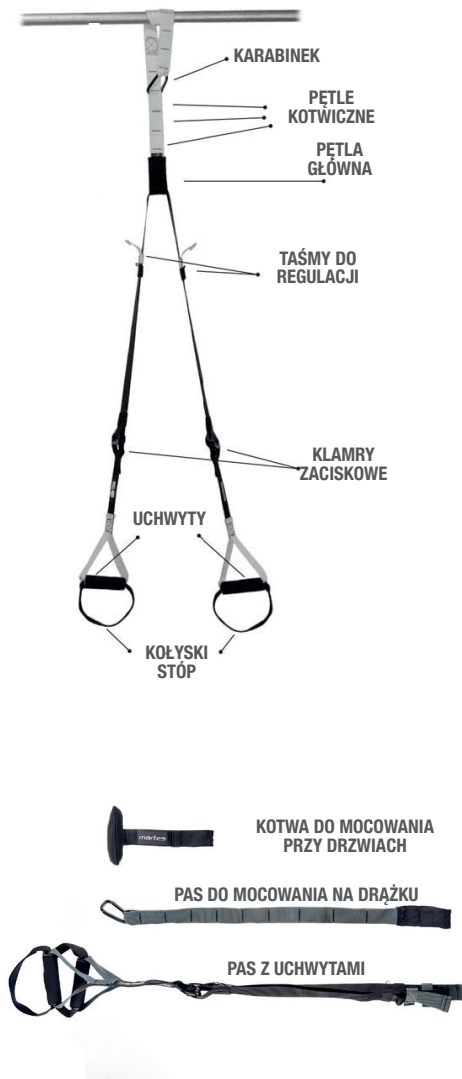




SUSPENDIX PASY DO ĆWICZEŃ

PRZED UŻYCIEM PRZECZYTAJ PONIŻSZĄ INSTRUKCJĘ I ZACHOWAJ JĄ DO PÓŹNIEJSZEGO WYKORZYSTANIA

ZAWARTOŚĆ ZESTAWU



UWAGA!

Przed rozpoczęciem należy zapoznać się z zasadami prawidłowego korzystania z pasa do ćwiczeń. Konieczne jest zwracanie uwagi na ogólny stan sprzętu, należy sprawdzić stan pasa do ćwiczeń przed każdym użyciem. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek uszkodzeń sprzętu, należy wymienić go na nowy. Nie wolno modyfikować sprzętu, gdyż może to zagrażać bezpieczeństwu użytkownika.

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA: 100 KG

INSTALACJA I MOCOWANIE SUSPENDIX

Produkt może być używany wewnątrz pomieszczeń oraz na zewnątrz, na powierzchni antypoślizgowej. Powierzchnia, na której będą odbywać się ćwiczenia, powinna być płaska o wymiarach około 2,50m x 1,90m. Produkt wyposażony jest w kotwice umożliwiające bezpieczne mocowanie.

ODPOWIEDNIE PUNKTY MOCOWANIA

- Produkt można mocować do:
- odpowiednio grubej belki drewnianej,
 - stabilnych i solidnych konstrukcji metalowych/regalu,
 - balustrady,
 - gałęzi drzew, ogrodzeń.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE MOCOWANIA PRODUKTU SUSPENDIX:

- Punkt mocowania powinien znajdować się na wysokości ok. 2,15m – 2,75m nad ziemią. Należy upewnić się, że jest solidnie zamocowany, by mógł utrzymać ciężar ciała użytkownika.
- Ustaw długość kotwy tak by główna pętla wisiała na wysokości 1,83 metra nad ziemią (6 ft.).
- Dolna część powinna wisieć na wysokości od 0,05m do 0,08m nad ziemią. Podczas wykonywania ćwiczeń w pozycji leżącej dostosuj produkt tak, aby kołyski stóp wisiały na wysokości od 0,2m do 0,3m nad ziemią.



WSKAZÓWKA:

W przypadku mocowania do gładkich drążków lub tyczek należy owinąć pas kilka razy, aby zapobiec jego ślizganiu się.

