



ŁAWECZKA POD SZTANGĘ - WEIGHT LIFTING BENCH
LAVIČKA POD VELKOU ČINKU - LAVIČKA POD VEĽKŮ ČINKU
LS7838



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
NÁVOD K OBSLUZE – NÁVOD NA POUŽITIE**

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano 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.



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

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 22 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 158 x 113 x 147 cm

Maksymalna waga użytkownika – 100 kg

Maksymalne obciążenie – 150 kg (łącznie z wagą użytkownika)

dla wspornika sztangi – 50 kg

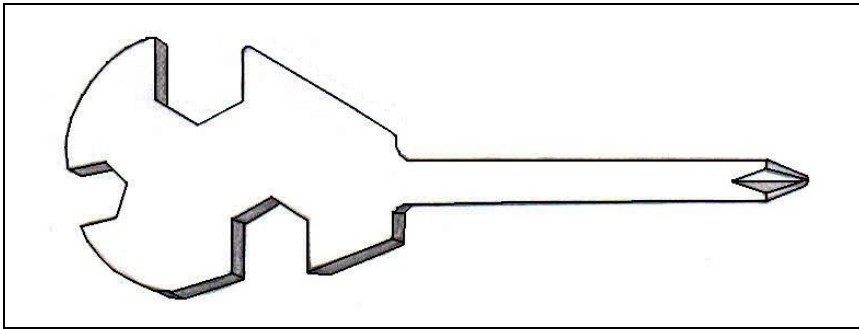
dla motylka – 30 kg

dla prasy do wyciskania nogami – 30 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

NARZĘDZIA POTRZEBNE DO MONTAŻU

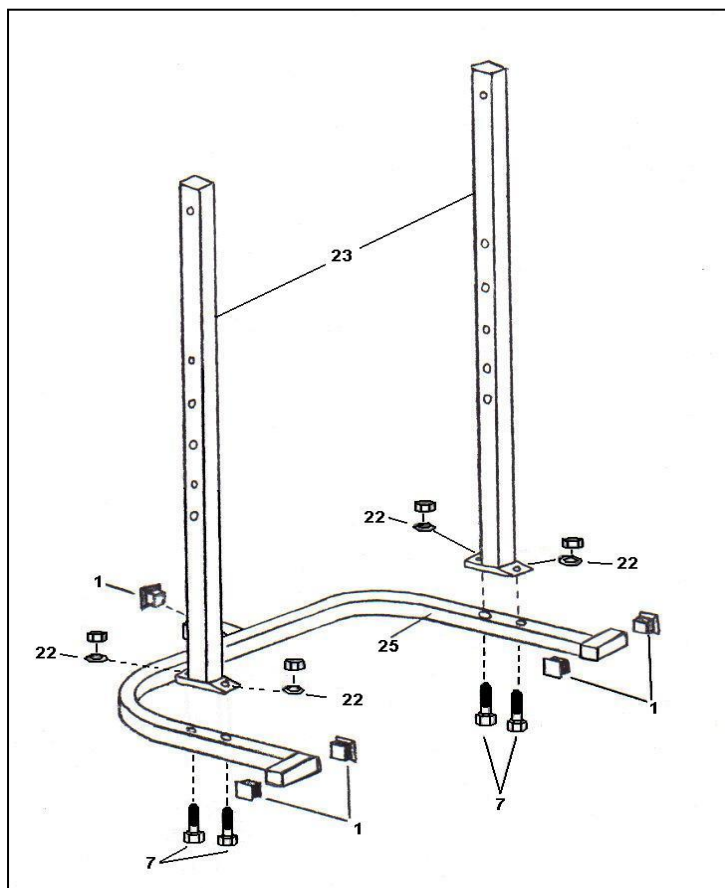


Narzędzie uniwersalne znajdujące się w zestawie.

LISTA CZĘŚCI

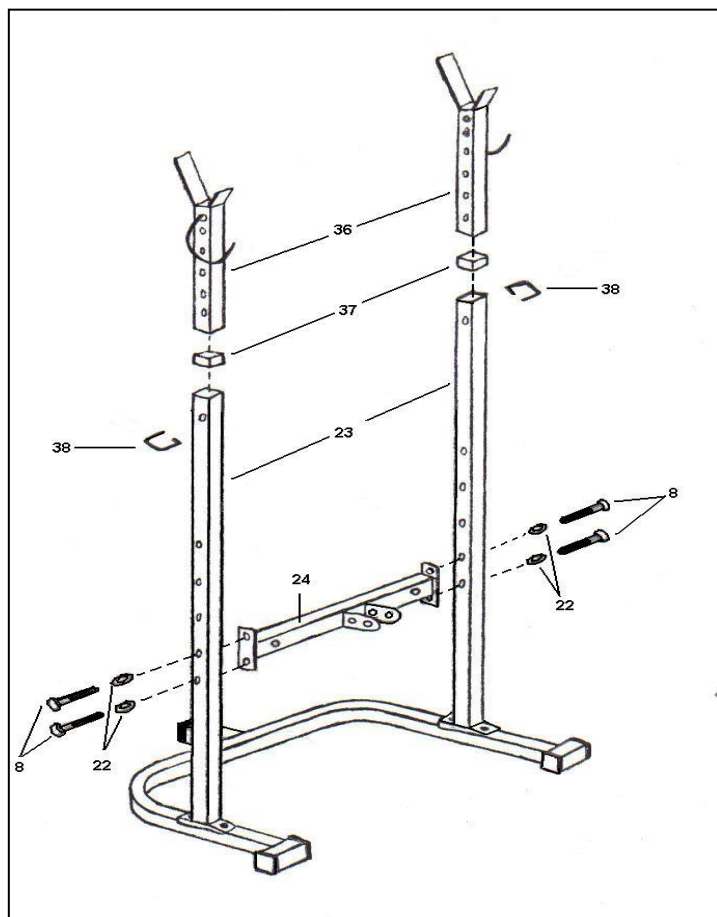
NR	OPIS	ILOŚĆ
1	Zaślepka kwadratowa 38mm	13
2	Zaślepka okrągła 25,4 mm	10
3	Śruba M8+ nakrętka	2
4	Śruba M10 + gałka + tulejka żeliwna	2
5	Śruba M6 + podkładka	4
6	Rurka Ø 19 x 660mm	1
7	Śruba M10 + nakrętka	4
8	Śruba M10 + nakrętka	4
9	Tuleja 25,4mm	2
10	Śruba + gałka M8	2
11	Pianka Ø 70	8
12	Zaślepka 19mm	2
13	Przetyczka Ø 8	3
14	Zaślepka kwadratowa 30mm	1
15	Śruba + nakrętka M10	1
16	Drażek Ø 25,4	3
17	Śruba + nakrętka M10	2
18	Oparcie 230 x 700 mm	1
19	Część rotacyjna na nogi	1
20	Zacisk sprężynowy 28mm	3
21	Zaślepka 25,4mm	4
22	Podkładka 10mm	22
23	Rama pionowa □ 38mm x 1050mm	2
24	Rama usztywniająca □ 38mm x 540mm	1
25	Podstawa □ 38mm	1
26	Belka pozioma □ 38mm	1
27	Motylek □ 38mm	2
28	Podstawa na nogi "T"	1
29	Siedzenie 230 x 300 x 260mm	1
30	Wspornik oparcia 25,4mm x 700mm	2
31	Zaślepka 28mm	6
32	Podkładka 8mm	10
33	Gałka	4
34	Śruba M6 x 15mm	4
35	Nakrętka	4
36	Wspornik pod sztangę 33mm x 280mm	2
37	Zaślepka 38mm	2
38	Przetyczka 8mm	2
39	Drażek 25,4mm x 170mm	2
40	Uchwyt części rotacyjnej	1

MONTAŻ



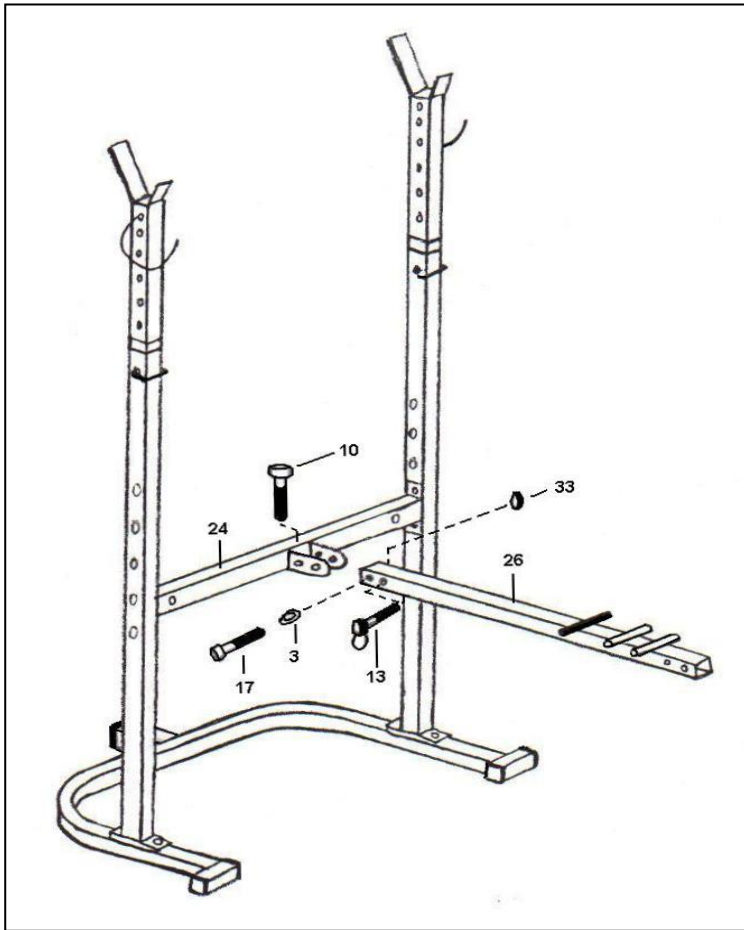
Krok 1

Ustaw podstawę (25) na równym podłożu. Przymocuj ramę pionową (23) używając śrub M10 (7) podkładek $\varnothing 10$ (22) i nakrętek M10 z lewej i prawej strony podstawy.



Krok 2

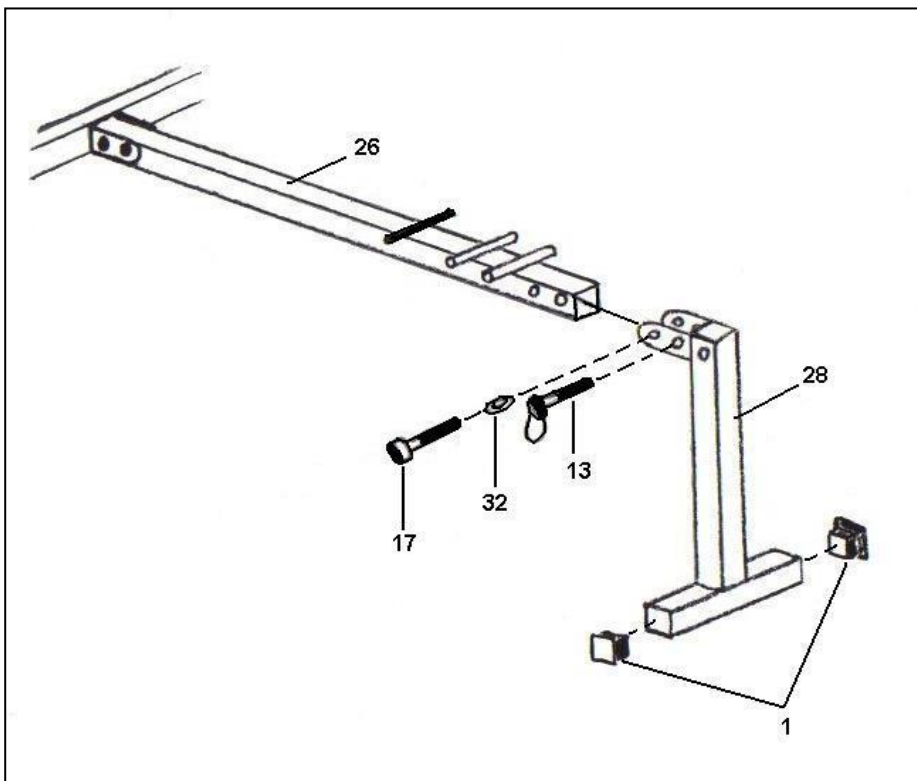
Zabuduj ramę usztywniającą (24) do ramy pionowej (23) używając śrub M10 (8), podkładek $\varnothing 10$ (22) i nakrętek M10. Załóż Wspornik pod sztangę (36) do prawej i lewej ramy pionowej (23) zabezpiecz przetyczkami (38).



