

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

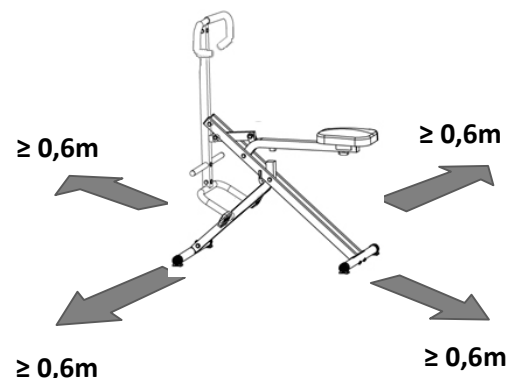


**Instrukcja użytkowania –
Manual instruction – Návod k obsluze**

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 dołączonych 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

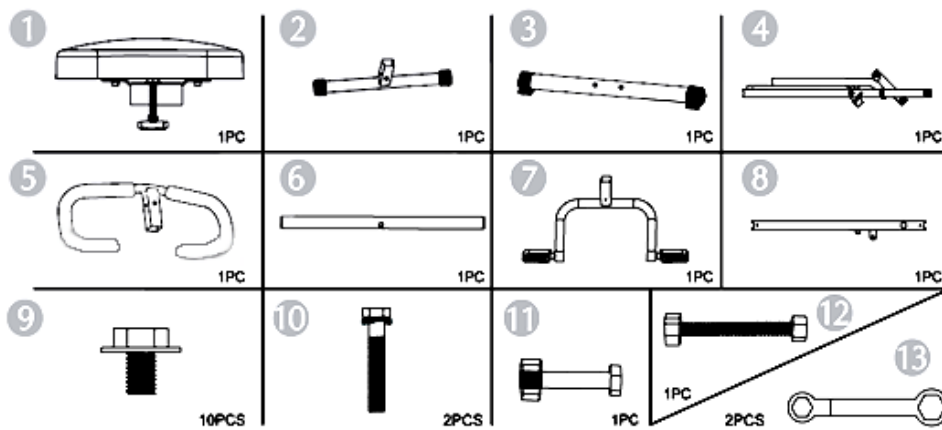
OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE UŻYTKOWNIKA LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto: 11kg
Wymiary: 915x640x1170mm
Max. Waga użytkownika: 130kg

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:

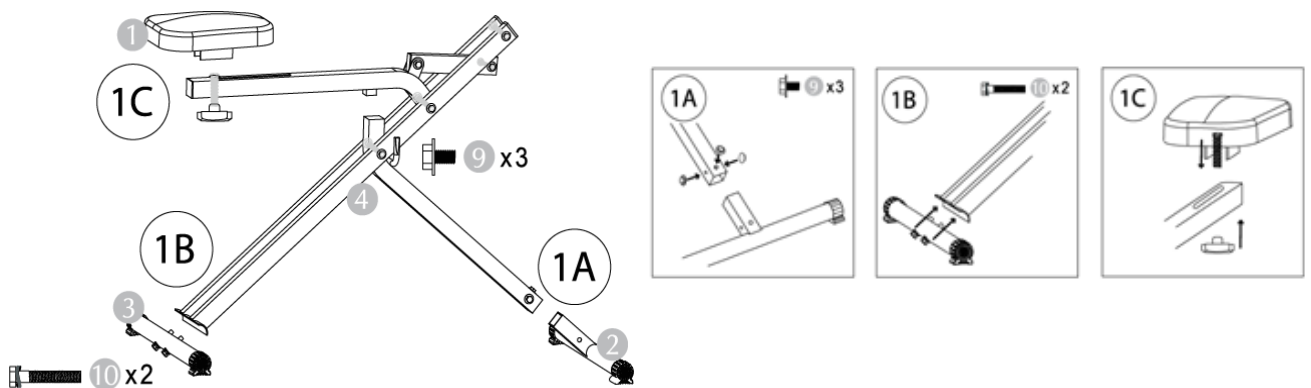


MONTAŻ:

KROK 1. MONTAŻ CZĘŚCI GŁÓWNEJ

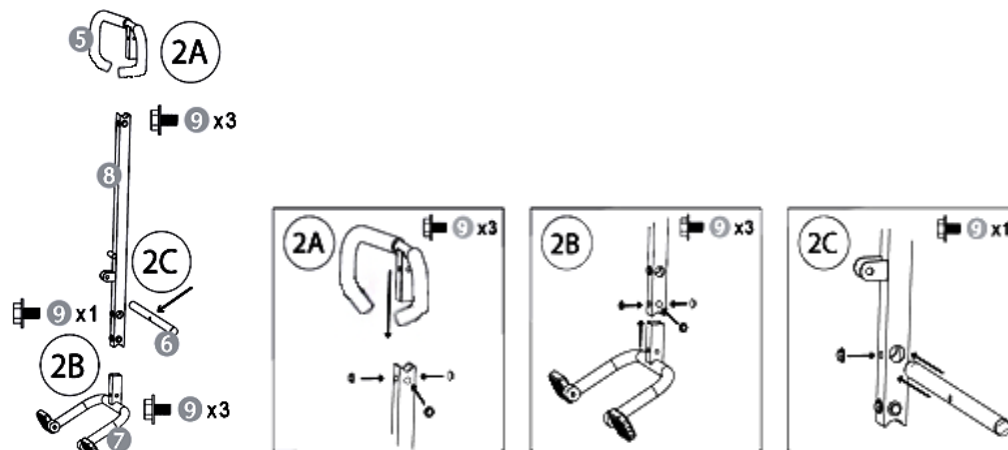
Połącz przednią i tylną podporę (1A/ 1B). Zamontuj siedzisko (1C). Możesz regulować jego położenie

UŻYJ ELEMENTÓW: 1, 2, 3, 4, 9, 10.