REGULACJA DŁUGOŚCI PASA

Dla wyższych punktów mocowania, należy przedłużyć pas. W tym celu owiń zawieszanie pasa wokół punktu mocowania, (możesz owinąć kilka razy) a następnie wepnij karabinek w odpowiednią pętlę.

UWAGA!

NIGDY nie wciskaj karabinka do głównej pętli.

PRAWIDŁOWE KORZYSTANIE Z KOTWY DO DRZWI

Kotwa do drzwi może być używana tylko na stabilnie wykonanych drzwiach, które wesprą wagę użytkownika.

UWAGA!

NIE UŻYWAJ w przypadku drzwi przesuwanych, szklanych lub lekkich drzwi od szafy. Upewnij się, że drzwi nie mogą być otwarte przez pociągnięcie za klamkę.

USUWANIE KOTWY:

1. Przesuń kotwicę w dół w kierunku uchwyty.
2. Załóż pasy kołyski wzdłuż uchwyty i przepchnij przez pętlę główną.

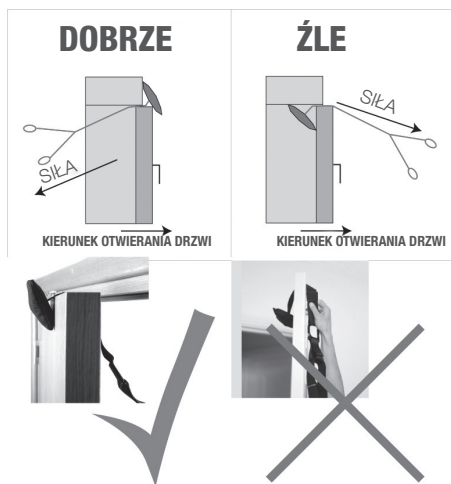
ZALECANE UMIEJSCOWIENIE NA DRZWIACH OTWIERANYCH OD SIEBIE:

Jest to najbardziej bezpieczna konfiguracja, ponieważ waga ciała będzie ciągnąć zamknięte drzwi.

1. Podrzuć kotwicę na górną część drzwi.
2. Upewnij się, że drzwi są całkowicie zamknięte i przetestuj sposób mocowania przed rozpoczęciem korzystania.

UWAGA!

Nie zaleca się umieszczania kotwy po drugiej stronie drzwi.



WSKAZÓWKA:

Umieść ostrzeżenie po drugiej stronie drzwi, aby uniknąć nieoczekiwanego otwarcia i obrażeń.

WSKAZÓWKA:

Dla wielu stałych ćwiczeń (prasy,uchy, rotacji bocznej itp.) zestaw musi zostać przedłużony, aby zapewnić maksymalny zakres ruchu.

OSTRZEŻENIE!

Zawsze upewnij się, że pasy nie są skręcone przed regulacją. Pozwoli ci to uniknąć konieczności przeciągania skręconego paska przez sprzączkę.

ABY SKRÓCIĆ PASY:

Złap jedną ręką metalową sprzączkę wciskając ją kołkiem, drugą ręką złap pasek regulacji. Przeciągaj pasek do osiągnięcia pożądanej długości. Powtórz to po drugiej stronie.

ABY WYDŁUŻYĆ PASY:

Jednocześnie wcisnij OBIJE klamry i pociągnij w przeciwnym kierunku od punktu kontrolnego.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

PAS DO ĆWICZEŃ SUSPENDIX to sprzęt sportowy przeznaczony do użytku rekreacyjnego, nie jest przeznaczony do uprawiania sportów profesjonalnych. Regularna konserwacja ma zasadnicze znaczenie dla bezpiecznego użytkowania, a także wydłuża jego żywotność. Po każdorazowym użytkowaniu należy sprzęt wyczyścić i osuszyć.

W trakcie korzystania ze sprzętu niektóre jego części jak pas, karabinek lub kotwa mogą ulec zużyciu, dlatego zaleca się regularne sprawdzanie ich stanu i w razie konieczności wymianę na nowe.

Pas powinien być przechowywany w suchym miejscu.

OBJAŚNIENIE IKON:



Dbaj o czystość - jeśli produkt nie spełnia już dłużej Twoich oczekiwań lub okres jego użytkowania się zakończył, wówczas zutylizuj produkt zgodnie z obowiązującymi lokalnymi przepisami dot. ochrony środowiska. Wyrzucając opakowanie i inne elementy związane z produktem, rób to w miejscach do tego przeznaczonych.