Krok 3

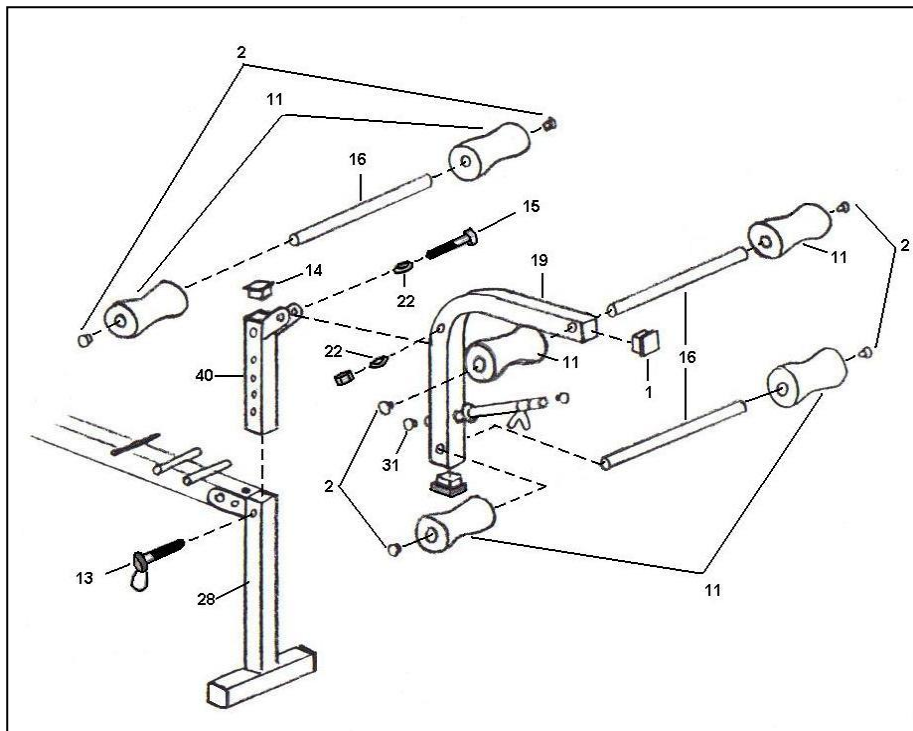
Do ramy usztywniającej (24) zabuduj belkę poziomą (26) używając śruby M10 (17), podkładki $\varnothing 10$ (22) i nakrętki M10. Poziomą blokuje się przez wkręcenie śruby zamkowej M8 (10), podkładki $\varnothing 8$ (8) i gałki (33) oraz przetyczki (13).

Uwaga! Wyjęcie przetyczki i odkręcenie śruby (10) umożliwi złożenie ławki do pozycji pionowej.



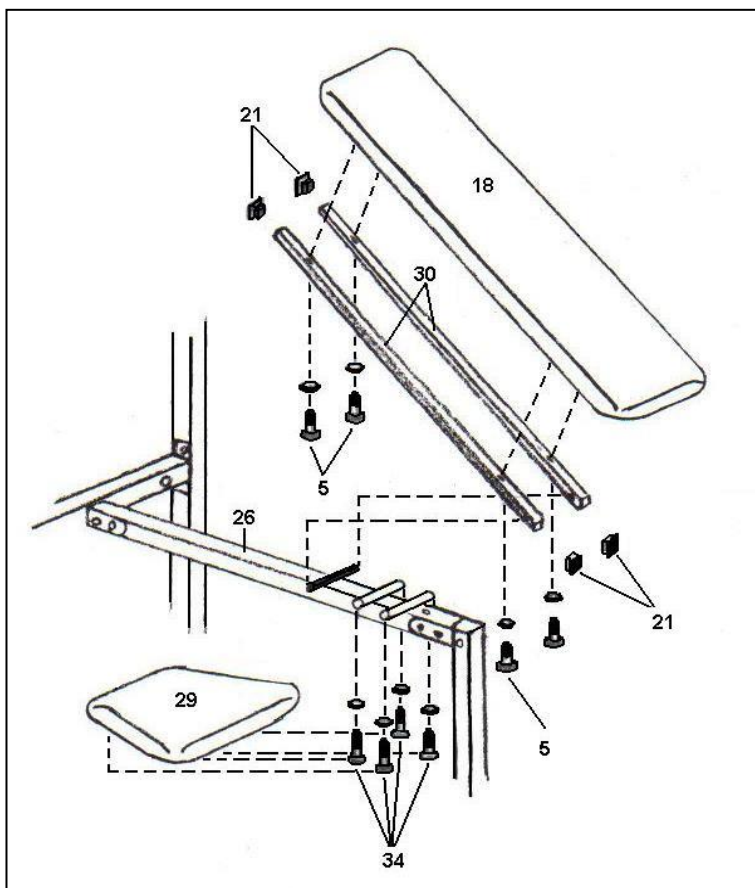
Krok 4

Zabuduj podstawę na nogi "T" (28) i połącz z belką poziomą (26) za pomocą śruby M10 (17), podkładki $\varnothing 10$ i nakrętki M10 oraz przetyczki (13). Poziomą podstawę zabezpiecza się za pomocą śruby M8 (10), podkładki $\varnothing 8$ i gałki.



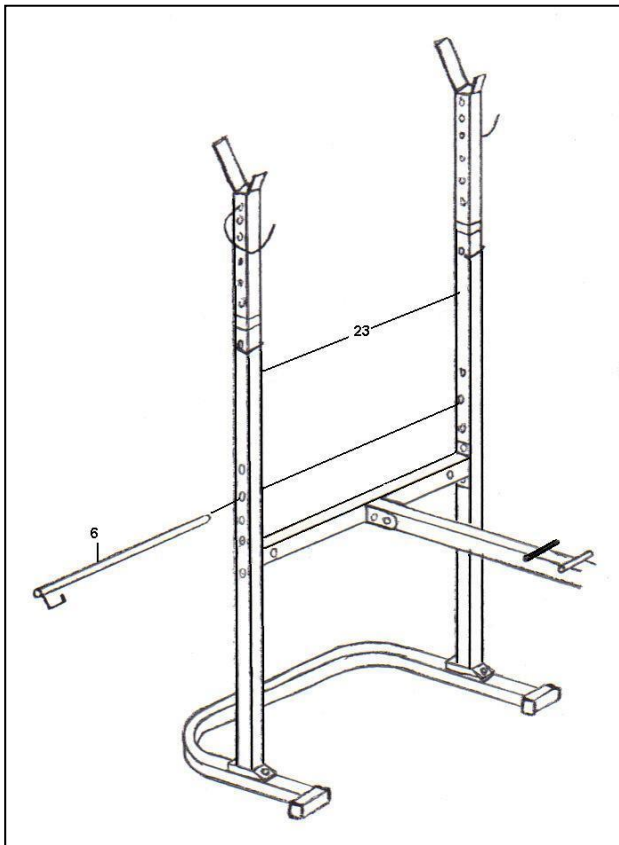
Krok 5

Do podstawy "T" (28) włóż uchwyt części rotacyjnej (40), ustal położenie uchwytu za pomocą przetyczki (13). Do uchwytu (40) zabuduj część rotacyjną na nogi (19) za pomocą śrub (15), podkładek $\varnothing 10$ i nakrętek M10. W otwory ramy (19) włóż drążki (16). Na wolne końce nałóż pianki (11). Powtórz czynność przy uchwycie części rotacyjnej (40).



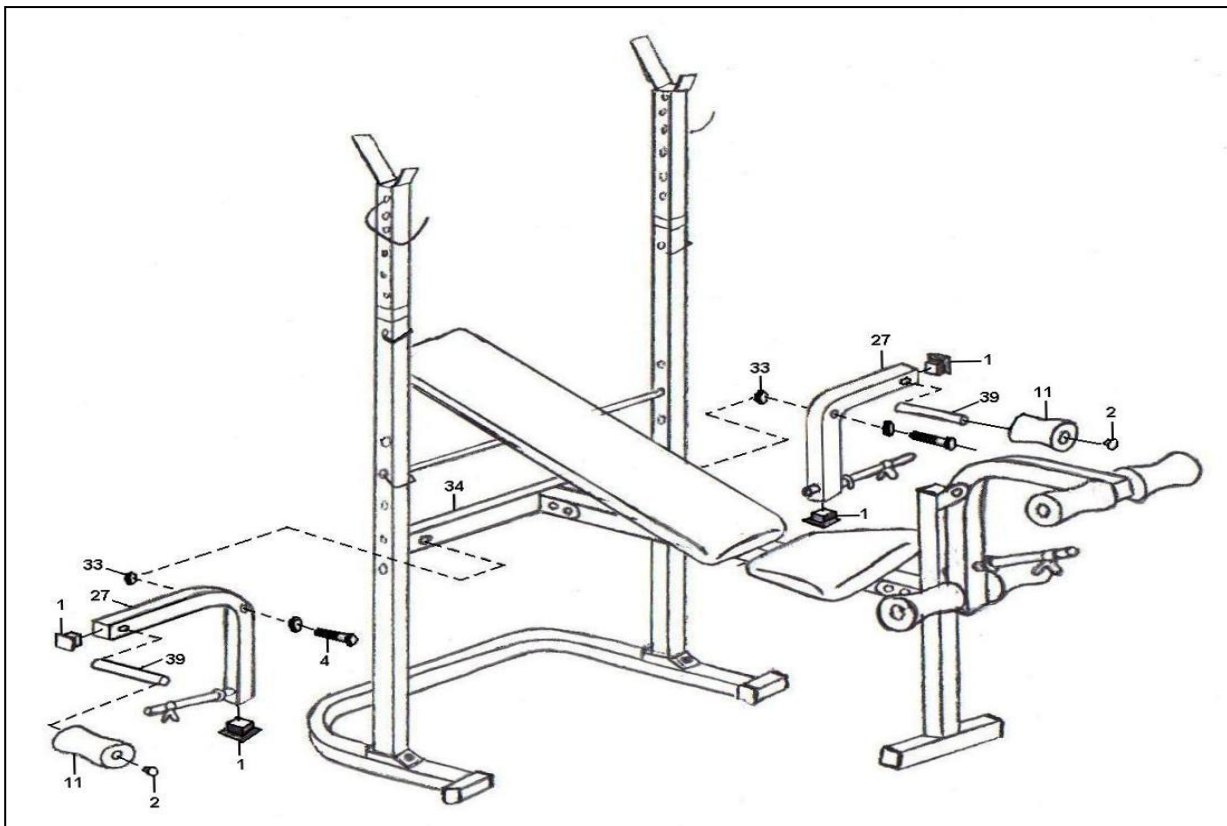
Krok 6

Zabuduj wsporniki oparcia (30) do belki poziomej (26). Przymocuj tapicerkę oparcia (18) do wsporników (30) przy pomocy 4 śrub i podkładek M6 (5). Przymocuj siedzenie (29) do belki poziomej (26) przy pomocy 4 śrub i podkładek M6 (34).



Krok 7

Zabuduj rurkę (6) między słupami ramy pionowej (23) wybierając odpowiednią wysokość. Oprzyj oparcie (18) o wcześniej zabudowaną rurkę (6)



Krok 8

Zabuduj z lewej i prawej strony do ramy pionowej (23) motylki (27) używając śruby M10 (4), podkładki $\varnothing 10$, 2 tulejek żelaznych, podkładek M10 i gałki. W otwory motylka (27) włóż drążek (39) i przymocuj za pomocą śruby M8 (3), podkładki $\varnothing 8$ (32) i nakrętki M8. Na wolne końce nałóż piankę (11). Powtórz czynność przy drugim motylku (27).

ZAKRES STOSOWANIA

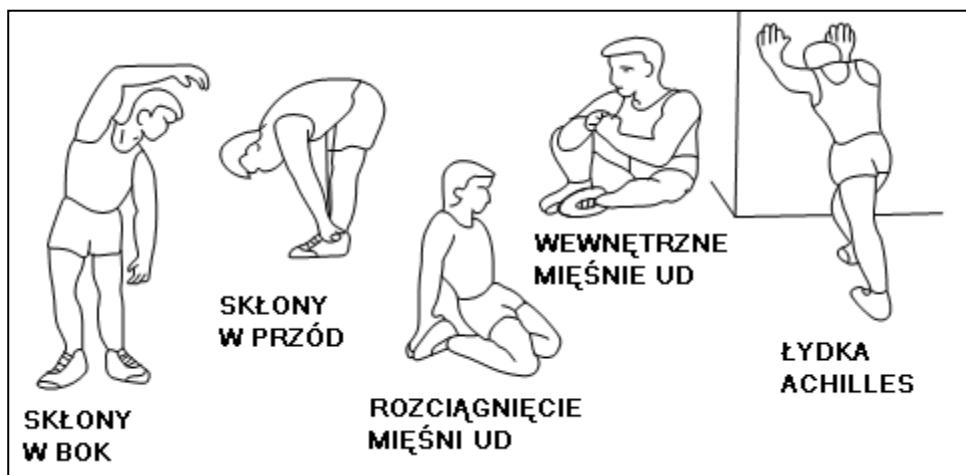
Ławka pod sztangę do ćwiczeń LS7838 jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni brzucha, ramion oraz klatki piersiowej. Jest przeznaczona do użytku domowego.

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

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

1. 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.



2. Ćwiczenia



Wyciskanie sztangi 1

Położ się na ławce, plecy oprzyj o oparcie, stopy postaw płasko na podłożu. Unieś sztangę i wyciskaj ją nad głowę uginając ręce w łokciach i prostując.



Wyciskanie sztangi 2

Położ się na ławce, plecy oprzyj o oparcie, stopy oprzyj na górnym wsporniku na nogi, nogi zegnij w kolanach. Unieś sztangę i wyciskaj ją nad głowę uginając ręce w łokciach i prostując.



Wyciskanie sztangi na stojąco

Stań za ławką, ugnij nogi w kolanach, sztangę oprzyj na ramionach. Wykonuj przysiady trzymając sztangę jak na zdjęciu.



Wyciskanie nogami przodem

Usiądź na siedzeniu ławki, nogi wsuń pod dolny wspornik na nogi. Unoś nogi prostując je w kolanach. Wspornik można obciążać talerzami do sztangi.