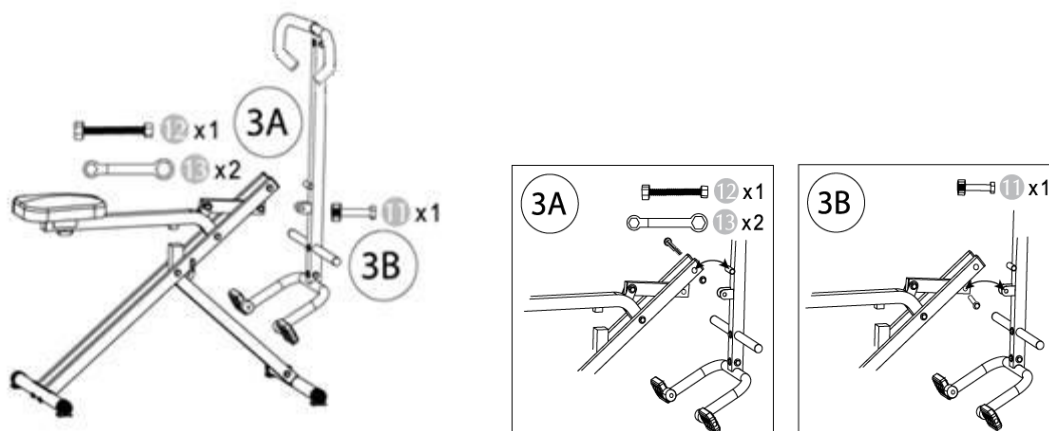
KROK 2. MONTAŻ CZĘŚCI PRZEDNIEJ (2A/ 2B/ 2C)

UŻYJ ELEMENTÓW: 5, 6, 7, 9.



KROK 3. POŁĄCZENIE CZĘŚCI GŁÓWNEJ I CZĘŚCI PRZEDNIEJ (3A/ 3B)

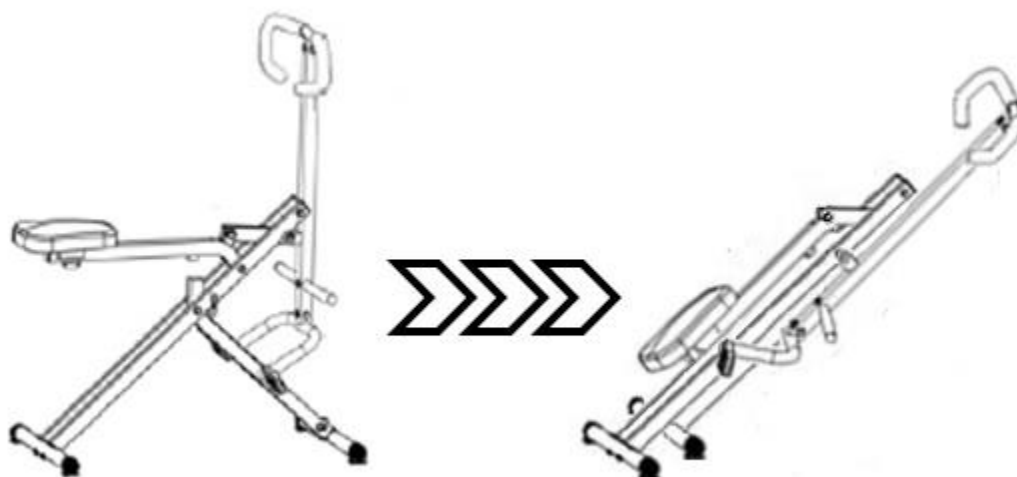
UŻYJ ELEMENTÓW: 11, 12, 13.



WAŻNE:

W tym samym momencie zamontuj obie śruby za pomocą klucza numer 13. Wykorzystaj większy koniec, aby uchwycić te śruby. Wykorzystaj małą końcówkę drugiego uchwytu narzędziowego i mocno przykręć nakrętkę.

SKŁADANIE:



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 .

Skan (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

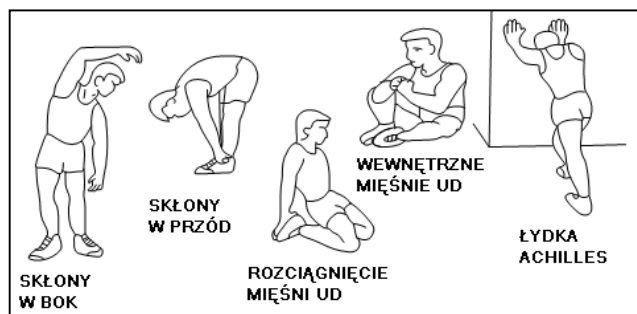
Urządzenie Sky Crunch jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych. Urządzenie Sky Crunch jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

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.



Sky crunch to innowacyjny system, który pomoże Ci w kształtowaniu pleców, ramion, klatki piersiowej, bicepsów, tricepsów, brzucha, pośladków, bioder oraz ud.

JAK TO DZIAŁA

Sky crunch wykorzystuje zestaw ruchów stosowanych do stymulowania wszystkich mięśni jednocześnie. Łączy cztery rodzaje ćwiczeń wytrzymałościowych (prasa nóg, przysiady, brzuszki, wzmocnienie pleców) z ćwiczeniami cardio – aerobowymi, które tworzą skuteczny i kompletny system treningowy służący do spalania kalorii i modelowania sylwetki. Przy pomocy Sky crunch można również wzmocnić główne grupy mięśniowe. Mięśnie są pobudzane, ujędrniane i formowane za pomocą prostych ruchów wykorzystujących swoją wagę do tworzenia oporu.

