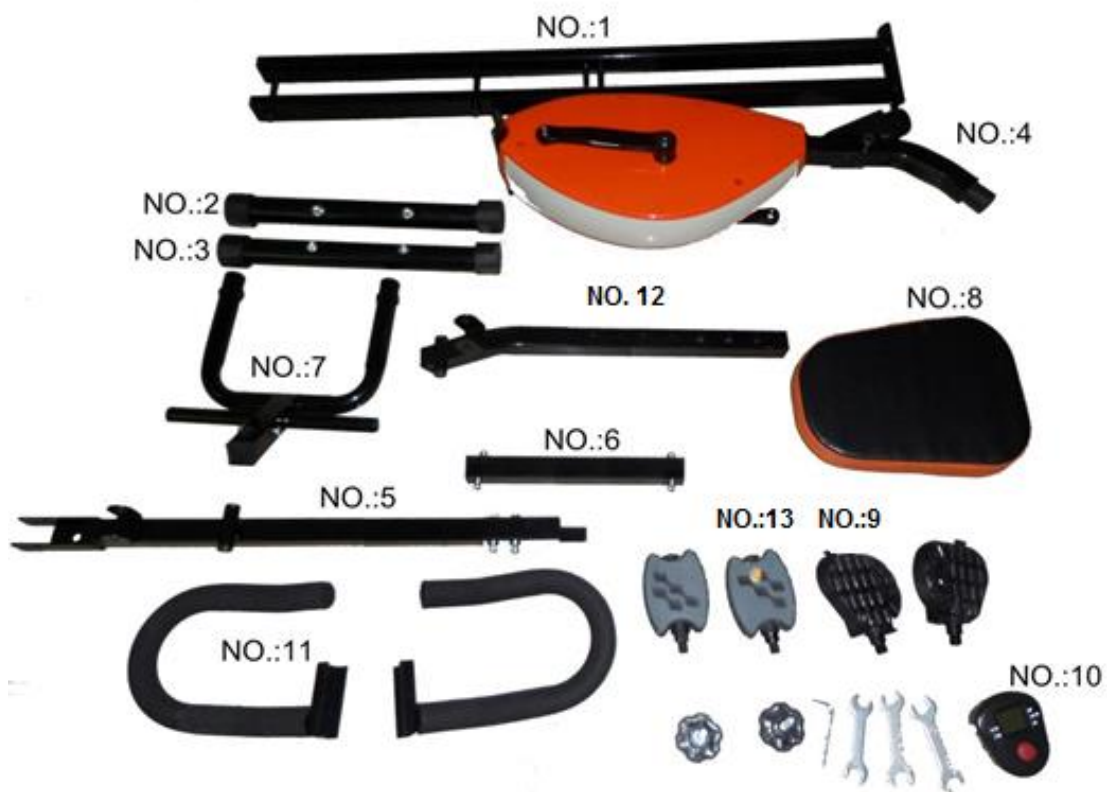
OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE UŻYTKOWNIKA LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto: 19 kg
Wymiary: 105x37,5x22 cm
Max. Waga użytkownika: 150 kg

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

LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI:



MONTAŻ:

KROK 1. Połącz przednią i tylną podporę (NO:2/ NO:3) z ramą główną (NO:1) i korbą pedałów (NO:4).

UŻYJ ELEMENTÓW: NO:1, NO:2, NO:3 oraz NO:4 i jednego z kluczy dołączonych do zestawu.



KROK 2. Połącz ramę główną (NO:1) i korbę pedałów (NO:4) w taki sposób aby stworzyły konstrukcję podstawy rowerka.

UŻYJ ELEMENTÓW: NO:1 oraz NO:4 i jednego z kluczy dołączonych do zestawu.



KROK 3. Połącz ramę główną (NO:1) korbę pedałów (NO:4) i ramę siedziska (NO:12). Całość stworzy konstrukcję podstawy siedziska.

UŻYJ ELEMENTÓW: NO:1, NO:4 oraz NO:12 i jednego z kluczy dołączonych do zestawu.



KROK 4. Zamontuj słupek kierownicy (NO:5) do ramy głównej (NO:1). Połącz całość z belką poprzeczną (NO:6) i ramą siedziska (NO:12) w taki sposób aby stworzyły jedną całość.

UŻYJ ELEMENTÓW: NO:1, NO:4 oraz NO:12 i jednego z kluczy dołączonych do zestawu.