Wyciskanie nogami tyłem

Położ się na siedzeniu ławki twarzą do dołu, nogi wsuń pod górny wspornik na nogi. Unoś nogi uginając je w kolanach. Wspornik można obciążać talerzami do sztangi.

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
www.hms-fitness.pl



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 12-stu 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 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. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. 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.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem i konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

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)

OWNERS MANUAL

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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



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

SPECIFICATIONS

Weight – 22 kg

Dimensions -158 x 113 x 147 cm

Maximum weight of user – 100 kg

Maximum load – 150 kg

weight support – 50 kg

weight of leg developer – 30 kg

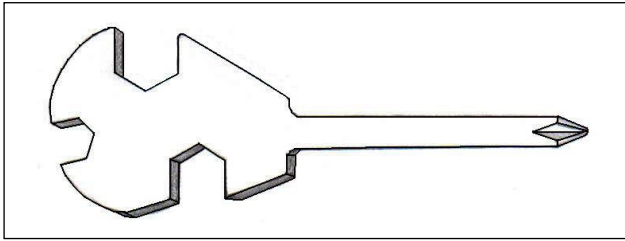
weight of butterfly – 30 kg

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

TOOL

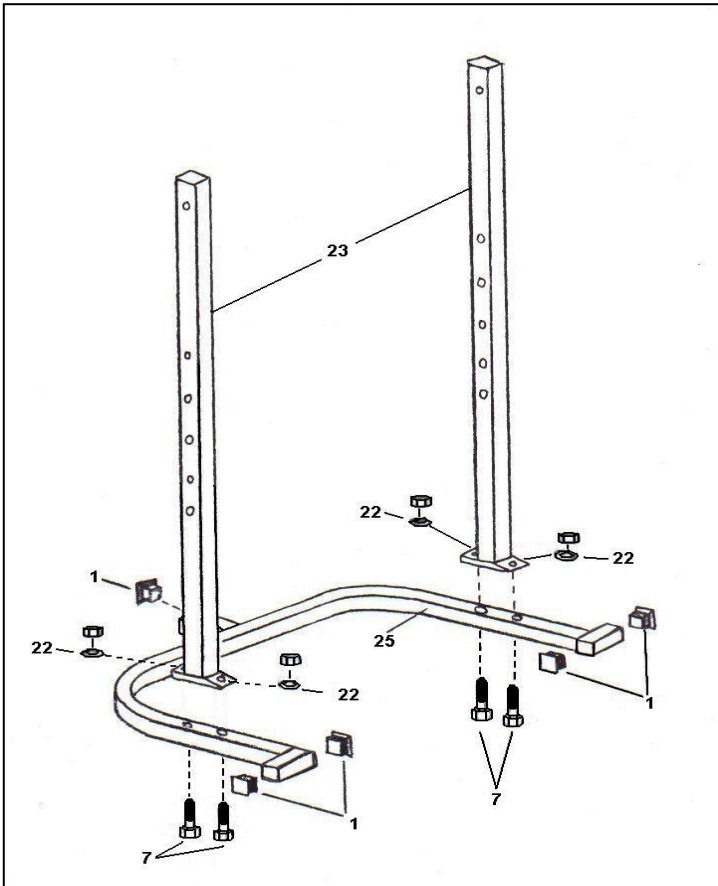


Universal tool from set .

PARTS

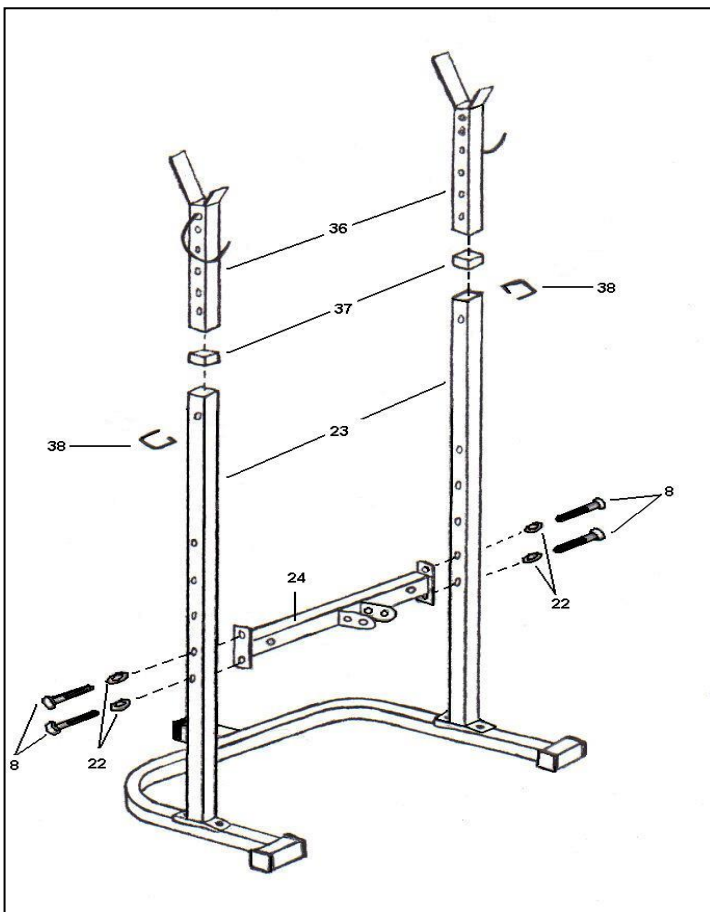
No	DESCRIPTIONS	Q'TY
1	Square end plug 38mm	13
2	Round end plug 25,4 mm	10
3	Bolt + nut M8 x 50mm	2
4	Bolt + knob M10 x 130mm	2
5	Bolt + washer M6 x 38mm	4
6	Tube Ø19 x 660mm	1
7	Bolt + nut M10 x 50mm	4
8	Bolt + nut M10 x 55mm	4
9	Tube 25,4mm	2
10	Bolt + knob M8 x 50mm	2
11	Foam roll Ø 70 x 130mm	8
12	End cap 19mm	2
13	Pin Ø 8 x 50mm	3
14	Square end plug 30mm	1
15	Bolt + nut M10 x 60mm	1
16	Foam rod Ø 25,4 x 320mm	3
17	Bolt + nut M10 x 60mm	2
18	Backbone 230 x 700 mm	1
19	Leg developer 38mm	1
20	Knob 28mm	3
21	End cap 25,4mm	4
22	Washer 10mm	22
23	Back upright frame 38mm x 1050mm	2
24	Back up beam 38mm x 540mm	1
25	Back stabilizer 38mm	1
26	Main frame 38mm	1
27	Swing frame 38mm	2
28	„T” Front upright frame	1
29	Backbone 230 x 300 x 260mm	1
30	Backbone frame 25,4mm x 700mm	2
31	End cap 28mm	6
32	Washer 8mm	10
33	Adjust knob	4
34	Bolt M6 x 15mm	4
35	Nut	4
36	Weight support 33mm x 280mm	2
37	End cap 38mm	2
38	Pin 8mm	2
39	Foam rod	2
40	Leg developer base	1

ASSEMBLING INSTRUCTIONS



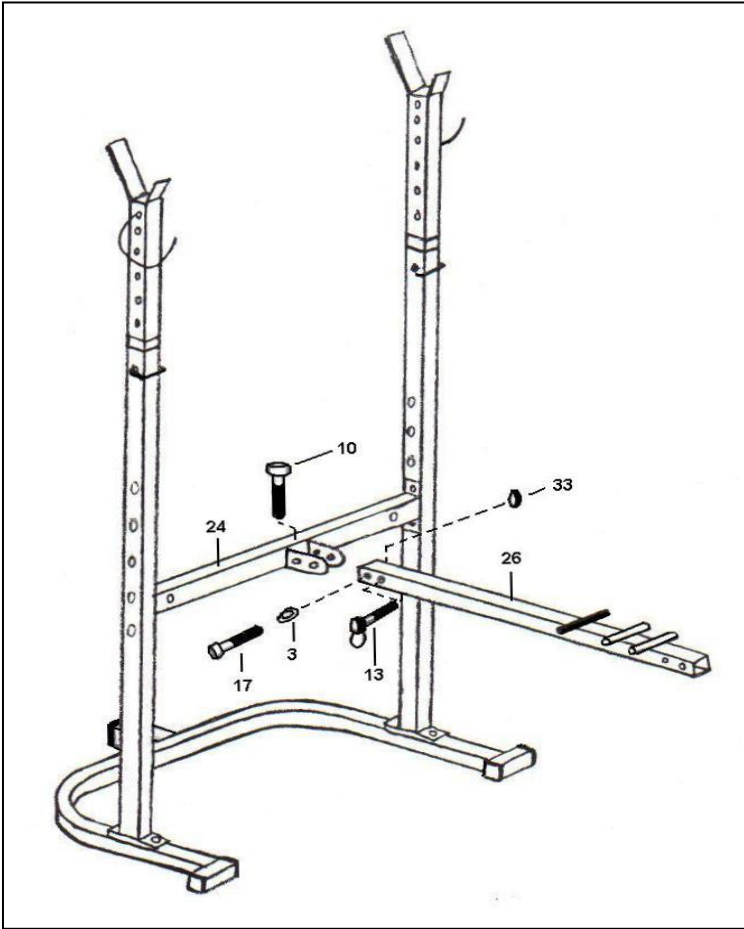
Step 1

Put back stabilizer (25) on floor. Attach back upright frame (23) using screw M10 (7) washer $\varnothing 10$ (22) and nut M10 from both sides.



Step 2

Attach back up beam (24) in to back upright frame (23) using screw M10 (8), washer $\varnothing 10$ (22) and nut M10. insert left and right weight support (36) to back upright frame (23) secure with pin (38).

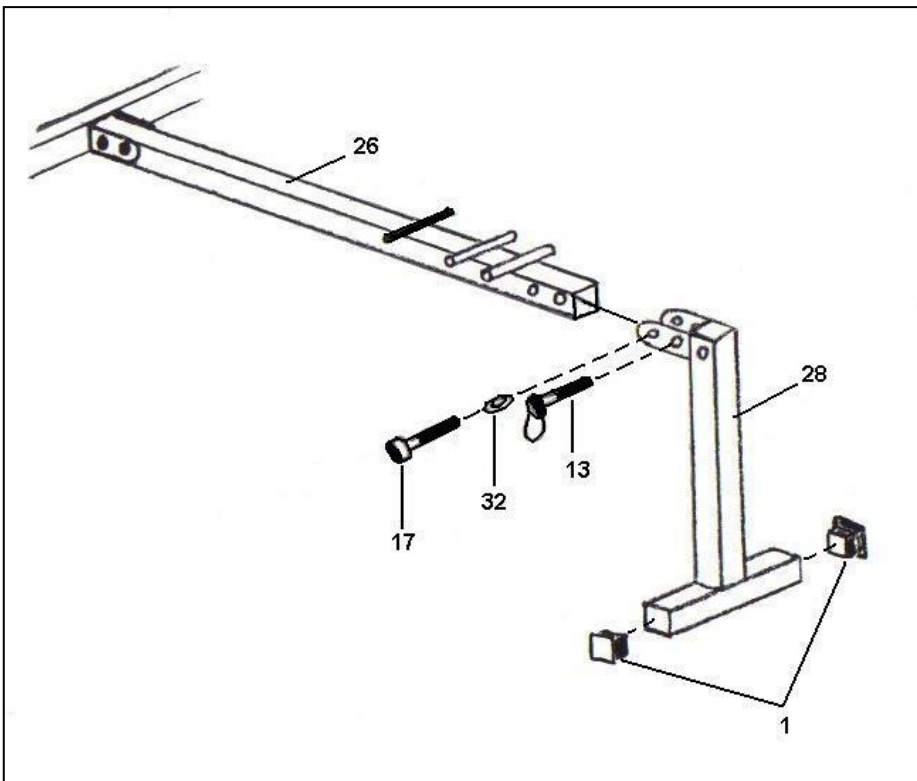


Step 3

Insert main frame (26) to back up beam (24) using screw M10 (17), washer $\varnothing 10$ (22) and nut M10.

Block vertical position using bolt M8 (10), washer $\varnothing 8$ (8), knob (33) and pin (13).

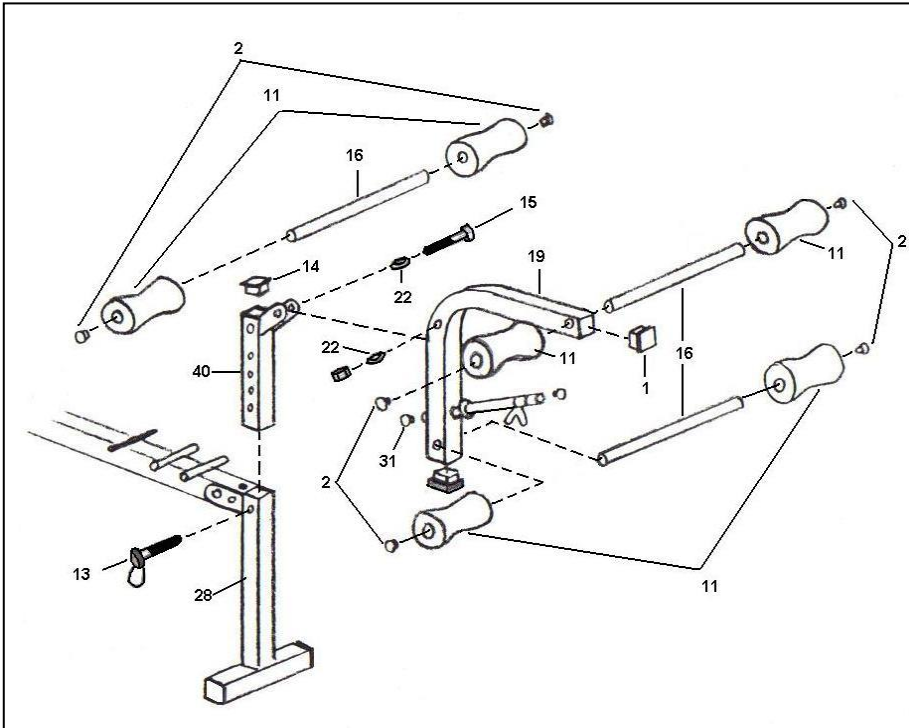
Attention! To assemble bench unscrew bolt (10) and take off pin (13).