ZE SKY CRUNCH, CAŁE TWOJE CIAŁO PRACUJE W TYM SAMYM CZASIE:

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

INSTRUKCJE - KROK 1

Usiądź na siedzeniu i dobrze uchwycić rączkę. Wykorzystaj swoje nogi, aby stworzyć opór. Pociągnij dźwignię do siebie, a następnie powróć do pierwotnego położenia.

KROK 2

Można wykonywać różnego rodzaju ćwiczenia, zmieniając położenie rąk na uchwytach. Wykonaj 12 powtórzeń ruchów opisanym w etapie 1 dla każdego z położen rąk.

- A) Pracuj nad ramionami i plecami
- B) Pracuj nad klatką piersiową i tricepsiem
- C) Pracuj nad swoim bicepsiem

Wybierz poziom oporu dla treningu z Sky crunch.

Dolny Pedał – niski opór

Górna pedał – wysoki opór

PORADY DLA UŻYTKOWNIKA SKY CRUNCH

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

ŚRODKI BEZPECZEŃSTWA

Przed użyciem sprzętu Sky 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 Sky Crunch.

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

Zawsze ustawiaj Sky Crunch na całkowicie płaskiej powierzchni.

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

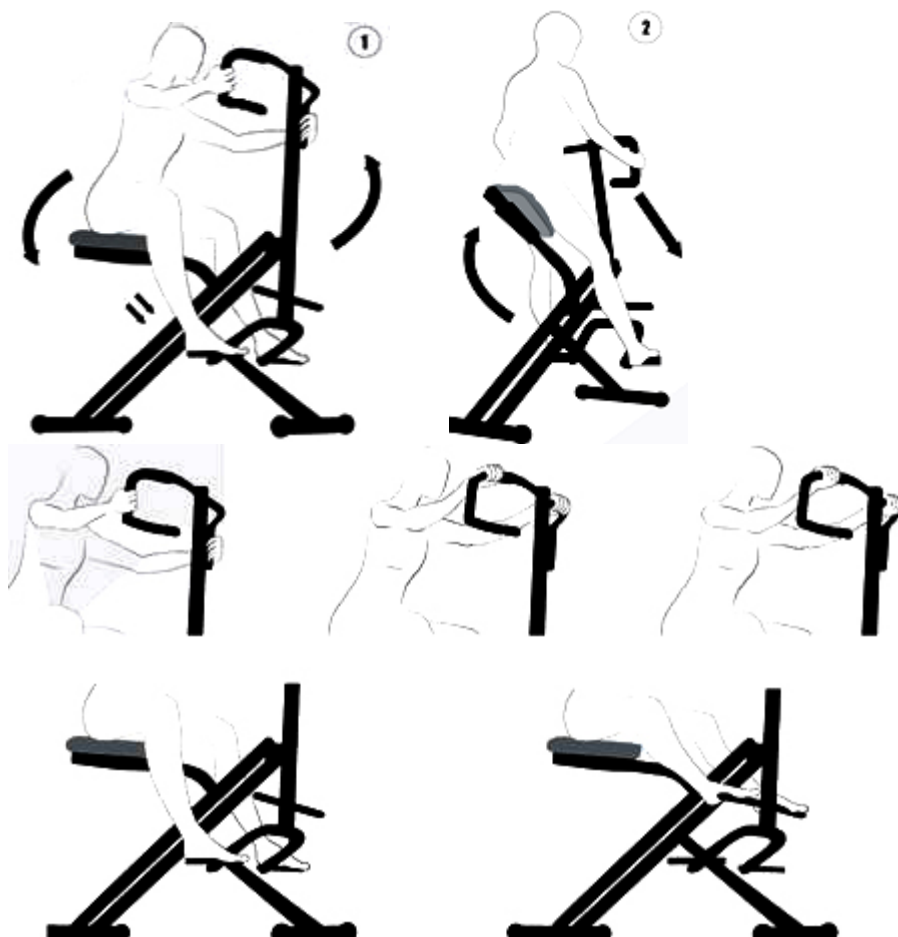
Nie używaj Sky Crunch jeśli jesteś w ciąży.

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 Sky 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 umieszczania 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

ABISAL

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczętka 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 pieczętką 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 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: - Upięty 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

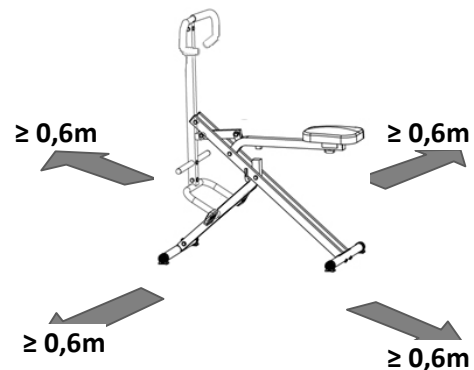
ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