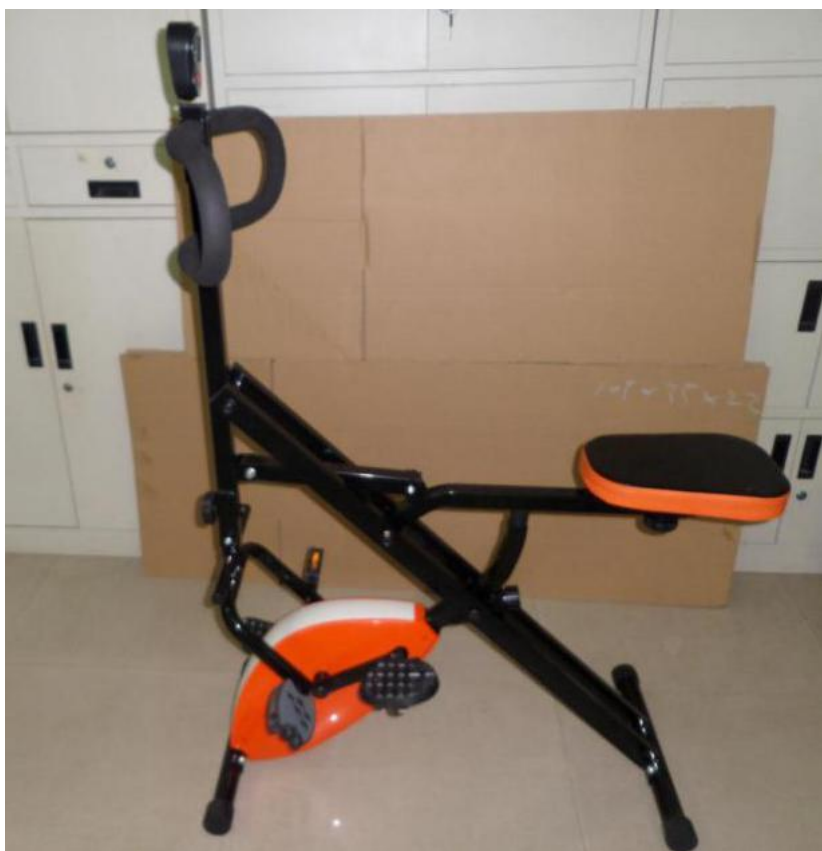
KROK 5. Zamontuj widełki (NO:7) do słupka kierownicy (NO:5) Przymocuj siedzisko (NO:8) do ramy siedziska (NO:12).

UŻYJ ELEMENTÓW: NO:5, NO:7, NO:8 oraz NO:12 i jednego z kluczy dołączonych do zestawu.



KROK 6. Zamontuj pedały (NO:9) do korby. Przymocuj drugi rodzaj pedałów (NO:13) do widełek (NO:7). Przytwierdź uchwyty kierownicy (NO:11) i komputer (NO:10).

UŻYJ ELEMENTÓW: NO:7, NO:9, NO:10, NO:11 oraz NO:13 i kluczy dołączonych do zestawu.



KROK 7. Aby korzystać z rowerka należy odblokować, a następnie odchylić przednią podporę dla nóg. Następnie trzeba ją zablokować trzpieniem. Gdy ponownie chcemy ćwiczyć w systemie crunch, trzeba powtórzyć powyższą czynność w odwrotnej kolejności.



KOMPUTER:

Wsuń metalowy element w otwór znajdujący się z tyłu komputera, jak na załączonym obrazku.

Reguły:

ODLICZANIE.....0~9999
CZAS.....0:00~99:59min
KALORIE.....0~9999kcal
LICZBY/MINUTY.....40~220bpm

Podstawowe funkcje:

MODE (TRYB): Wciśnięcie tego przycisku pozwoli przejrzeć i wybrać poszczególną funkcję. Komputer zresetuje się samoczynnie po wymianie baterii lub przytrzymanie przycisku MODE przez 3, 4 sekundy.

RESET (RESET): Wyczyści dane do liczby 0.

Funkcje:

- 1. COUNT (ODLICZANIE):** Automatycznie zlicza i gromadzi czas od rozpoczęcia treningu.
- 2. TIME (CZAS):** Aktywacja poprzez wciśnięcie przycisku MODE i ustawienie wskaźnika na funkcji TIME). Po rozpoczęciu treningu komputer będzie wyświetlał czas treningu.
- 3. CALORIE (KALORIE) :** Aktywacja poprzez wciśnięcie przycisku MODE i ustawienie wskaźnika na funkcji CAL). Po rozpoczęciu treningu komputer będzie wyświetlał liczbę spalonych kalorii.
- 4. NUMBERS/MINUTE (LICZBY/MINUTY):** Aktywacja poprzez wciśnięcie przycisku MODE i ustawienie wskaźnika na funkcji STRIDES/MIN (KROKI/MIN). Po rozpoczęciu treningu komputer będzie wyświetlał średnią liczbę kroków na minutę .

Skon (Scan): Zmiany na ekranie następują co 4 sekundy, kolejno z następnym schematem.