Step 4

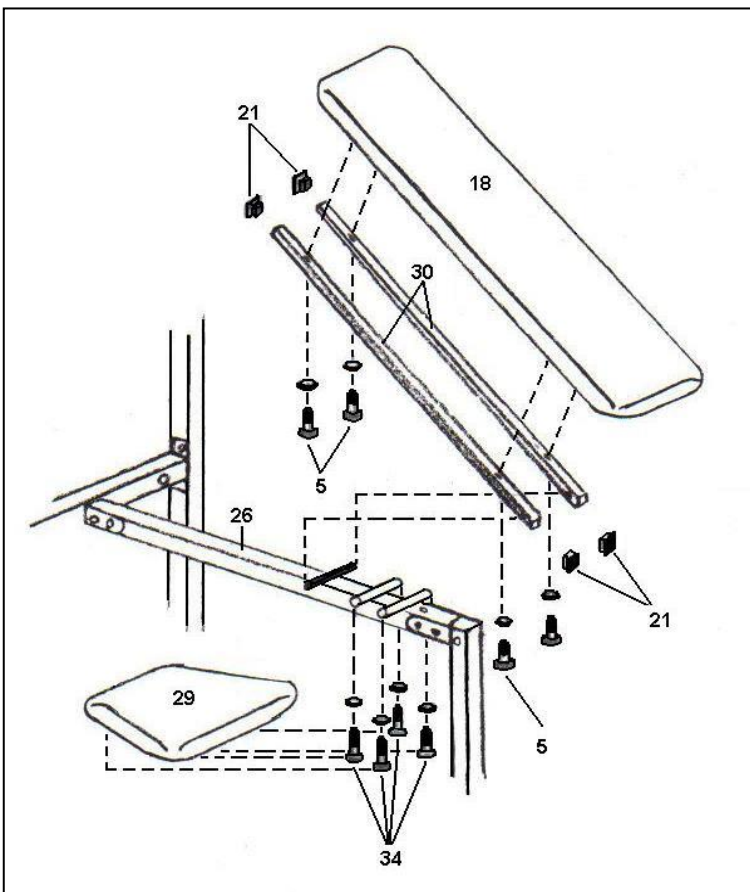
Insert „T” front upright frame(28) to main frame (26) using screw M10 (17), washer $\varnothing 10$, nut M10 and pin (13).

Block vertical position using bolt M8 (10), washer $\varnothing 8$, knob.



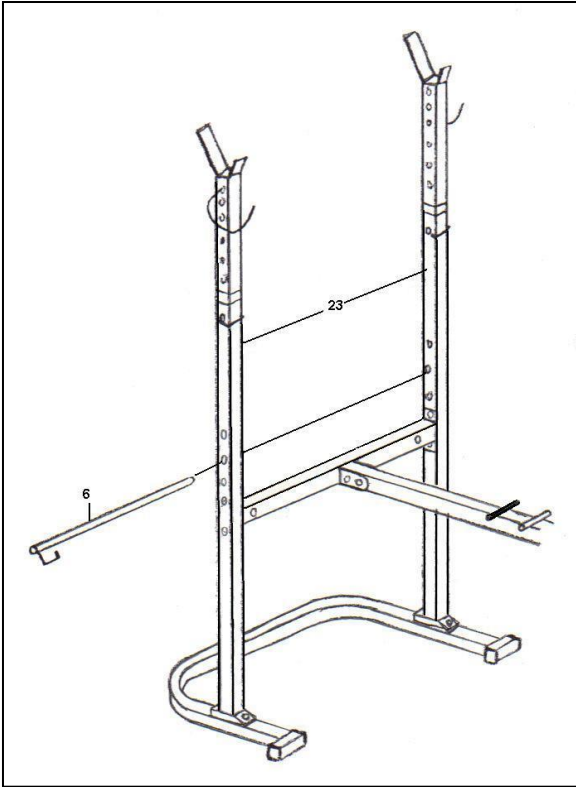
Step 5

Insert leg developer base (40) to „T” front upright frame (28) block it with pin (13). Insert leg developer (19) to leg developer base (40) using screw (15), washer $\varnothing 10$ and nut M10. Slide foam rod (16) into leg developer opening (19). Put foam (11) at the end of foam rod. Repeat action with leg developer base (40).



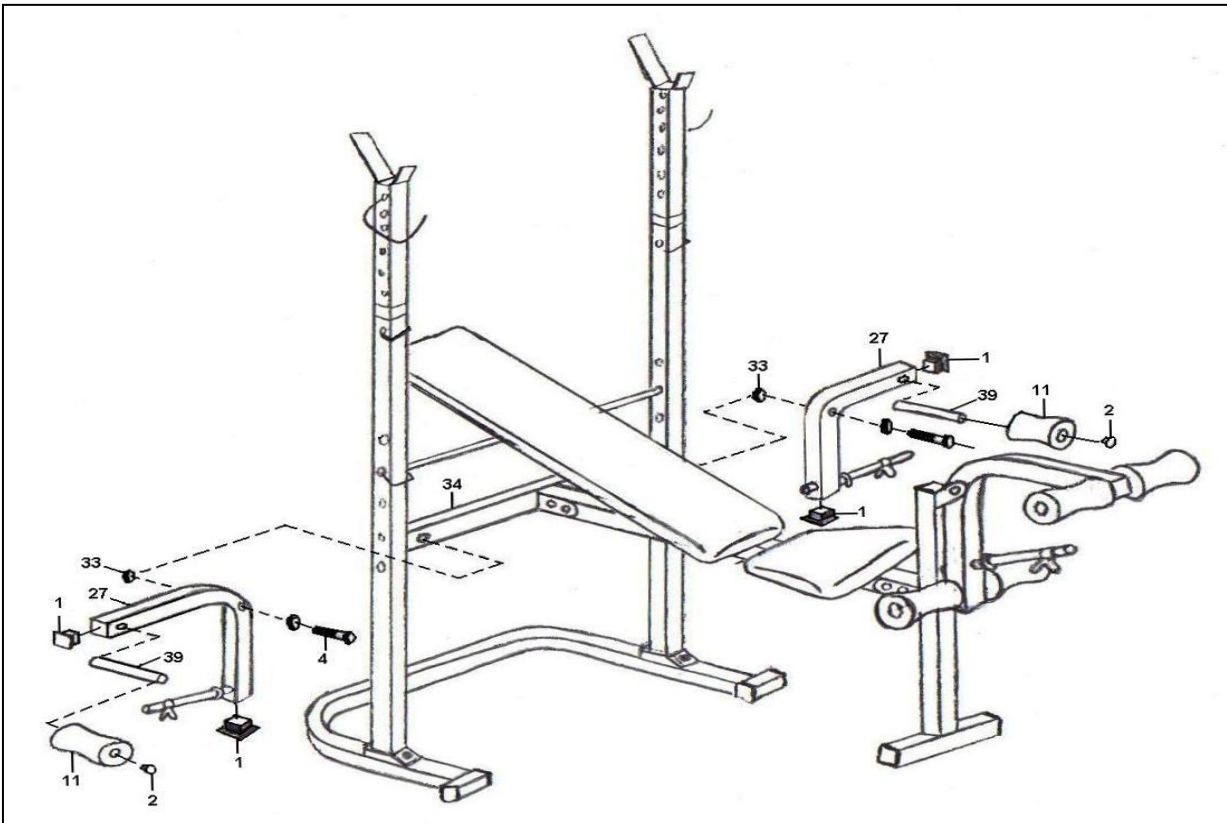
Step 6

Attach backbone frame (30) to main frame (26). Attach backbone (18) to backbone frame (30) using 4 x screw and washer M6 (5). Attach backbone (29) to main frame (26) using 4 x screw and washer M6 (34).



Step 7

Insert tube (6) to back upright frame (23), choose right height. Rest backbone (18) on tube (6)



Step 8

Insert swing frame (27) to back upright frame (23) using screw M10 (4), washer $\varnothing 10$, 2 x sleeve washer M10 and knob. Side foam rod (39) into swing frame opening (27) secure with screw M8 (3), washer $\varnothing 8$ (32) and nut M8. Put foam (11) at the end of foam rod (39). Repeat action with second swing frame (27).

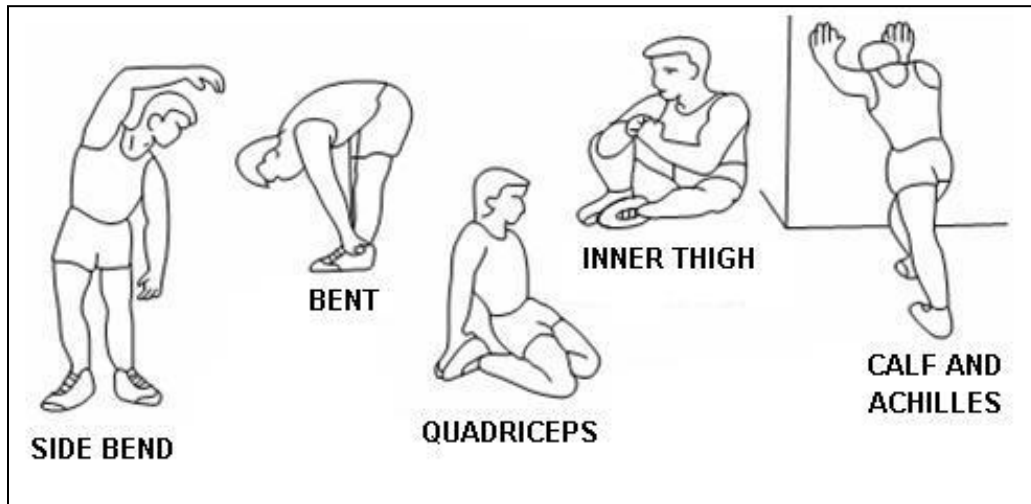
TERMS OF REFERENCES

Weight lifting bench is use for abdominal, arms and lower body training. Bench LS7838 is H class item. **Unit is not intended for therapy or rehabilitation.**

TRAINING INSTRUCTION

1. Warm-Up

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



2. Exercises



Bench Press 1

While lying comfortably on a bench, the bar should be lowered to the middle of the chest area, and then back up to full extension without locking your elbows. The lower back should maintain contact with the bench at all times.



Bench Press 2

While lying comfortably on a bench, legs based on leg developer, the bar should be lowered to the middle of the chest area, and then back up to full extension without locking your elbows. The lower back should maintain contact with the bench at all times.



Wide Stance Squats

Take a wide stance with toes pointing out while holding a dumbbell with both hands. While keeping your back straight and head up, bend at the knees until your thighs are parallel with the floor or the dumbbell is just above the floor and not touching it. Reverse the order to bring your body back up.



Seated Calf Raises

Sit on the machine with your thighs underneath the pads. Lower your heels as low as you can and then raise them as high as you can. Repeat.



Leg Curl

Lie on the machine comfortably while hooking your legs underneath the pad. Then raise the weight until comfortable, while holding on to the hand grips (as shown).

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
www.hms-fitness.pl

NÁVOD K OBSLUZE

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všímejte 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. Úrazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskuzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení 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.
13. 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.
14. **Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN ISO 20957-1. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.**
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 22 kg

Velikost po rozložení – 158 x 113 x 147 cm

Maximální zatížení výrobku – 110 kg

Pro podpěru činky – 50 kg

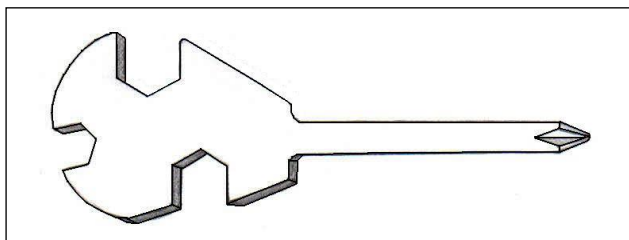
Pro motýlek – 30 kg

Pro část na posilování nohou – 30 kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

NAŘADÍ POTŘEBNÉ K MONTÁŽI

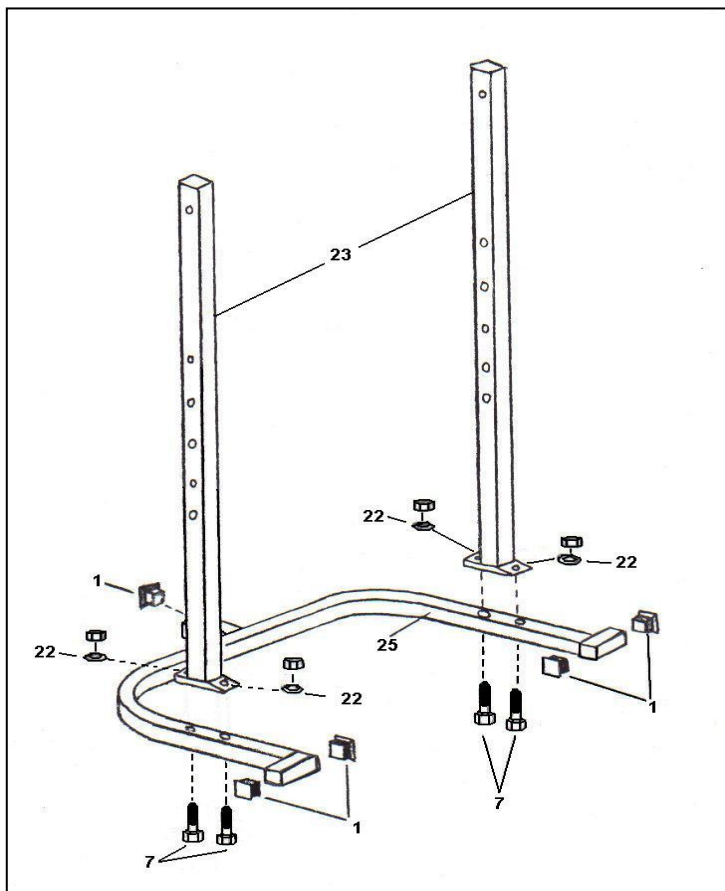


Klíč univerzální nachazející se v balení.