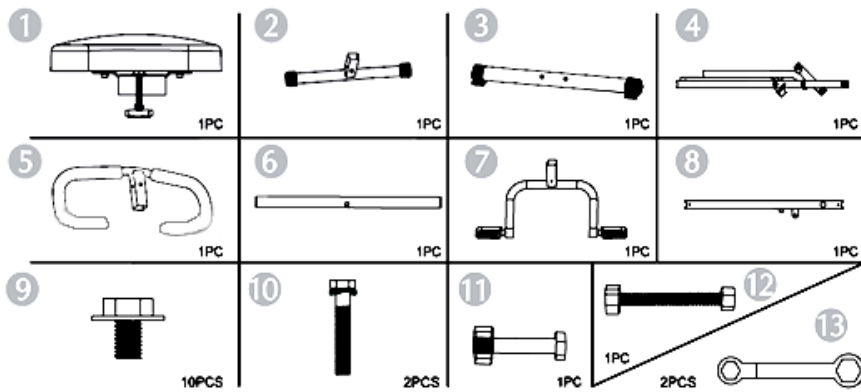
SPECIFICATIONS

Net Weight: 11kg
Dimensions: 915x640x1170mm
Max. User Weight: 130kg

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 AND TOOLS LIST:

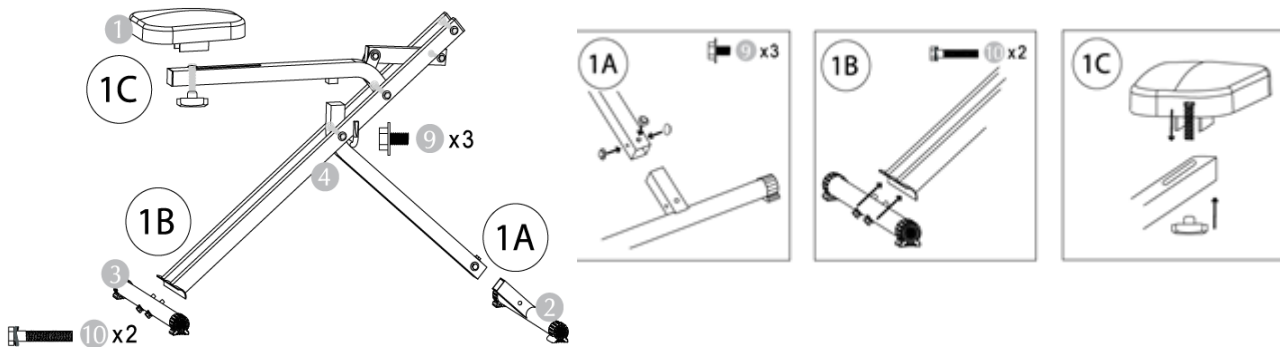


ASSEMBLY INSTRUCTIONS:

STEP 1. MONTAGE THE MAIN PART

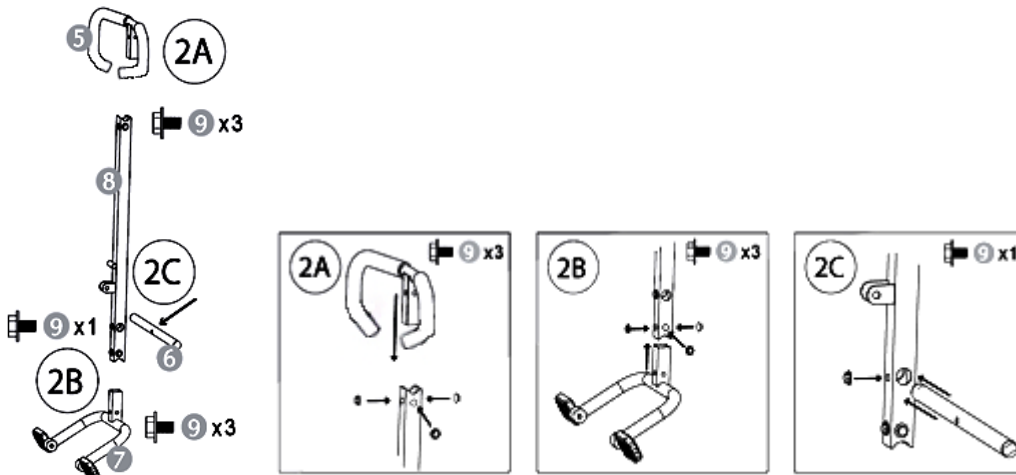
Set the main supporter and back supporter level (1A/ 1B). Fix the cushion. You can adjust its position as per your convenience.

USE PARTS: 1, 2, 3, 4, 9, 10.



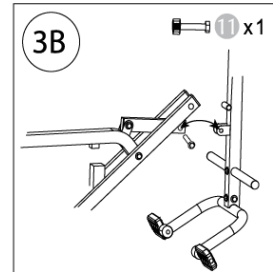
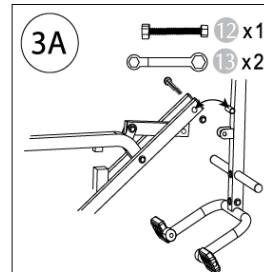
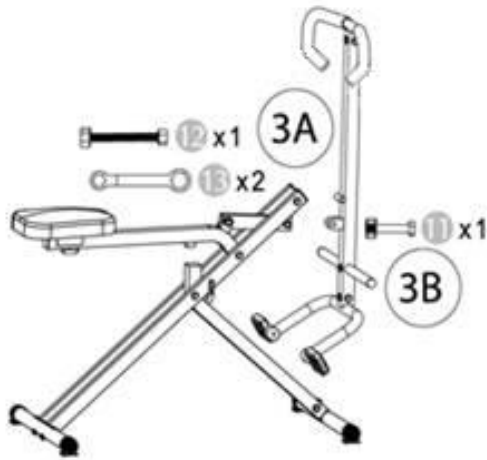
STEP 2. CONNECT VERTICAL PIPE (2A/ 2B/ 2C)

USE PARTS: 5, 6, 7, 9



STEP 3. CONNECT THE MAIN BODY AND VERTICAL PIPE (3A/ 3B)

USE PARTS: 11, 12, 13



IMPORTANT:

Fix the screws by using both number 13 tools at the same time. Use the larger end of one of the tools to grip the screw head to hold it and use the small end of the other tool grip the screw cap and screw it tight.