Funkcję wyświetlają się w następującym porządku:

NUMBERS/MIN (LICZBY/MIN) – TIME (CZAS) – CAL (KALORIE)

UWAGA:

1. Bez wykonania jakiegokolwiek czynności lub braku sygnału wyjściowego przez 4-5 minut, wyświetlacz LCD wyłączy się samoczynnie.
2. W sytuacji gdy sygnał zostanie dostarczony, komputer włączy się automatycznie.
3. W sytuacji, gdy dane na monitorze nie wyświetlają się wyraźnie należy wymienić baterie.
4. Monitor zasilany jest jedynie za pomocą baterii AA.

ZAKRES STOSOWANIA

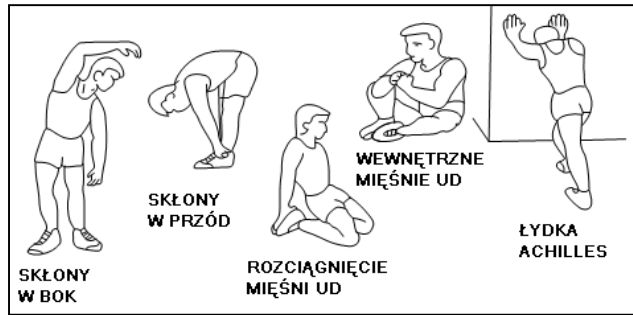
Urządzenie Double Crunch jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych. Urządzenie Double Crunch jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

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

ROZGRZEWKA

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



Z DUBLE CRUNCH, CAŁE TWOJE CIAŁO PRACUJE W TYM SAMYM CZASIE:

- Wzmacnia i kształtuje uda i pośladki
- Wygładza brzuch
- Kształtuje mięśni brzucha
- Modeluje piersi i plecy, biceps
- Spala kalorie
- Pomaga w redukcji masy ciała
- Kształtuje sylwetkę

PORADY DLA UŻYTKOWNIKA DUBLE CRUNCH

Ćwicz ze Duple Crunch trzy i pół godziny dziennie 3 razy w tygodniu.

ŚRODKI BEZPECZEŃSTWA

Przed użyciem sprzętu Duple Crunch, zawsze należy zapoznać się z instrukcją.

Jeśli masz jakieś pytania dotyczące swojego stanu zdrowia lub jeśli cierpisz na jakieś choroby, prosimy o kontakt z lekarzem przed użyciem Duple Crunch.

Jeśli cierpisz na astmę lub inne choroby układu oddechowego, przed użyciem Duple Crunch prosimy o kontakt z lekarzem.

Zawsze ustawiaj Duple Crunch na całkowicie płaskiej powierzchni.

Upewnij się, że Duple Crunch nie jest używany przez dzieci bez nadzoru dorosłych.

Nie używaj Duple Crunch jeśli jesteś w ciąży.

Podczas treningu na urządzeniu nie wolno pić napojów alkoholowych.

Po treningu na, należy pić wodę i/lub napoje izotoniczne.

Podobnie jak w przypadku każdego innego sprzętu do ćwiczeń, przed jego zastosowaniem, należy skonsultować się z lekarzem.

Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) ze stwierdzonymi chorobami fizycznymi lub umysłowymi albo osoby o niedostatecznym doświadczeniu i wiedzy - jeśli urządzenie nie jest używane pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo lub osoby poinformowanej o wykorzystaniu tego urządzenia. Dzieci powinny być kontrolowane, aby nie bawiły się urządzeniem.

ZAKRES STOSOWANIA

Urządzenie Duple Crunch należy do klasy H, przeznaczonej wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.



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

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

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

Importer: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęć i podpis sprzedawcy)

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 sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego i 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. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH

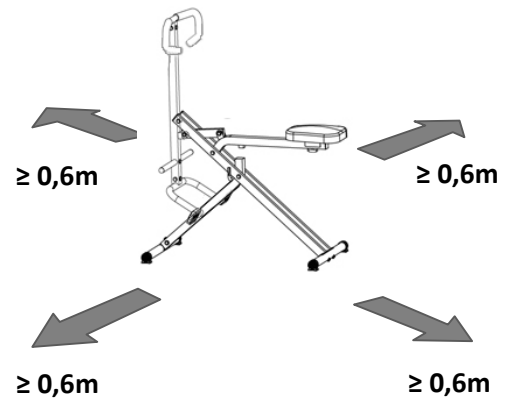
ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