SEZNAM ČÁSTÍ

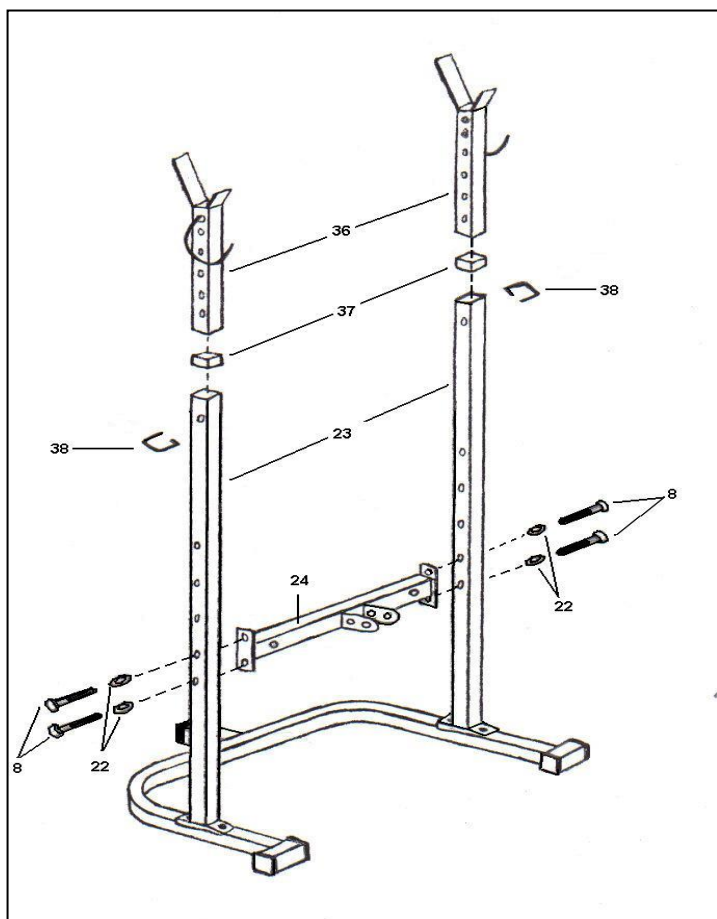
Č.	POPIS	POČET
1	Krytka čtvercová 38mm	13
2	Krytka kulatá 25,4 mm	10
3	Šroub + matka M8 x 50mm	2
4	Šroub + kulička M10 x 130mm	2
5	Šroub + podložka M6 x 38mm	4
6	Roura Ø 19 x 660mm	1
7	Šroub + matka M10 x 50mm	4
8	Šroub + matka M10 x 55mm	4
9	Objímka 25,4mm	2
10	Šroub + kulička M8 x 50mm	2
11	Pěna Ø 70 x 130mm	8
12	Krytka 19mm	2
13	Pojistka Ø 8 x 50mm	3
14	Krytka čtvercová 30mm	1
15	Šroub + matka M10 x 60mm	1
16	Nýtovaná podpěra Šr.25,4 x 320mm	3
17	Šroub + matka M10 x 60mm	2
18	Opěradlo 230 x 700 mm	1
19	Rotační část na nohy 38mm	1
20	Pružinová svorka 28mm	3
21	Krytka 25,4mm	4
22	Podložka 10mm	22
23	Svislý rám 38mm x 1050mm	2
24	Zpevňující rám 38mm x 540mm	1
25	Rovnovážný prut 38mm	1
26	Hlavní rám 38mm	1
27	Motýlek 38mm	2
28	„T“ část na nohy	1
29	Opěradlo 230 x 300 x 260mm	1
30	Rám opěradla 25,4mm x 700mm	2
31	Krytka 28mm	6
32	Podložka 8mm	10
33	Kulička	4
34	Šroub M6 x 15mm	4
35	Matka	4
36	Svislý rám 33mm x 280mm	2
37	Krytka 38mm	2
38	Pojistka 8mm	2
39	Nýtovaná podpěra 25,4mm x 170mm	2

NÁVOD MONTÁŽE



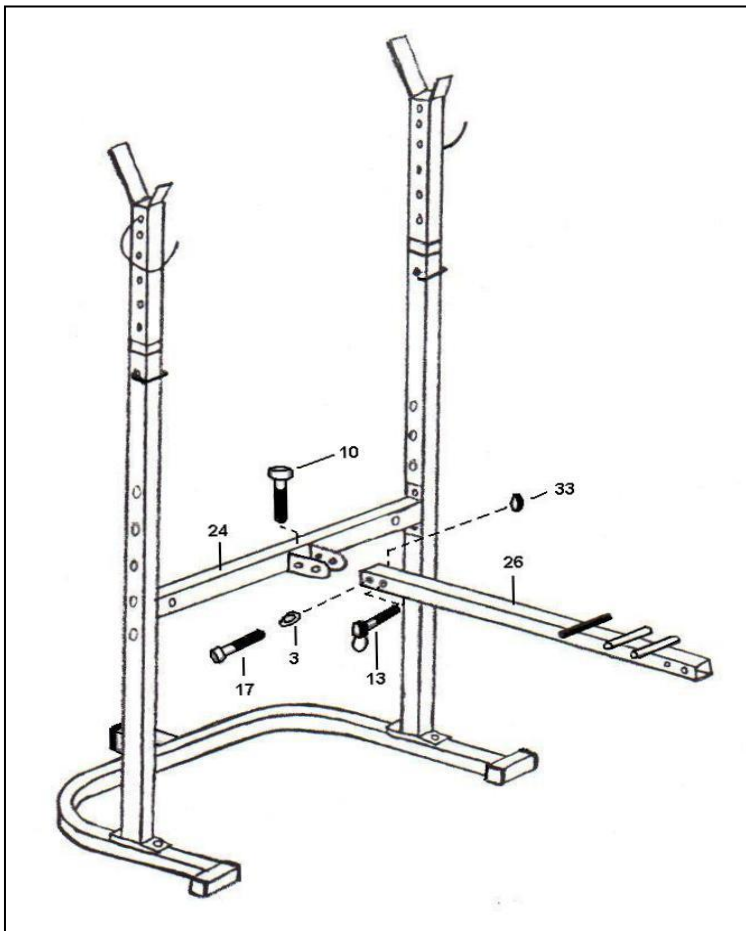
Krok 1

Postavte základnu (25) na rovný povrch. Připevněte svislý rám (23) pomocí šroubů M10 (7) podložek $\varnothing 10$ (22) a matek M10 na levé i pravé straně základny.



Krok 2

Připevněte zpevňující rám (24) ke svislému rámu (23) pomocí šroubů M10 (8), podložek $\varnothing 10$ (22) a matek M10. Nasaďte vzpěru pod činku (36) na levý a pravý svislý rám (23), vše zajistěte klínky (38).

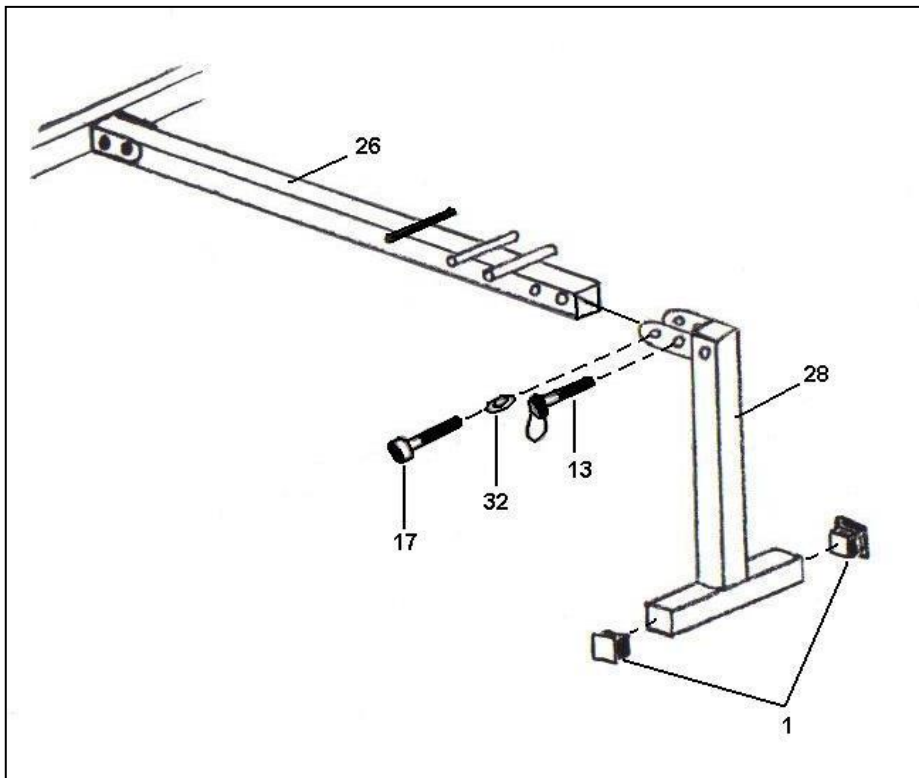


Krok 3

Na zpěvňující tyč (24) nasadte vodorovnou tyč (26) pomocí šroubů M10 (17), podložek $\varnothing 10$ (22) a matek M10.

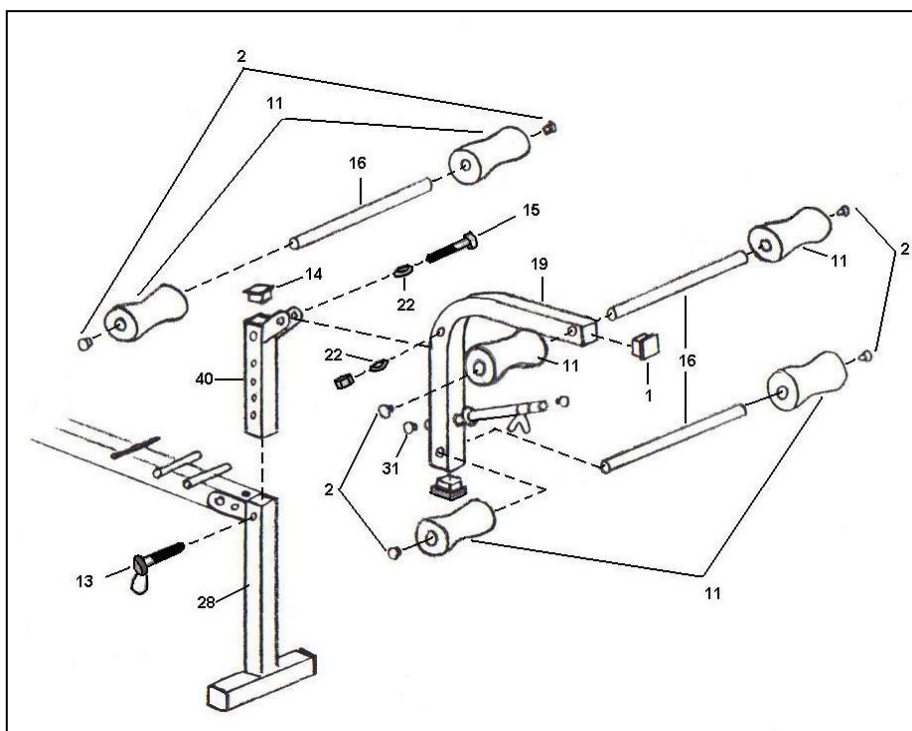
Vodorovná poloha se blokuje pomocí zašroubování šroubu s hlavičkou M8 (10), podložky $\varnothing 8$ (8) a hlavičky (33) a klínku (13).

Pozor! Vytáhnutí klínku a odšroubování hlavičky (10) umožňuje složení lavičky do vodorovné polohy.