Rodzaj materiału z którego zostało wykonane opakowanie: tektura falista

PAP



Przeczytaj uważnie instrukcję użytkowania.

SKŁAD MATERIAŁOWY :

Pas - PP
Klamra i hak - Stal
Uchwyt - Pianka, PP
Hak drzwiowy - EVA, Żelazo

WYPRODUKOWANO W CHINACH.

NUMER PRODUKTU: LS3659A
NUMER PARTII: LV.120.11

IMPORTER/PRODUCENT:

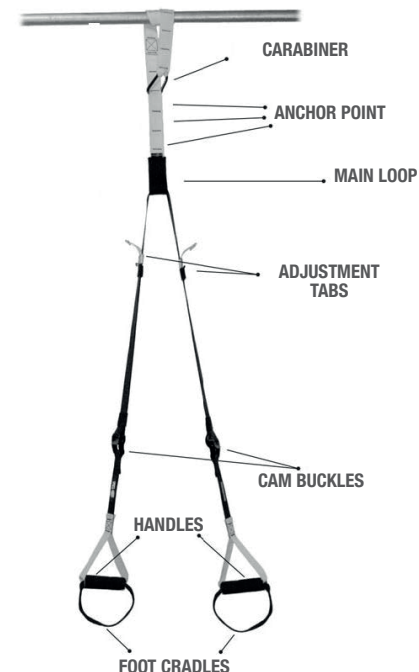
FARIAS SP. Z O.O.
AL. GEN. W. ANDERSA 615,
43-300 BIELSKO-BIAŁA, POLSKA
TEL. + 48 33 44 41 777,
WWW.FARIAS.PL



SUSPENDIX SUSPENSION TRAINING SET

PLEASE READ THE INSTRUCTIONS BEFORE USE.
SAVE THIS MANUAL FOR FUTURE USE.

KIT CONTAINING:



DOOR ANCHOR



STRAP FOR VERTICAL ANCHORING ON POLES



SUSPENSION STRAPS WITH HANDLES

WARNING!

Please read the instructions carefully before using the suspension kit. It is necessary to pay attention to the general condition of the equipment, check the condition of the exercise kit before each use.

In the event of any damage to the equipment, replace it with a new one.

Do not modify the equipment, as it may endanger the user's safety.

MAXIMUM USER WEIGHT: 100 KG

SUSPENDIX - INSTALATION & MOUNTING

The product may be used indoors and outdoors on an anti-slippery surface. The surface for workout should be flat and should be ca. 2.50m x 1.90m. The suspension kit is equipped with anchors allowing practical and safe mounting.

MOUNTING OPTIONS:

The product allows for mounting on:
an optimum width wooden beam, stable and rigid metal structures/rack, handrail, branches of a tree, and fences.

SUSPENDIX MOUNTING GUIDELINES:

- Anchorage point must be located ca. 2.15m-2.75m above the ground. Make sure that the equipment is anchored correctly and safely to support user's body weight.
- Set the length of the suspension anchor such as to have the main loop hanging on the height of 1.83m above the ground (6ft.).
- The lower part of the suspension kit must hang on the height of 0.05m to 0.08m off the ground. When your body is in horizontal position during workout make sure that the foot cradles are 0.2 to 0.3m off the ground.



TIP:

When mounting your suspension kit to vertical poles, wrap the suspension anchor around the vertical spot several times so as to keep it tightly in place and prevent it from sliding down a smooth surface.

ANCHOR LENGTH ADJUSTMENT

For higher anchorage points, extend the anchor loop. Wrap the anchor suspension around the anchoring spot (you may wrap it several times) and then pull the carabiner through the intermediate anchor loop that best fits your needs.

WARNING!

NEVER pull the carabiner through the main loop!

SAFE USE OF THE OPTIONAL DOOR ANCHOR

Door anchor may only be used on robust doors that will support the user's body weight.

WARNING!

NEVER USE ON sliding doors, glass doors or lightweight wardrobe doors. Make sure that no one will accidentally open the door during workout.