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

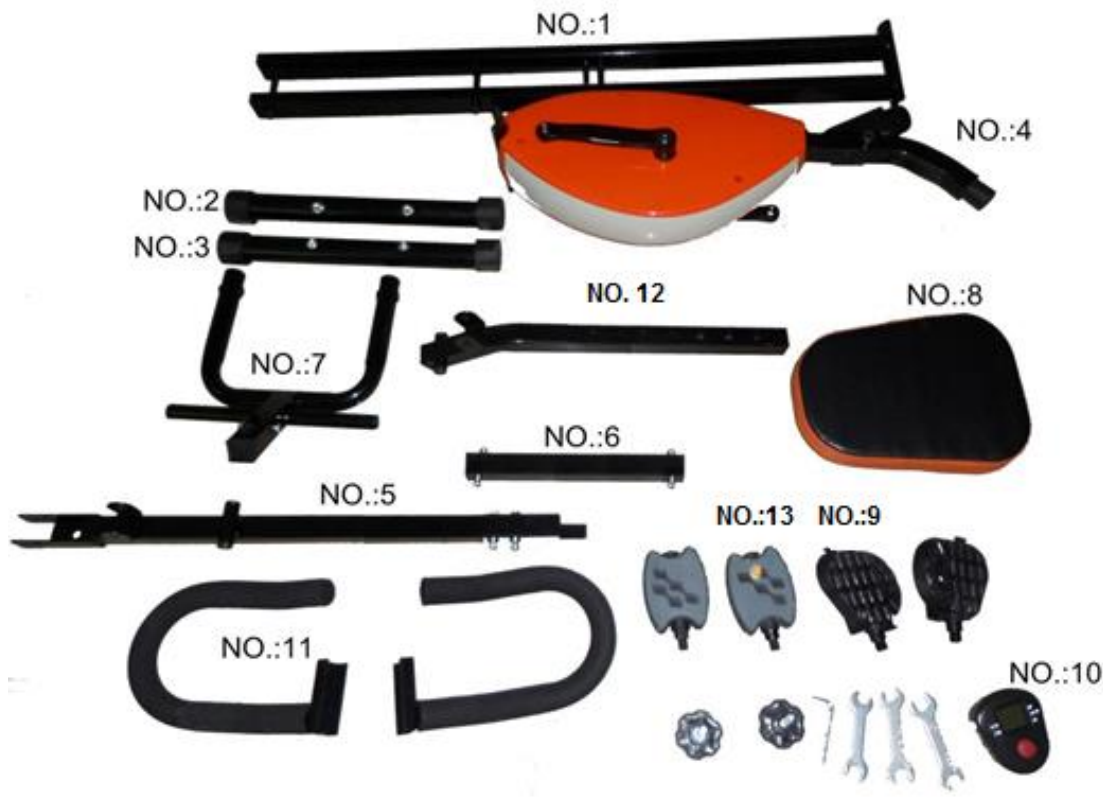
SPECIFICATIONS

Net Weight: 19 kg
Dimensions: 105x37,5x22 cm
Max. User Weight: 150 kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following: keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use. Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear. Regularly check the tightness of nuts and bolts.

PARTS LIST:



MONTAGE:

STEP 1. Connect the front and rear support (NO:2/ NO:3) with the main frame (NO:1) and pedals crank (NO:4).

USE ELEMENTS: NO:1, NO:2, NO:3 and NO:4 plus one of the wrenchs included in the kit.



STEP 2. Attach the main frame (NO:1) with pedals crank (NO:4) to set up a base structure of a bicycle.

USE ELEMENTS: NO:1 and NO:4 plus one of the wrenchs included in the kit.



STEP 3. Connect the main frame (NO:1) pedals crank (NO:4) and sit frame (NO:12) to build a sitpad construction.

USE ELEMENTS: NO:1, NO:4 and NO:12 plus one of the wrenchs included in the kit.



STEP 4. Attach handlebar post (NO:5) to the main frame (NO:1). Next connect them with cross-bar (NO:6) and sit frame (NO:12) to set up one construction.

USE ELEMENTS: NO:1, NO:4 and NO:12 plus one of the wrenchs included in the kit.



STEP 5. Connect fork (NO:7) with handlebar post (NO:5). Next fix the sitpad (NO:8) to the sit frame (NO:12).

USE ELEMENTS: NO:5, NO:7, NO:8 and NO:12 plus one of the wrenchs included in the kit.



STEP 6. Attach pedals (NO:9) to the pedals crank. Assembly different kind of pedals (NO:13) to fork (NO:7). Put the handlebar grips (NO:11) and computer (NO:10).

USE ELEMENTS: NO:7, NO:9, NO:10, NO:11 and NO:13 plus one of the wrenchs included in the kit.



STEP 7. To use the bike, first unlock and fold back, front leg support. Next block it by the pin. If you want to train in crunch system once again, you need to repeat above instructions in reverse order.



Exercise Monitor

Insert monitor to the metal plate on handle,
as shown in the picture.