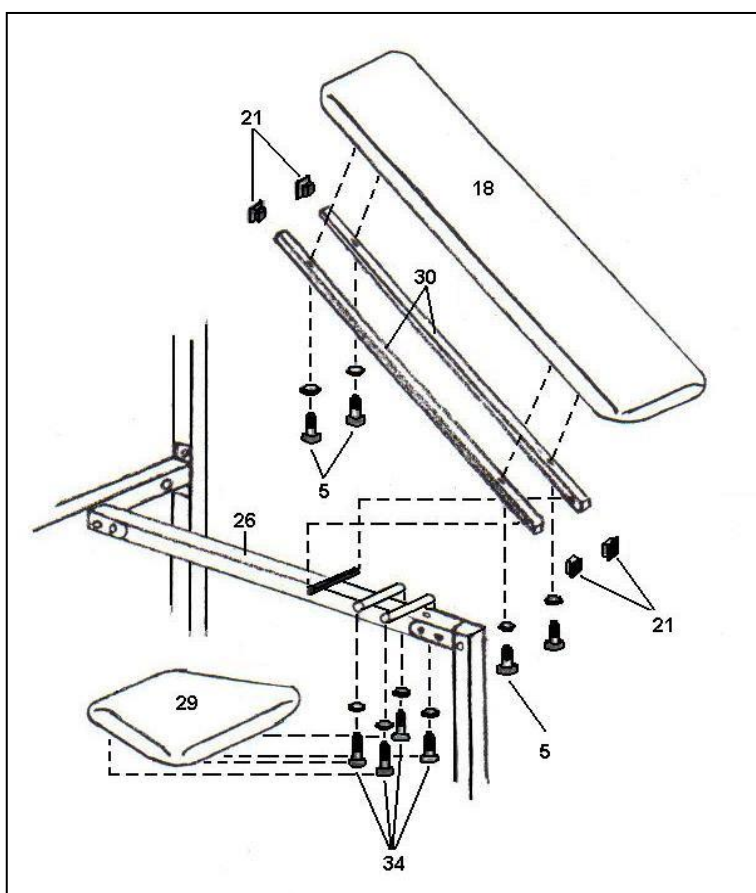
Krok 4

Namontujte základnu na nohy ve tvaru písmene T "T" (28) a spojte ji s vodorovnou tyčí (26) pomocí šroubu M10 (17), podložky $\varnothing 10$ a matky M10a klínku (13). Svislá poloha základny je zajištěna pomocí šroubu M8 (10), podložky $\varnothing 8$ a hlavičky.



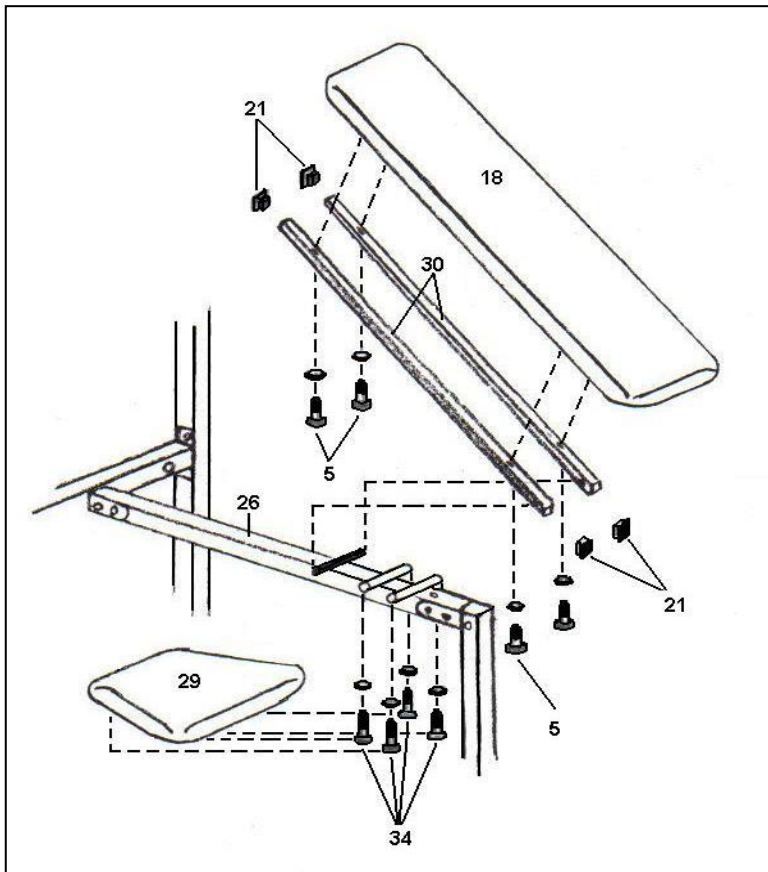
Krok 5

Na základnu "T" (28) nasadte držadlo rotační části (40), upevněte polohu držadla pomocí klínku (13). Na držadlo (40) nasadte rotační část na nohy (19) pomocí šroubů (15), podložek $\varnothing 10$ a matek M10. Do otvorů rámu (19) nasadte tyče (16). Na volné konce nasadte pěnovky (11). Opakujte tuto činnost u držadla rotační části. (40).



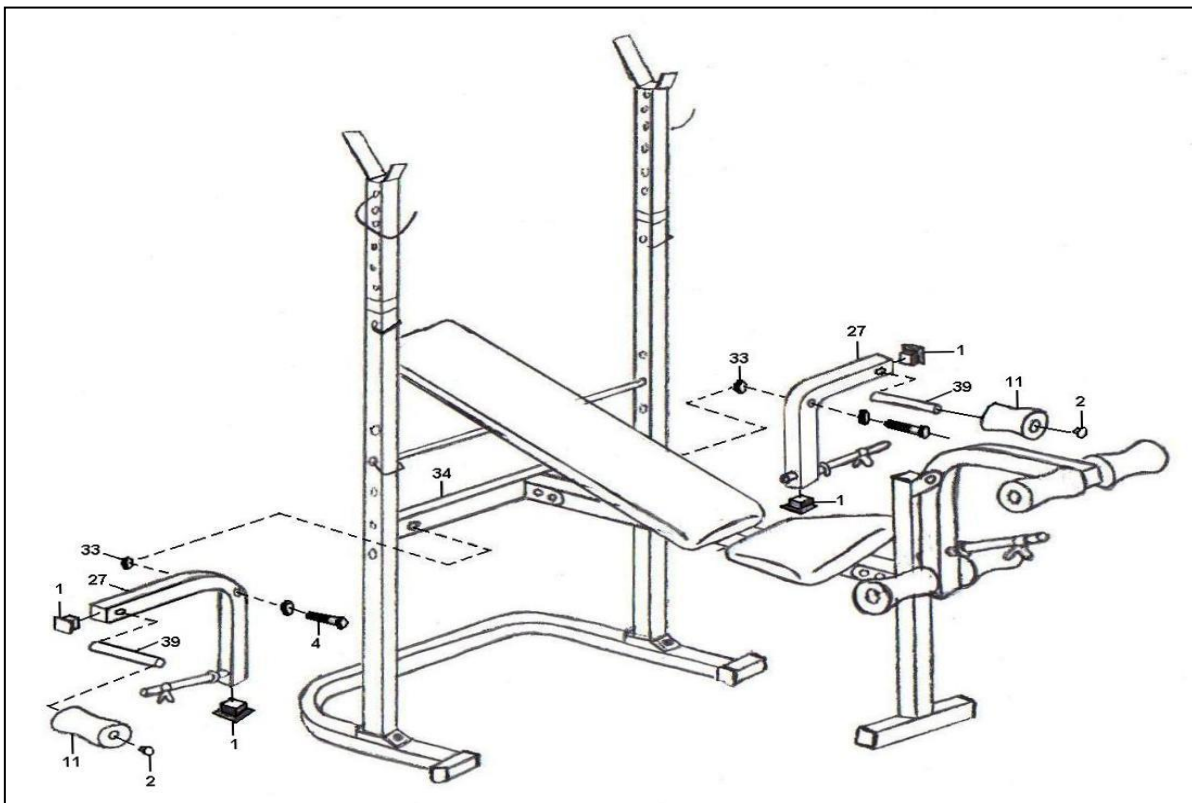
Krok 6

Nasadte vzpěry opěradla (30) na vodorovnou tyč (26). Připevněte opěradlo (18) ke vzpěrám (30) pomocí 4 šroubů a podložek M6 (5). Připevněte sedadlo (29) k vodorovné tyči (26) pomocí 4 šroubů a podložek M6 (34).



Krok 7

Namontujte tyč (6) mezi sloupy vodorovného rámu (23) a vyberte potřebnou výšku. Opěradlo opřete (18) o dříve namontovanou tyč (6)



Krok 8

Namontujte z pravé a levé strany ke svislému rámu (23) motýlky (27) pomocí šroubů M10 (4), podložek $\varnothing 10$, 2 slitinových objímek, podložky M10 a hlavičky. Do otvorů motýlka (27) nasadte tyč (39) a připevněte ji pomocí šroubu M8 (3), podložky $\varnothing 8$ (32) a matky M8. Na volné konce nasadte pěnovku (11). U druhého motýlku tuto činnost opakujte (27).

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Lavička pod činku LS7838 je zařízením určeným k posilování břišních svalů, ramen a svalů prsních. **Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**

NÁVOD CVIČENÍ

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

1. 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.



2. Cviky



Zvedání činky 1

Lehněte si na lavičku, zády se opřete o opěradlo, chodidla položte na podlahu. Zvedněte činku nad hlavu ohýbáním rukou v loktech a jejich narovnávaním.



Zvedání činky 2

Lehněte si na lavičku, zády se opřete o opěradlo, chodidla opřete o horní vzpěru a ohněte nohy v kolenou. Zvedněte činku nad hlavu ohýbáním rukou v loktech a jejich narovnávaním.



Zvedání činky ve stoje

Stoupněte si za lavici, ohněte nohy v kolenou, činku opřete o ramena. Provádějte dřepy s činkou dle obrázku.



Posilování nohou – přední část

Sedněte si na sedátko lavice, vsuňte nohy pod dolní vzpěru nohou. Zvedejte nohy a narovnávejte je v kolenou. Vzpěru je možné zatížit talíři.



Posilování nohou – zadní část

Lehněte si na lavičku obličejem dolů, nohy dejte pod horní vzpěru na nohy. Zvedejte nohy a ohýbejte je v kolenou. Vzpěru je možné zatížit talíři.

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
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

DISTRIBUTOR pro ČR: ABISTORE SPORT s.r.o.
Podebradova 111
702 00 Ostrava
Česká republika

Vyrobena v Číně

NÁVOD NA POUŽITIE

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

Zariadenie je určené iba pre domáce použitie a navrhli ho tak, aby zabezpečil jeho bezpečnú funkciu. Aj tak dodržiavajte tieto podmienky:

1. Pred cvičením sa poraďte s lekárom či si môžete dovoliť tréning na tomto zariadení. Je to nevyhnutné v prípade osôb, ktorí užívajú lieky na zlepšenie činnosti srdca, na zníženie krvného tlaku a na zníženie cholesterolu. Je to aj nevyhnutné v prípade osôb vo veku vyššie 35 rokov a osôb, ktorí majú zdravotné problémy.
2. Pred tréningom sa vždy rozcvičte.
3. Dajte si pozor na znepokojivé príznaky. Ak Vás počas cvičenia chytí závrat, bolesti hlavy, pichne v hrudníku okamžite prerušte cviky a poraďte sa s lekárom.
4. Z bezpečnostných dôvodov používajte a udržiavajte toto zariadenie mimo dosahu detí a drobných domácich zvierat.
5. Používajte toto zariadenie na suchom a hladkom podklade vo vzdialenosti 0,6m od steny. V bezprostrednej blízkosti zariadenia sa nesmú nachádzať žiadne ostré predmety. Chráňte zariadenie pred vlhkosťou, možné nerovnosti podkladu vyrovnávajte. Odporúčame používať špeciálnu podložku proti klzaniu predídete tým pohybom zariadenia počas tréningu.
6. Pred prvým použitím a potom v pravidelných časových intervaloch kontrolujte či všetky skrutky a ostatné spojenia sú správne upevnené a dotiahnuté.
7. Pred začatím tréningu presvedčte sa, či všetky súčasti a spájajúce je skrutky sú správne upevnené. Môžete cvičiť iba na účinnom zariadení.
8. Pravidelne kontrolujte zariadenie z hľadiska poškodenia a spotreby a iba takto zabezpečíte bezpečnú prevádzku zariadenia. Dajte si veľký pozor na čalún a špongiu, ktoré sa rýchlo spotrebujú. Poškodené súčasti okamžite opravte alebo vymeňte za nové do tohoto času nepoužívajte zariadenie.
9. Nevkladajte do otvorov žiadne prvky.
10. Dajte si pozor na vyčnievajúce nastavovacie súčasti a iné konštrukčné prvky, môžu Vás rušiť počas tréningu.
11. Zariadenie používajte iba v súlade s jeho určením. V prípade ak sa nejaká súčasť spotrebi alebo poškodí buď ak počujete znepokojivé príznaky okamžite prerušte tréning. Nepoužívajte poškodené zariadenie.
12. Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovom obuče.
13. **Zariadenie patrí do triedy H podľa normy EN ISO 20957-1 a je určené iba pre terapeutické použitie.**
14. Vždy pamätajte o správnom držaní tela počas prenášania a dvíhania zariadenia predídete tak poškodení chrbtice.
15. Zariadenie je určené iba pre dospelých. Deti môžu ho používať len pod dozorom dospelých.
16. Počas montáže dodržiavajte inštrukcie uvedené príručke a používajte iba časti, ktoré patria k príslušenstvu. Pred montážou sa presvedčte , či všetky súčasti uvedené v zozname sú v súbore.