FOLDING:



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.

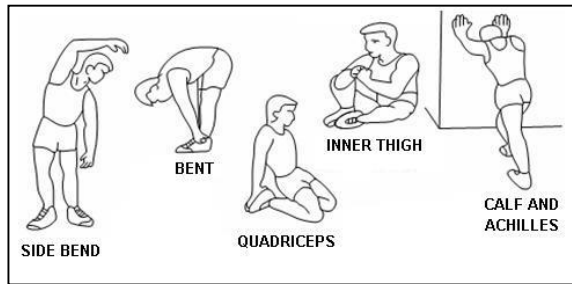
TERMS OF REFERENCES

Sky Crunch device is use for general development training. Sky 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.



Sky crunch is an innovative training system that helps you shape your back, shoulders, pectorals, biceps, triceps, abs, glutes, hips and thighs at the same time.

HOW IT WORKS

Sky crunch uses a compound movement system that exercises all your muscles at the same time. It combines four kinds of strength exercises (leg press, squats, back and abs) with cardio-vascular aerobic exercise, which makes it a complete, effective, training system for burning calories and toning your body. With Sky crunch you can work on all the main muscle groups. The muscles are contracted, toned and shaped through a simple movement

WITH SKY 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.

INSTRUCTIONS - STEP 1

Sit directly on the device and hold firmly onto the handlebar. Apply resistance with your legs. Pull the handlebar towards you and then push to its original position.

STEP 2

You can perform various types of exercises, changing the position of the hands on the handles . 12 through repetitions of movements described in step 1 for each different hand positions on the handlebar.

- A) Work on your shoulders and back.
- B) Work on your chest and triceps.
- C) Work on his biceps.

Select the resistance level for the training of Sky crunch:

- Bottom Pedal - low resistance.
- Top pedal - high resistance.

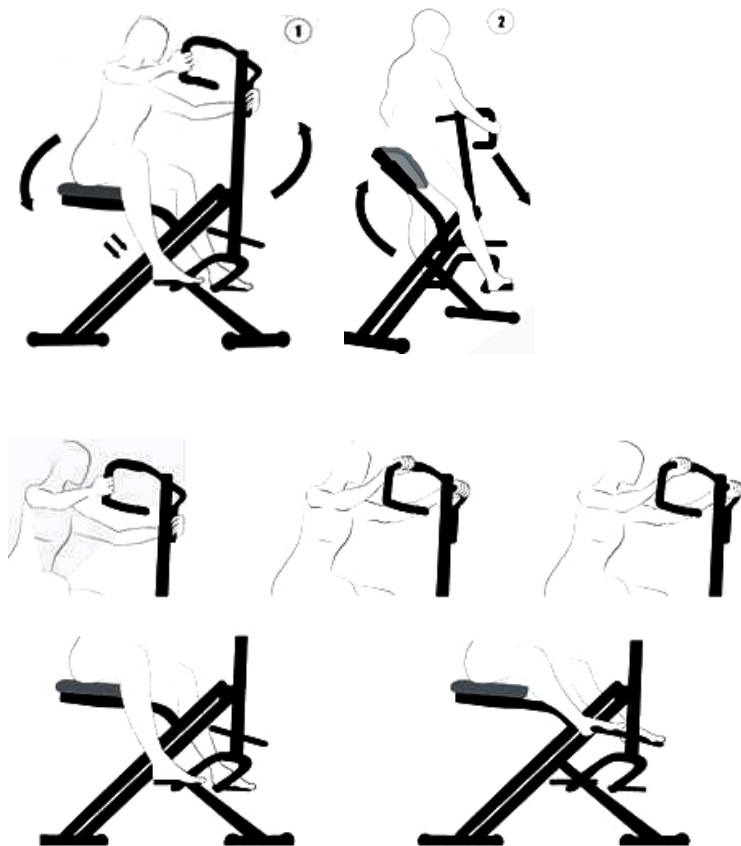
TIPS FOR USING SKY CRUNCH

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

SAFETY WARNING

- Always read the instruction manual before using Sky Crunch.
- If you have any questions about your physical condition, or if you suffer from an ailment, please always consult your doctor before using Sky Crunch.
- If you suffer from asthma or other respiratory ailment, consult your doctor before using Sky Crunch.
- Always place Sky Crunch on a flat surface.
- Make sure children do not use Sky Crunch without adult supervision.
- Do not use Sky 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 Sky 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

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



One 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.

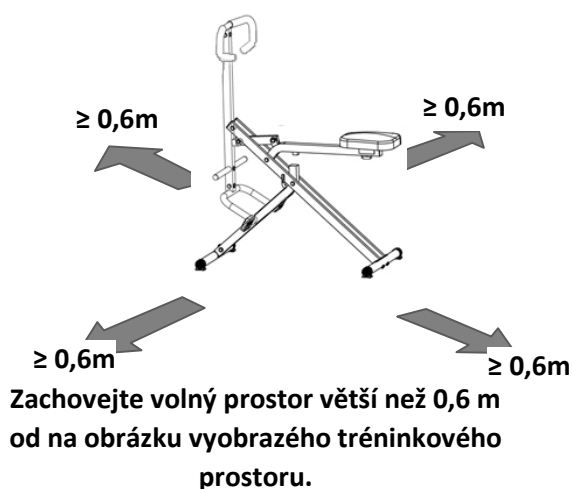
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl

ABISAL

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Dodržujte následující pokyny:

18. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poradte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.
19. Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
20. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poradte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
21. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
22. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
23. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
24. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
25. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
26. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
27. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
28. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
29. Zařízení používejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
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 třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno výlučně k domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo 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 bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
34. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba kontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ UŽIVATELE NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ.