Reveal rule:

COUNT.....0~9999

TIME.....0:00~99:59min

CALORIE.....0~9999kcal

NUMBERS/MINUTE.....40~220bpm

Key functions:

MODE: This key lets you select and lock on a particular function you want. The monitor will be reset by changing battery or pressing the MODE key for 3~4 seconds.

RESET: clear number to 0.

Functions:

- 1. COUNT:** Automatically accumulates workout count when starting exercise.
- 2. TIME:** Press the mode key until pointer lock on the TIME. The total working time will be shown when starting exercise.
- 3. CALORIE:** Press the MODE key until pointer lock on to CAL. The calorie burned will be displayed when starting exercise.
- 4. NUMBERS/MINUTE:** Press the mode key until pointer lock on to STRIDES/MIN. The average stride per minute will be displayed when starting exercise.

Scan: Display changes according to the next diagram every 4 seconds.

Following functions display in order:

NUMBERS/MIN - TIME - CAL

NOTE:

5. Without any signal coming in 4-5 minutes, the LCD display will be shut off automatically.
6. When there is signal input, the monitor automatically turns on.
7. If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the battery to have a good result.
8. The monitor uses one AA battery.

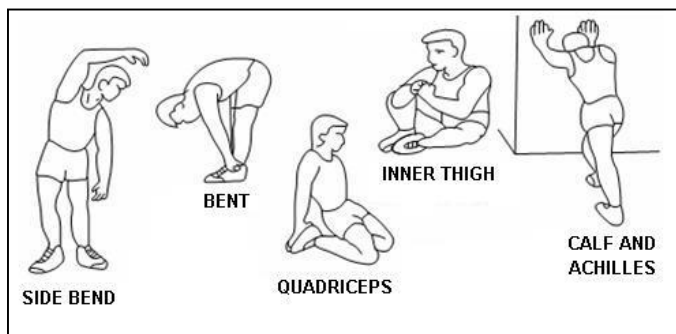
TERMS OF REFERENCES

Duble Crunch device is use for general development training. Duble Crunch device is class H item. Unit is not intended for therapy or rehabilitation.

TRAINING INSTRUCTION

WARM-UP

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



WITH DUBLE CRUNCH, YOUR WHOLE BODY WORKS AT THE SAME TIME:

- Strengthens and shapes your legs and glutes.
- Smooths your stomach.
- Defines your abs.
- Shapes your pecs, biceps and back.
- Burns calories.
- Helps you lose weight.
- Shapes your figure.

TIPS FOR USING DUBLE CRUNCH

Use Duble crunch half an hour a day three times a week.

SAFETY WARNING

Always read the instruction manual before using Duble Crunch.

If you have any questions about your physical condition, or if you suffer from an ailment, please always consult your doctor before using Duble Crunch.

If you suffer from asthma or other respiratory ailment, consult your doctor before using Duble Crunch.

Always place Duble Crunch on a flat surface.

Make sure children do not use Duble Crunch without adult supervision.

Do not use Duble Crunch if you are pregnant.

Do not drink alcoholic beverages when using the device.

Drink water and/or isotonic beverage after use.

As with any other physical exercise machine consult your doctor before you start using Duble Crunch.

The device is not designed to be use by anyone (including children) with reduced physical sensory or mental abilities or by people without adequate experience and knowledge, unless if they are supervised by someone responsible for their safety or are given instructions on how to use of this device. Children should be supervised to ensure they do not play with the appliance.

TERMS OF REFERENCES

Duble Crunch is use for abdominal exercises. AB-18 is H class item. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

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

Consumer service department: ABISAL Sp. z o.o.

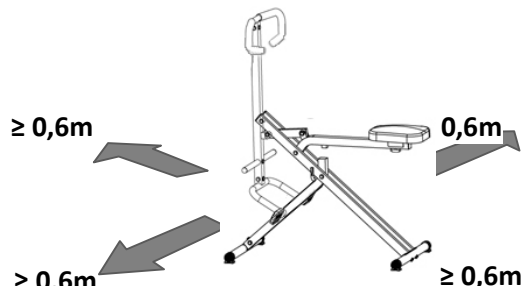
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl

ABISAL

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

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

18. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
19. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
20. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem.
21. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
22. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu ve vzdálenosti 0,5m od stěny. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
23. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než tréninkový prostor ve směrech, ve kterých se zařízení nachází. Volný prostor musí také zahrnovat prostor sloužící k nouzovému opuštění zařízení. Tam, kde se nachází několik zařízení vedle sebe, tam může být prostor mezi ně rozdělen.
24. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
25. Před započítím tréninku zkontrolujte upevnění jednotlivých částí a šroubů. Trénink může být započat pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
26. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození. Pouze tehdy bude splňovat bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je třeba věnovat pedálům a motorům, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba ihned opravit nebo vyměnit. Do té doby je užívání zařízení zakázáno.
27. Nevkládejte do otvorů žádné předměty.
28. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
29. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
30. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
31. Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN ISO 20957 a je určeno výlučně k domácímu použití. Není možno jej využívat k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.
32. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
33. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti jej mohou využívat pouze pod dohledem dospělých osob, které jsou v tomto případě za děti zodpovědné.
34. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



Zachovejte volný prostor větší než 0,6 m od tréninkového prostoru (viz obrázek).