UPOYORNENIE: PRED POUŽITÍM FITNESS ZARIADENIA PRESNE PREŠTUDUJTE CELÚ PRÍRUČKU. NEZODPOVEDAME ZA ÚRAZY BUĎ POŠKODENIA PREDMETOV , KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVANÍM TOHOTO ZARIAENIA.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 22 kg

Veľkosť po rozložení – 158 x 113 x 147 cm

Maximálné zaťaženie výrobku – 110 kg

Pro podperu činky – 50 kg

Pro motýlek – 30 kg

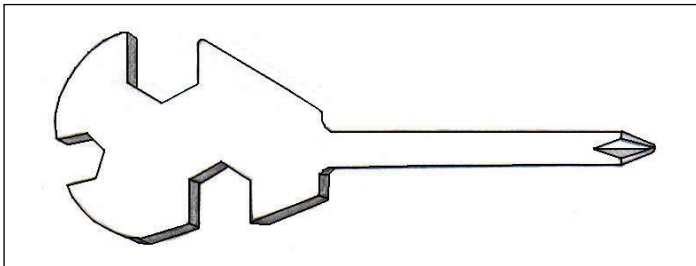
Pro časť na posilovanie nohou – 30 kg

ÚDRŽBA

Zariadenie otierajte mäkkou, jemne navlhčenou handričkou. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Odstráňte škvrny od potu, pretože ich kyslá reakcia môže poškodiť čalún.

Zariadenie skladujte v suchej miestnosti a chráňte pred vlhkosťou a koróziou.

NARADIE POTREBNÉ PRE MONTÁŽ

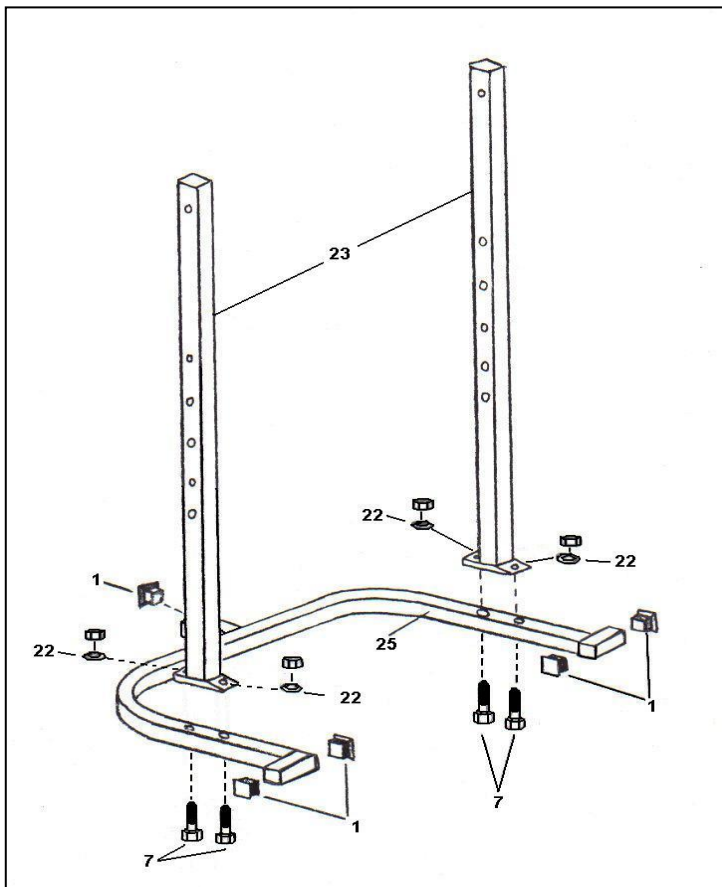


Kľúč univerzálny nachádzajúci sa v balení.

ZOZNAM SÚČASTÍ

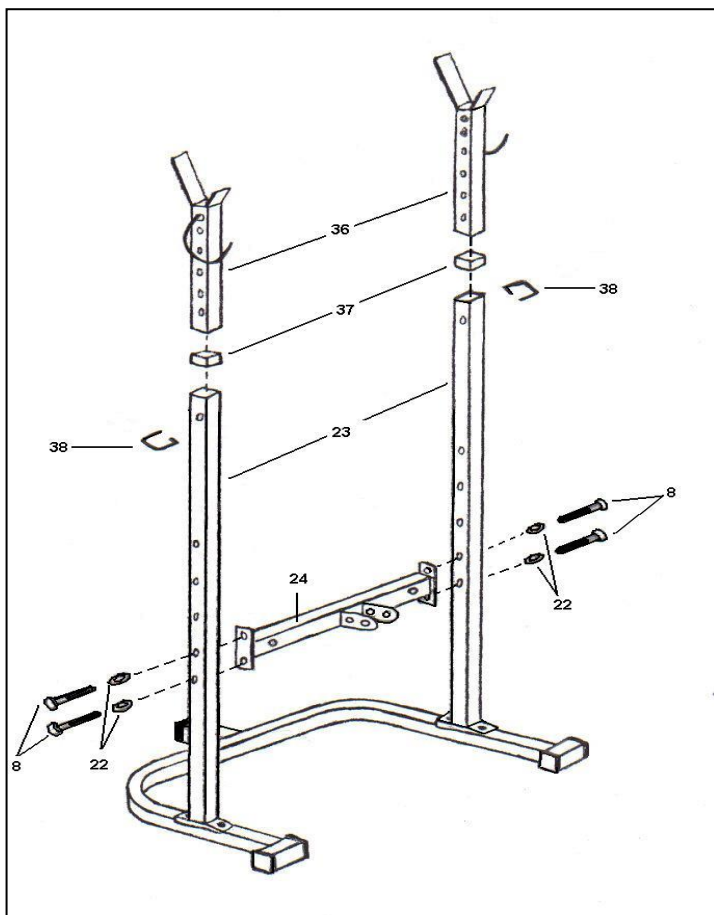
Č.	POPIS	POČET
1	Štvorcová záslepka 38 mm	13
2	Okrúhla záslepka 25,4 mm	10
3	Skrutka + matica M8 x 50mm	2
4	Skrutka + guľka M10 x 130mm	2
5	Skrutka + podložka M6 x 38mm	4
6	Stredná trubica 19 x 660mm	1
7	Skrutka + matica M10 x 50mm	4
8	Skrutka + matica M10 x 55mm	4
9	Vzpera 38mm	1
10	Puzdro 25,4mm	2
11	Skrutka+ guľka M8 x 50mm	2
12	Stredný valček 70 x 130mm	8
13	Záslepka 19mm	2
14	Stredný kolík 8 x 50mm	3
15	Štvorcová záslepka 30mm	1
16	Skrutka + matica M10 x 60mm	1
17	Stredný nitový záber 25,4 x 320mm	3
18	Skrutka + matica M10 x 60mm	2
19	Chrbtová opierka 230 x 700 mm	1
20	Posilňovač nôh 38mm	1
21	Pružinové upínadlo 28mm	3
22	Záslepka 25,4mm	4
23	Podložka 10mm	22
24	Stojan 38mm x 1050mm	2
25	Zosilňujúci rám 38mm x 540mm	1
26	Vyvažujúca tyč 38mm	1
27	Nosný rám 38mm	1
28	Motylik 38mm	2
29	T – tvarová časť na nohy	1
30	Sedacia opierka 230 x 300 x 260mm	1
31	Rám chrbtovej opierky 25,4mm x 700mm	2
32	Záslepka 28mm	6
33	Podložka 8mm	10
34	Skrutka	4
35	Skrutka M6 x 15mm	4
36	Matica	4
37	Stojan 33mm x 280mm	2
38	Záslepka 38mm	2
39	Kolík 8mm	2
40	Nitový záber 25,4mm x 170mm	2

NÁVOD NA MONTÁŽ



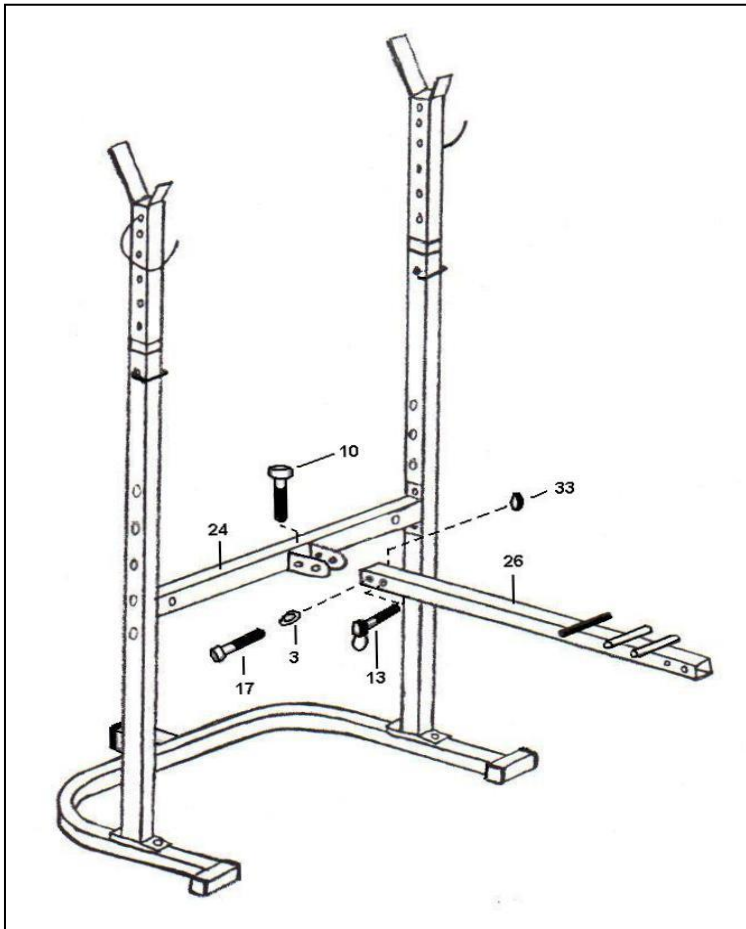
Krok 1

Postavte základnu (25) na rovný povrch. Pripevnite svislý rám (23) zapomocou šrobov M10 (7) podložiek $\varnothing 10$ (22) a matiek M10 na ľavej a pravej strane základny.



Krok 2

Pripevnite zpevňujúci rám (24) ku zvislému rámu (23) zapomocou šrobov M10 (8), podložiek $\varnothing 10$ (22) a matiek M10. Nasadte vzperu pod čínku (36) na ľavý a pravý svislý rám (23), všetko zabezpečte klímkami (38).

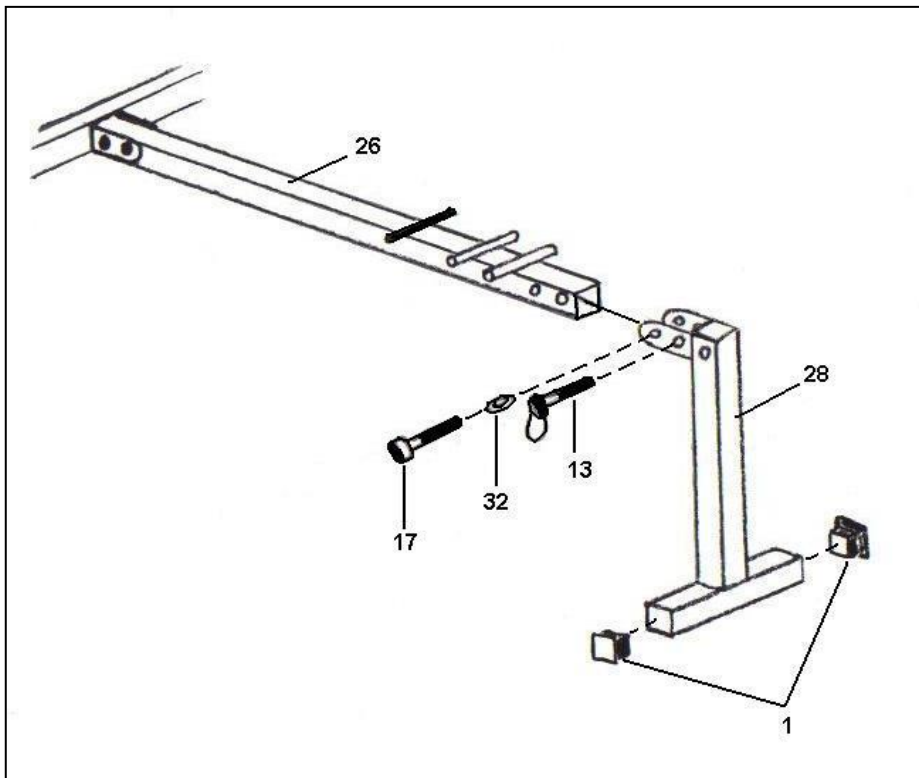


Krok 3

Na zpevňujúcu tyč (24) nasadte vodorovnú tyč (26) zapomocou šrobov M10 (17), podložiek $\varnothing 10$ (22) a matiek M10.