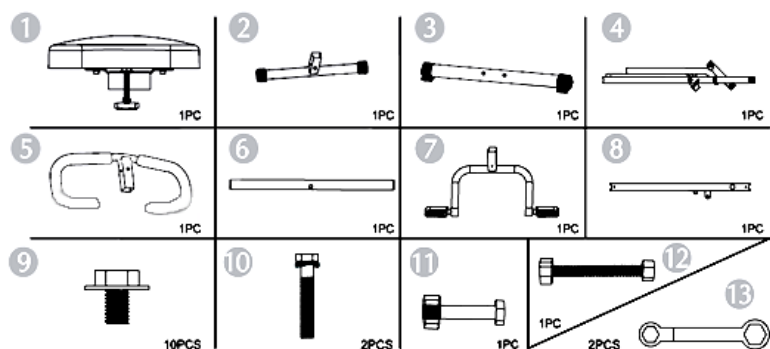
TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto: 11kg
Rozměry po rozložení – 915x640x1170mm
Max.hmotnost uživatele – 130 kg

ÚDRŽBA: K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování špíny a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchých místech tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

NÁVOD SLOŽENÍ

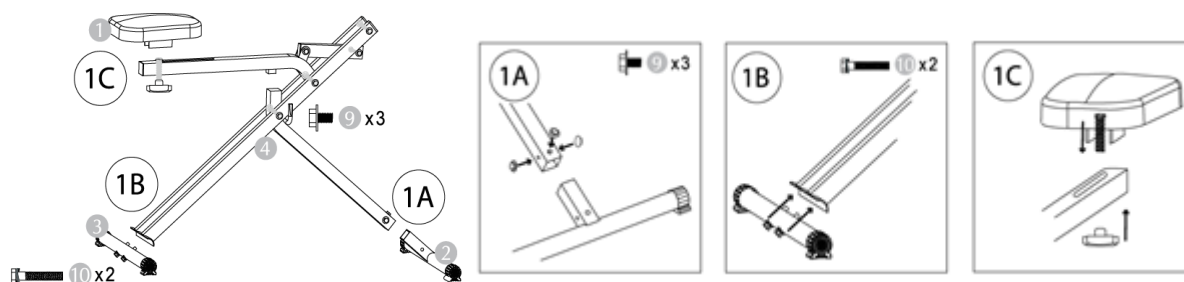
SEZNAM ČÁSTÍ



INSTALAČNÍ POSTUP DLE NÁKRESU:

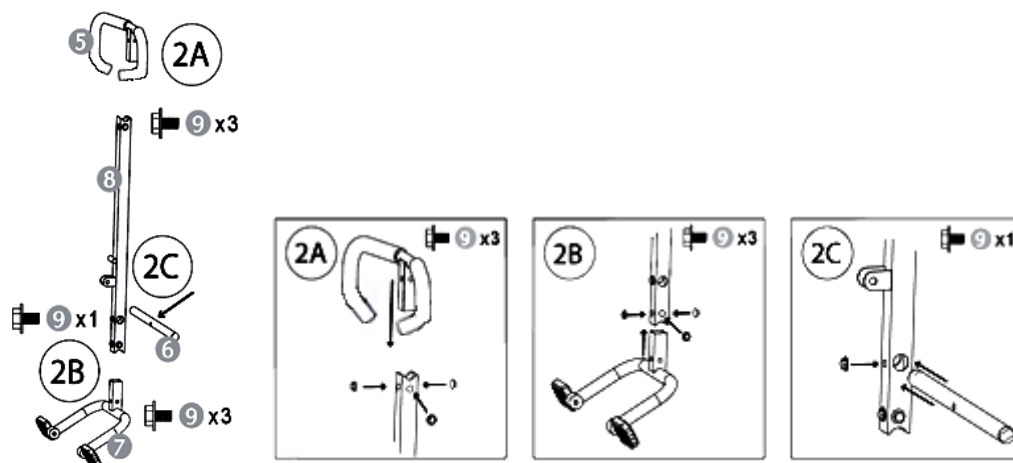
KROK 1 PŘIPEVNĚTE PŘEDNÍ A ZADNÍ STABILIZÁTOR (1A/1B). PŘIPEVNĚTE SEDADLO. JEHO POLOHU MŮŽETE NASTAVIT TAK, ABY VÁM CO NEJVÍC VYHOVOVALA (1C).

ČÁSTI: 1,2,3,4,9,10



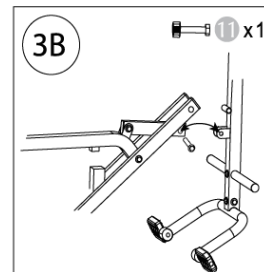
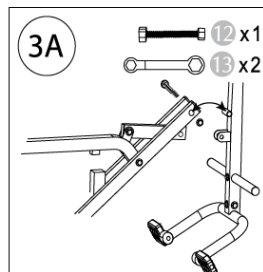
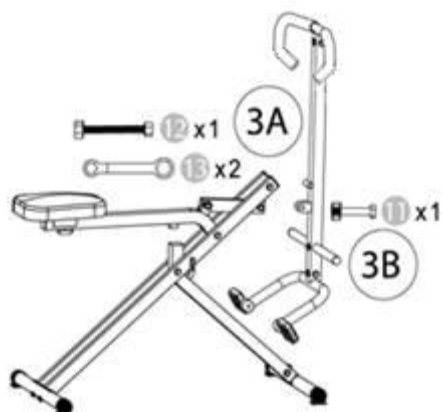
KROK 2 PŘIPEVNĚTE SVISLÝ PROFIL (2A/2B/2C).