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

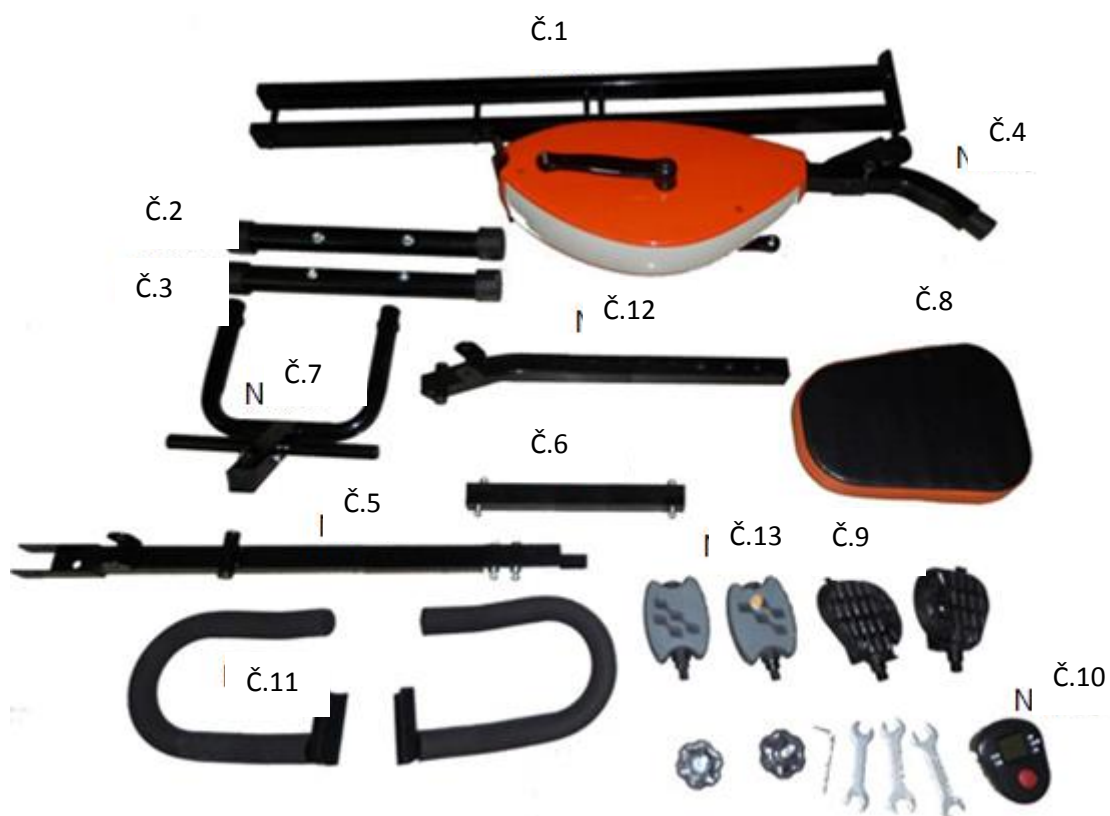
TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto: 19 kg
Rozměry: 105x37,5x22 cm
Max. hmotnost uživatele: 150 kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADÍ:



MONTÁŽ :

KROK 1. Připevněte přední a zadní stabilizátor (Č.2/ Č.3) k hlavnímu rámu (Č.1) a klíce pedálů (Č.4).

POUŽIJTE ČÁSTI: Č.1, Č.2, Č.3, Č.4 a jeden z klíčů, který je součástí balení.



KROK 2. Spojte hlavní rám (Č.1) s klikou pedálů (Č.4) tak, aby společně vytvořily základnu zařízení.

POUŽIJTE ČÁSTI: Č.1, Č.4 a jeden z klíčů, který je součástí balení.



KROK 3. Spojte hlavní rám (Č.1), kliku pedálů (Č.4) a rám sedadla (Č.12). Vše dohromady vytvoří základnu pro sedadlo.

POUŽIJTE ČÁSTI: Č.1, Č.4, Č.12 a jeden z klíčů, který je součástí balení.



KROK 4. Připevněte sloupek řídítek (Č.5) k hlavnímu rámu (Č.1). Vše spojte pomocí příčného rámu (Č.6) a rámu sedadla (Č.12) tak, aby vytvořily celek.

POUŽIJTE ČÁSTI: Č.1, Č.4, Č.12 a jeden z klíčů, který je součástí balení.