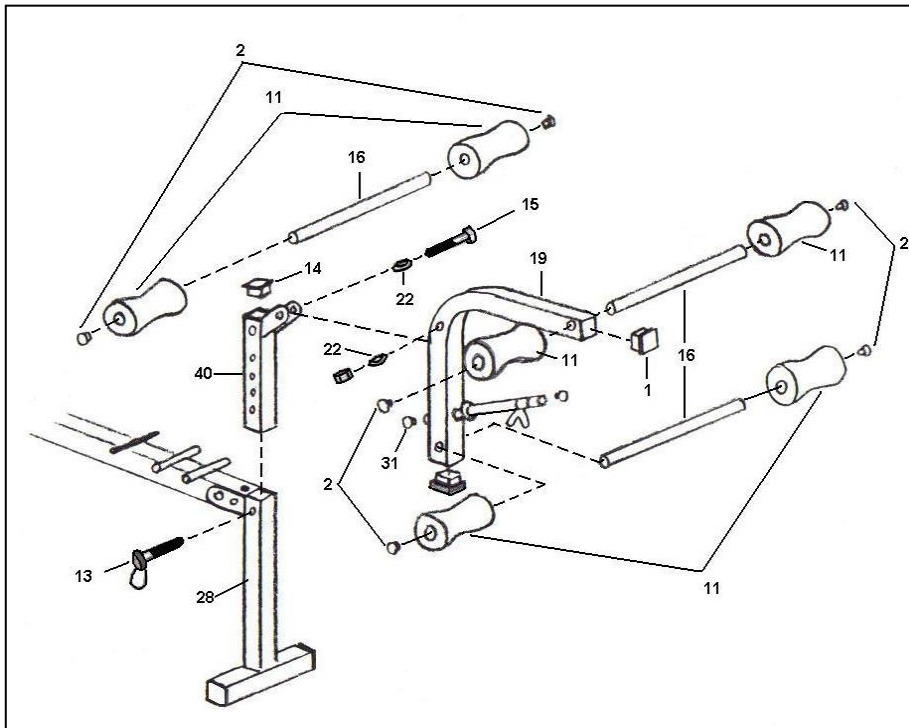
Vodorovná poloha sa blokuje zapomocou zašrobovania šrobu s hlavičkou M8 (10), podložky $\varnothing 8$ (8) a hlavičky (33) a klínoku (13).

Pozor! Vytiahnutie klínoku a odšrobovanie hlavičky (10) umožňuje zloženie lavičky do vodorovnej pozície.



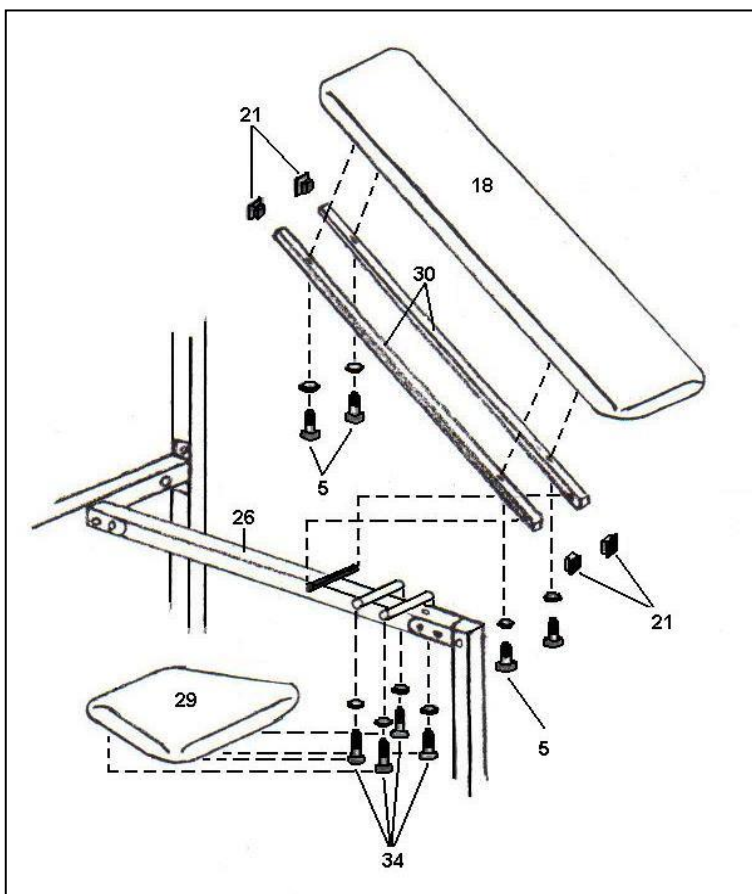
Krok 4

Namontujte základnu na nohy "T" (28) a spojte ju s vodorovnou tyčou (26) zapomocou šrobu M10 (17), podložky $\varnothing 10$ a matky M10 a klínoku (13). Zvislá poloha základny je zabezpečená zapomocou šrobu M8 (10), podložky $\varnothing 8$ a hlavičky.



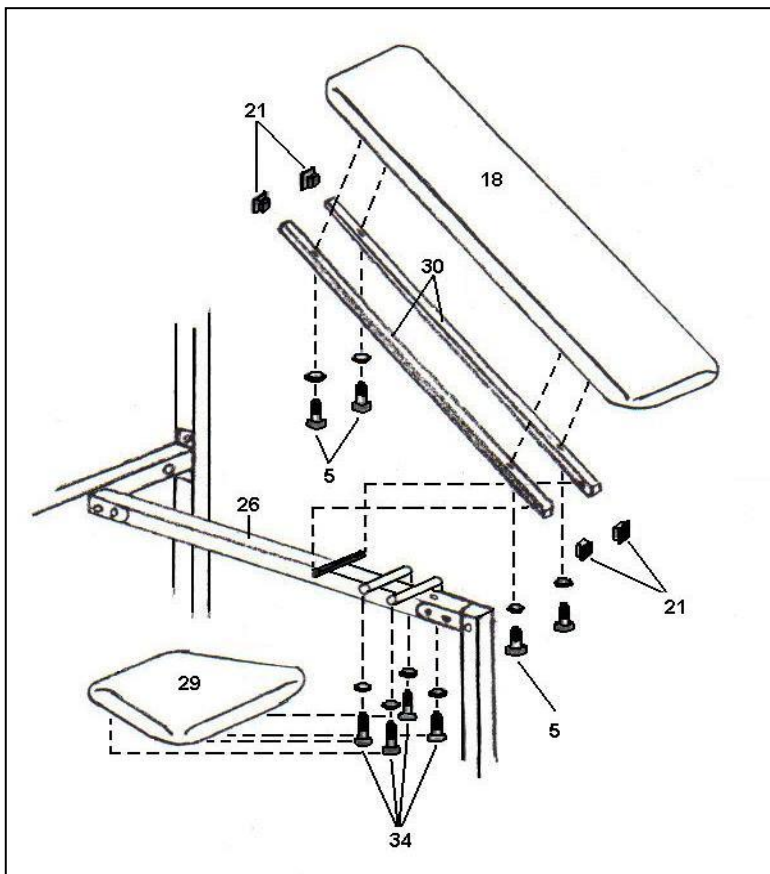
Krok 5

Na základnu "T" (28) nasadíte držadlo rotačnej časti (40), upevníte polohu držadla zapomocou klínoku (13). Na držadlo (40) nasadíte rotačnú časť na nohy (19) zapomocou šrobov (15), podložiek $\varnothing 10$ a matiek M10. Do otvorov rámu (19) nasadíte tyče (16). Na volné konce nasadíte penovky (11). Opakujte túto činnosť u držadla rotačnej časti (40).



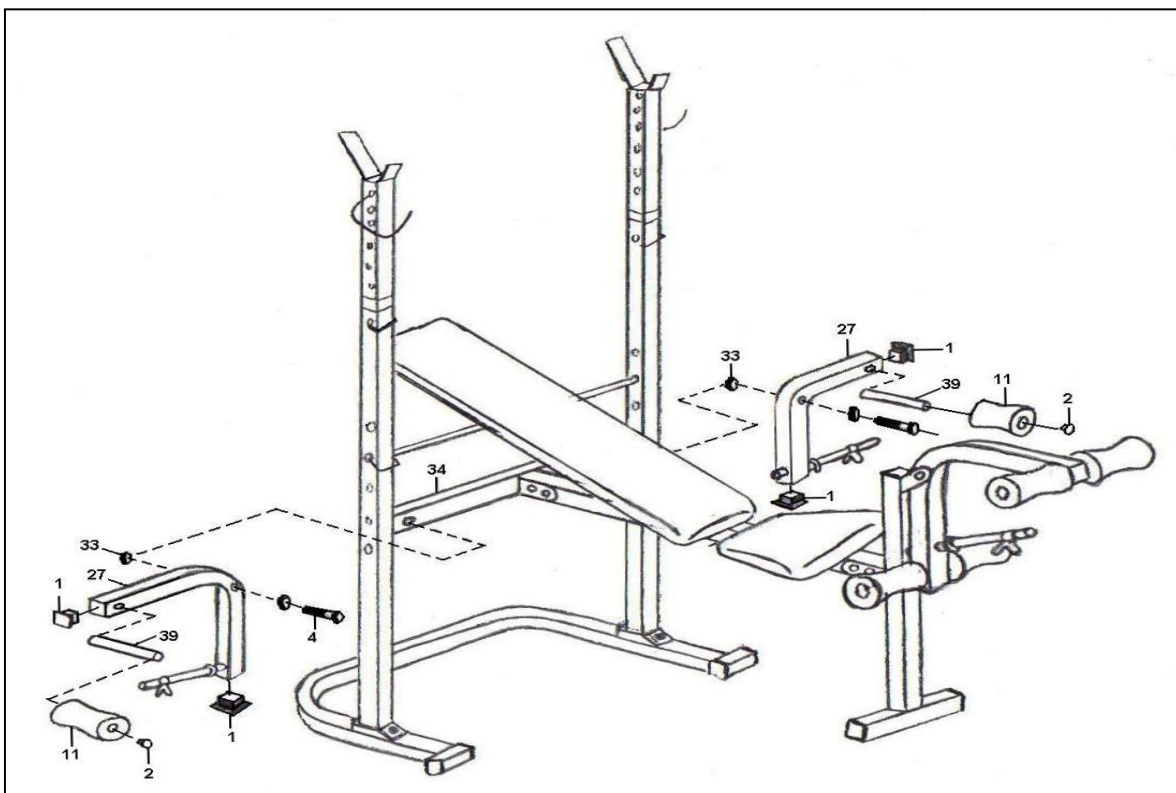
Krok 6

Nasadíte vzpery operadla (30) na vodorovnú tyč (26). Pripevníte operadlo (18) ku vzperám (30) zapomocou 4 šrobov a podložiek M6 (5). Pripevníte sedadlo (29) k vodorovej tyči (26) zapomocou 4 šrobov a podložiek M6 (34).



Krok 7

Namontujte tyč (6) medzi slpy vodorovného rámu (23) a vyberte potrebnú výšku. Operadlo oprite (18) o namontovanú tyč (6)



Krok 8

Namontujte z pravej a ľavej strany ku svislému rámu (23) motýlky (27) zapomocou šrobov M10 (4), podložiek $\varnothing 10$, 2 slitinových objimok, podložky M10 a hlavičky. Do otvorov motýlka (27) nasadte tyč (39) a pripievte ju pomocou šrobov M8 (3), podložky $\varnothing 8$ (32) a matky M8. Na voľné konce nasadte penovku (11). U druhého motýlku tuto činnosť opakujte (27).

ROZSAH POUŽITIA

Lavička pod čínku LS7838 je zariadením určeným k posilňovaniu brušných svalov, ramien a svalov prsných. **Toto zariadenie není určené k rehabilitačným a terapeutickým účelom.**

NÁVOD K TRÉNINKU

Opakované cvičenie zpevní a zlepší kondýciu, buduje svaly a spolu s dodržaním životosprávy a spálenými kaloriami umožní ztratu nadbytočných kíl.

1. Rozvička

Před započnutím tréningu doporučujeme urobiť zopár cvikov, ktoré su zobrazené na obrázku. Každý cvik je potreba vykonávať min. po dobu 30 sekund. Rozcvička znižuje riziko úrazov a svalových kŕčí a z pôsobuje lepšiu prácu svalov.



2. Cviky



Zdvíhanie čínky 1

Lehnite si na lavičku, záda opríte o operadlo, chodidla položte na podlahu. Zdvíhajte čínku nad hlavu ohýbaním rúk v lakťoch a ich narovnávaním.



Zdvíhanie čínky 2

Lehnite si na lavičku, záda opríte o operadlo, chodidla opríte o hornú vzperu a ohnite nohy v kolenách. Zdvíhajte čínku nad hlavu ohýbaním rúk v lakťoch a ich narovnávaním.



Zdvíhanie čínky vestoje

Stupnite si za lavicu, ohnite nohy v kolenách, čínku oprite o ramená. Robte drepy s čínkou podľa obrázku.



Posilňovanie nohou – predná časť

Sednite si na sedadlo lavice, vsuňte nohy pod dolnú vzperu nôh. Zdvíhajte nohy a narovnávejte je v kolenách. Na vzperu je možné nasadiť taniere.



Posilňovanie nohou – zadná časť

Lehnite si na lavičku obličejom dolú, nohy dajte pod hornú vzperu na nohy. Zdvíhajte nohy a ohýbajte je v kolenách. Na vzperu je možné nasadiť taniere.

Aj keď robíme všetko pre to, abysme zajistili maximálnu kvalitu našich výrobkov, môžu sa objaviť jednotlivé vady alebo chyby. Pokiaľ si všimnete závady alebo toho, že niektorá z častí chýba, kontaktujte nás, prosím.

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
Polska
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

DISTRIBUTOR pro ČR: ABISTORE SPORT s.r.o.
Podebradova 111
702 00 Ostrava
Česká republika

Vyrobeno v Číně

SCHEMAT/ SCHEMA/ SCHÉMA/ SCHÉMA