ČÁSTI: 5,6,7,8,9



KROK 3 SPOJTE HLAVNÍ RÁM A SVISLÝ PROFIL (3A/3B).

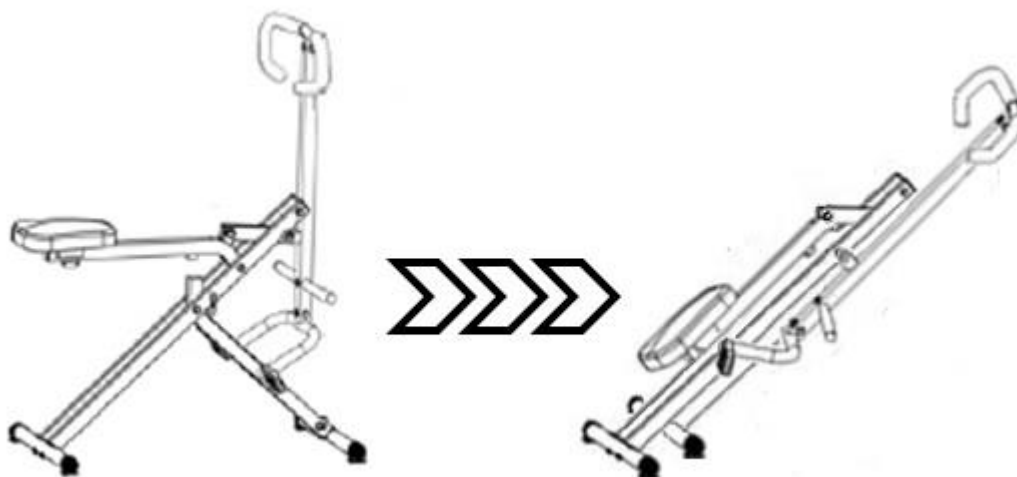
ČÁSTI: 11,12,13



DŮLEŽITÉ:

Upevněte šrouby za použití obou klíčů (13) najednou. Použijte širší část jednoho klíče k uchopení hlavičky šroubu a jejího přidržení a užší část klíče druhého k uchopení matky a jejímu dotažení.

SKLÁDACÍ



Počítač

Nasadíte monitor na železnou destičku rukojeti,

viz obrázek.

Zobrazované hodnoty:

COUNT.....0~9999

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

CALORIE.....0~9999kcal

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

Funkce tlačítek:

MODE: Toto tlačítko umožňuje volbu a potvrzení konkrétní funkce.

K vynulování displeje dojde výměnou baterií nebo stisknutím tlačítka MODE po dobu 3 až 4 sekund.

RESET: Vynuluje hodnoty.

Funkce:

1. COUNT: Automaticky načítá počet opakování od okamžiku započetí tréninku.

2. TIME: Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až ukazatel ukáže na funkci TIME. Celkový čas tréninku bude zobrazen při spuštění tréninku.

3. CALORIE: Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až ukazatel ukáže na funkci CAL. Spálené kalorie budou zobrazeny při spuštění tréninku.

4. NUMBERS/MINUTE: Stiskněte tlačítko MODE na tak dlouho, až ukazatel ukáže na funkci STRIDES/MIN. Průměrný počet opakování za minutu bude zobrazen při spuštění tréninku.

Scan: Displej mění zobrazenou funkci každé 4 sekundy.

Pořadí funkcí:

NUMBERS/MIN - TIME - CAL

POZNÁMKA:

9. LCD displej se automaticky vypne, pokud po dobu 4-5 minut neobdrží signál.
10. LCD displej se automaticky zapne, pokud obdrží signál.
11. Pokud LCD displej řádně nezobrazuje funkce nebo nefunguje, je potřeba vyměnit baterie.
12. Displej funguje na základě AA baterií.

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Cvičení přístroj Sky Crunch je zařízení určené na všeobecný rozvoj. **Zařízení není určeno pro celkovou terapii a rehabilitaci.**

NÁVOD CVIČENÍ

Opakované cvičení zpevní a zlepší kondici, buduje svaly a spolu s dodržáním životosprávy a spálenými kaloriemi umožní schození nadbytečných kil.

ROZVIČKA

Před započítím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky, které jsou zobrazeny níže na obrázku. Každý cvik bychom měli vykonávat min. po dobu 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalové křeče a způsobuje lepší práci svalů.





Sky crunch je inovativní tréninkový systém, který Vám pomůže ve tvarování Vašich zad, ramen, hrudi, bicepsů, tricepsů, břicha, hýždí, boků a stehen najednou.

JAK FUNGUJE

Sky crunch používá soubor pohybů sloužících k procvičování všech svalů najednou. Kombinuje 4 druhy silových cviků (leg press, dřepy, leh-sedy, posilování zad) s kardio aerobními cviky což jej činí celistvým a efektivním tréninkovým systémem sloužícím ke spalování kalorií a tvarování těla. S přístrojem Sky crunch můžete posilovat hlavní svalové skupiny. Svaly se stahují, zpevňují a tvarují pomocí jednoduchých pohybů, které využívají Vaši vlastní tělesnou hmotnost za účelem vytvoření odporu.