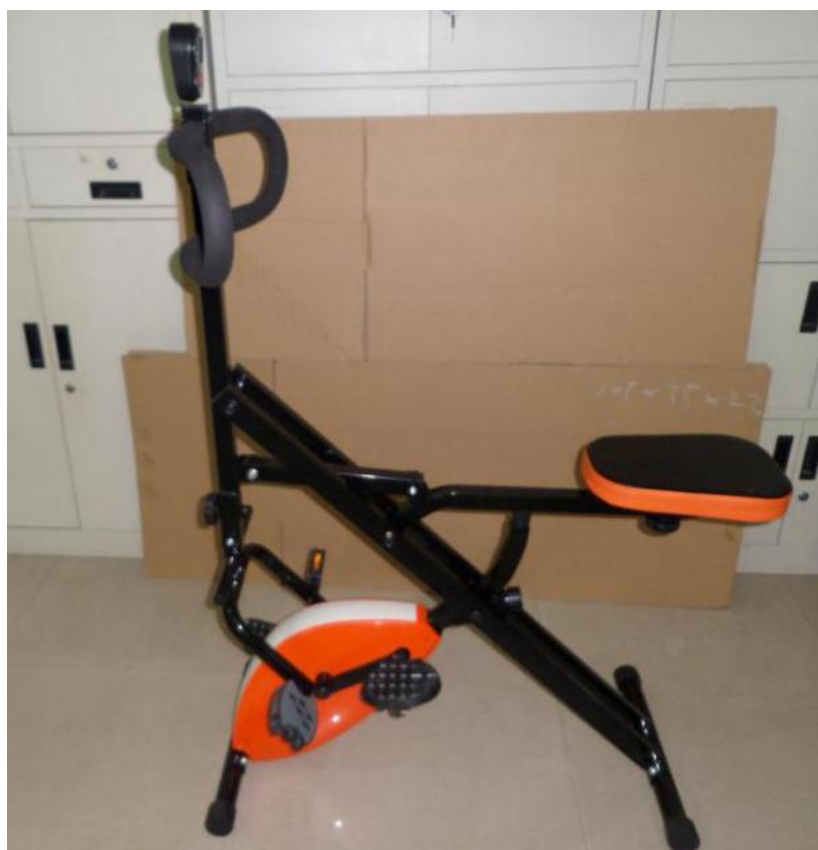
KROK 5. Připevněte vidlici (Č.7) ke sloupku řídicítek (Č.5). Připevněte sedadlo (Č.8) k rámu sedadla (Č.12).

POUŽIJTE ČÁSTI: Č.5, Č.7, Č.8, Č.12 a jeden z klíčů, který je součástí balení.



KROK 6. Připevněte pedály (Č.9) ke klice. Připevněte druhý typ pedálů (Č.13) k vidlici (Č.7). Připevněte držadla řídicítek (Č.11) a počítač (Č.10).

POUŽIJTE ČÁSTI: Č.7, Č.9, Č.10, Č.11, Č.13 a jeden z klíčů, který je součástí balení.



KROK 7. Aby bylo možné zařízení využívat, je potřeba jej odblokovat a poté naklonit přední podpěru nohou. Poté ji zablokujete pomocí kolíku. Jakmile chcete opět cvičit pomocí systému crunch, opakujte předchozí činnost, ale v opačném pořadí.



POČÍTAČ:

Vložte do počítače železnou část nacházející se na jeho zadní části.

Zobrazované hodnoty:

POČÍTADLO.....0~9999

ČAS.....0:00~99:59min

KALORIE.....0~9999kcal

POČET/MINUTU.....40~220bpm

Základní funkce:

MODE (REŽIM): Stisknutím tohoto tlačítka umožňuje vybrat a potvrdit konkrétní funkci. Počítač se samovolně vynuluje výměnou baterií nebo přidržením tlačítka MODE po dobu 3-4 sekund.

RESET (RESET): Vynuluje hodnoty.

Funkce:

1. COUNT (POČÍTADLO): Automaticky sčítá čas od započetí tréninku.

2. TIME (ČAS): Je aktivována stisknutím tlačítka MODE a nastavením ukazatele na funkci TIME. Po započetí tréninku bude počítač zobrazovat dobu tréninku.

3. CALORIE (KALORIE) : Je aktivována stisknutím tlačítka MODE a nastavením ukazatele na funkci CAL. Po započetí tréninku bude počítač zobrazovat počet spálených kalorií.

4. NUMBERS/MINUTE (POČET/MINUTU): Je aktivována stisknutím tlačítka MODE a nastavením ukazatele na funkci STRIDES/MIN (KROKY/MIN). Po započetí tréninku bude počítač zobrazovat průměrný počet kroků za minutu.