S Sky CRUNCHEM CVIČÍ CELÉ VAŠE TĚLO NAJEDNOU:

- zpevňuje a tvaruje Vaše stehna a hýždě
- vyhlazuje Vaše břicho
- tvaruje Vaše břišní svalstvo
- tvaruje Vaši hrud', bicepsy a záda
- spaluje kalorie
- pomáhá Vám ve snižování hmotnosti
- tvaruje Vaši postavu

POSTUP – KROK 1

Sedněte si na sedadlo a pořádně uchopte rukojeti. Pomocí Vašich nohou vytvořte odpor. Přitahujte rukojeti směrem k sobě a poté je vraťte do původní pozice.

KROK 2

Můžete provádět různé typy cviků pomocí změny polohy rukou na rukojetích. Provedte 12 opakování pohybu popsaneho v Kroku 1 pro každou z poloh rukou.

- A) procvičování ramen a zad
- B) procvičování hrudi a tricepsů
- C) procvičování bicepsů

Nastavení stupně odporu u zařízení Sky crunch.

Zadní pedál – nízký odpor

Horní pedál – vysoký odpor

TIPY PRO UŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ SKY CRUNCH

Používejte zařízení Sky crunch půl hodiny denně a 3x týdně.

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Před použitím zařízení Sky crunch si vždy přečtěte návod.

Pokud máte jakékoli dotazy ohledně Vaší kondice nebo pokud trpíte nějakou nemocí, kontaktujte před použitím zařízení Sky crunch Vašeho lékaře.

Pokud trpíte astmatem nebo jinými dýchacími obtížemi, kontaktujte před použitím zařízení Sky crunch Vašeho lékaře.

Vždy umístěte zařízení Sky crunch na rovném povrchu.

Ujistěte se, že zařízení Sky crunch není užíván dětmi bez dohledu dospělých.

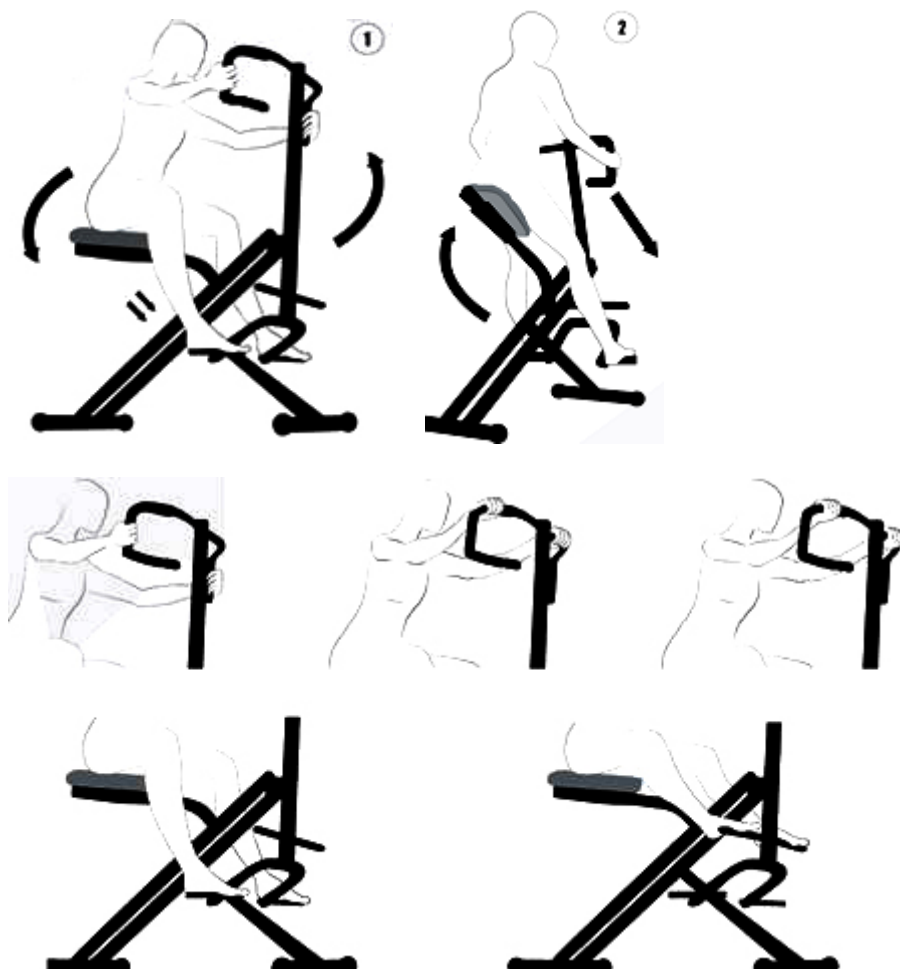
Nepoužívejte Sky crunch, pokud jste těhotná.

Během používání přístroje Sky crunch nepijte alkoholické nápoje.

Po použití přístroje Sky crunch pijte vodu nebo isotonické nápoje.

Jako v případě jakéhokoli jiného cvičebního zařízení, konzultujte jeho použití se svým lékařem.

Toto zařízení nebylo navrženo k užívání kýmkoli (včetně dětí) s fyzickým, smyslovým nebo psychickým omezením nebo lidmi s neadekvátními zkušenostmi nebo znalostmi - pokud přístroj nepoužívají pod dohledem osoby zodpovědné za jejich bezpečnost nebo osoby poučené ohledně používání tohoto zařízení. Děti by měly být hlídány, aby si se zařízením nehrály.



ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Sky Crunch patří do třídy H, určené výlučně k domácímu použití. Nemůže být používáno k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.



Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístění odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utilitaci. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci

nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů.

Nebezpečné sloty v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepzniz účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.

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
Polska
Vyrobeno v Číně
www.abisal.pl