Sken (Scan): Změna na displeji probíhá každé 4 sekundy, dle následujícího schématu.

Funkce se zobrazují v následujícím pořadí:

NUMBERS/MIN (POČET/MIN) – TIME (ČAS) – CAL (KALORIE)

POZOR:

9. Bez jakékoli činnosti nebo vstupního signálu po dobu 4-5 minut, se LCD displej samovolně vypne.

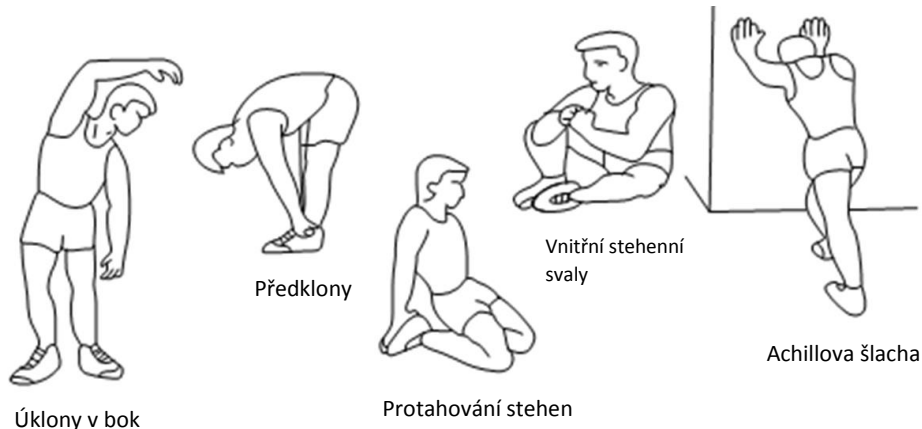
10. V okamžiku, kdy obdrží signál, počítač se automaticky zapne.
11. V situaci, kdy se hodnoty na displeji řádně nezobrazují, vyměňte baterie.
12. Monitor je napájen pomocí baterie AA.

NÁVOD CVIČENÍ

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

ROZCVIČKA

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



S DUBLE CRUNCH VAŠE CELÉ TĚLO PRACUJE A SOUČASNĚ:

- zpevňuje a tvaruje stehna a hýždě
- vyhlazuje břicho
- tvaruje břišní svaly
- tvaruje hrud', záda a bicepsy
- spaluje kalorie
- pomáhá v redukci tělesné nadváhy
- tvaruje postavu

RADY PRO UŽIVATELE DUBLE CRUNCH

Cvičte s Duple Crunch 3,5 hod denně, 3x týdně.

BEZPEČNOST

Před použitím zařízení Duple Crunch se vždy seznamte s jeho návodem.

Pokud máte nějaké dotazy týkající se Vašeho zdravotního stavu nebo pokud trpíte nějakým onemocněním, oslovte před použitím Duple Crunch svého lékaře.

Trpíte-li astmatem nebo jiným respiračním onemocněním, obraťte se před použitím zařízení Duple Crunch na svého lékaře.

Vždy stavějte zařízení Duple Crunch na zcela rovném povrchu.

Ujistěte se, že zařízení Duple Crunch není používáno dětmi bez dozoru dospělých.

Nepoužívejte Duple Crunch, pokud jste těhotná.

Během tréninku na tomto zařízení není dovoleno pít alkoholické nápoje.

Po tréninku pijte vodu nebo isotonické nápoje.

Stejně jako v případě jiných cvičebních zařízení, se před jeho použitím poraďte se svým lékařem.

Zařízení není určeno k použití osobami (včetně dětí) s diagnostikovanými fyzickými nebo psychickými chorobami nebo osobami s nedostatečnými zkušenostmi a vědomostmi – pokud zařízení není využíváno pod dozorem osoby odpovědné za jejich bezpečnost nebo osoby informované o použití tohoto zařízení. Děti si nesmí se zařízením hrát.

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Zařízení Duple Crunch je zařízení určené k obecně rozvíjejícím cvikům. Zařízení Duple Crunch je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Není určeno k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.



Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. Společně se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s elektrickými a elektronickými odpady, je potřeba pro tento druh zařízení používat oddělené způsoby jejich likvidace.

Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat ve sběrném dvoře pro elektrický a elektronický odpad, díky čemu se spolupodílí na jejich opětovném využití, recyklaci a tím i ochraně životního prostředí. Za tímto účelem kontaktujte místo, kde bylo zařízení koupeno nebo místní úřady. Nebezpečné složky obsažené v elektrickém a elektronickém zařízení mohou dlouhodobě negativně působit na životní prostředí a také zdraví lidí.

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

Dovozce :
ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl

The logo for ABISAL, featuring a stylized 'A' inside a square followed by the word 'BISAL' in a bold, sans-serif font.