REMOVING THE DOOR ANCHOR:

1. Move the door anchor down towards the holder/carabiner.
2. Pull the holder through the main loop.

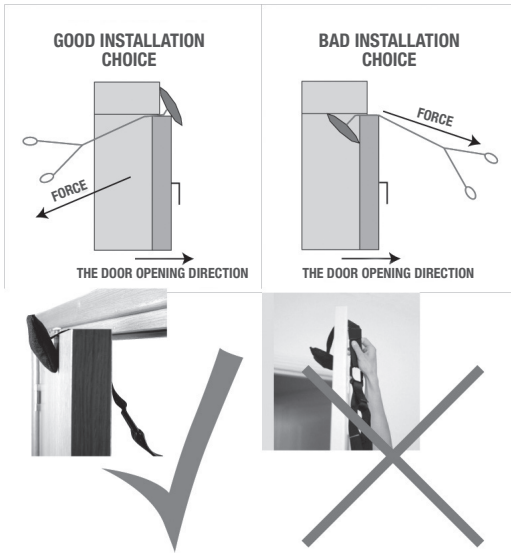
RECOMMENDED INSTALLATION ON DOORS OPENING AWAY FROM YOU:

It is the most safe installation method as the weight of your body will pull the closed door.

1. Place the anchor between the upper door frame and the door.
2. Lock the door and pull on the straps to test it.

WARNING!

NOTE! The anchor on the other side of the door is not recommended.

**TIP:**

For optimal safety hang up a „Workout in Progress!“ sign on the other side of the door.

TIP:

For many types of exercises (press, flies, side plank rotations, etc.) the suspension kit must be extended to ensure maximum manoeuvring space.

WARNING!

Always check that your straps are not twisted before adjustment. You will not have to pull them twisted through the carabiner.

HOW TO SHORTEN YOUR STRAPS:

Hold the adjustment tab in one hand and press a metal buckle with your thumb, hold the adjustment strap with the other hand and pull up to the desired length. Repeat the procedure with the other strap.

HOW TO EXTEND YOUR STRAPS:

Press both buckles at the same time and pull backwards from the control point.

CLEANING AND MAINTENANCE

SUSPENDIX TRAINING KIT is designed for recreational use only and is not intended for professional sports.

Regular maintenance is essential for safe use and to extend its service life. After each use, the equipment should be cleaned and dried.

When using the equipment, some parts such as suspension strap, carabiner or anchor may be worn out, therefore it is recommended to regularly check their condition and replace them if necessary.

The belt should be stored in a dry place.

ICON EXPLANATION:

Keep clean - if the product no longer meets your expectations or has expired, then dispose of the product in accordance with applicable local environmental regulations. By throwing away the packaging and other items associated with the product, do so in the designated areas.



Package suitable for recycling - floated cardboard



Read the user manual carefully.

MATERIAL COMPOSITION:

Strap - PP
Buckle and hook - Steel
Handle - Foam, PP
Door hook - EVA, Iron

MADE IN CHINA.

PRODUCT NUMBER: LS3659A

BATCH NUMBER: LV.120.11

IMPORTER/PRODUCER:

FARIAS SP. Z O.O.

**AL. GEN. W. ANDERSA 615,
43-300 BIELSKO-BIAŁA, POLAND
TEL. + 48 33 44 41 777,**

WWW.FARIAS.PL



UPOZORNĚNÍ!

Dříve než začnete, seznámte se se zásadami správného používání pásu na cvičení. Dávejte pozor na celkový stav sportovního náčiní, zkontrolujte stav pásu na cvičení před každým použitím.

Pokud zjistíte jakékoli poškození náčiní, vyměňte jej za nové.

Náčiní neupravujte, protože to může ohrozit vaši bezpečnost.

SUSPENDIX SUSPENSION TRAINING SET

**PŘEČTĚTE SI MANUÁL PŘED PRVNÍM POUŽITÍM
A USCHOVEJTE HO PRO DALŠÍ POUŽITÍ**

OBSAH SADY

MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE: 100 KG

MONTÁŽ A PŘÍPEVNĚNÍ SUSPENDIX

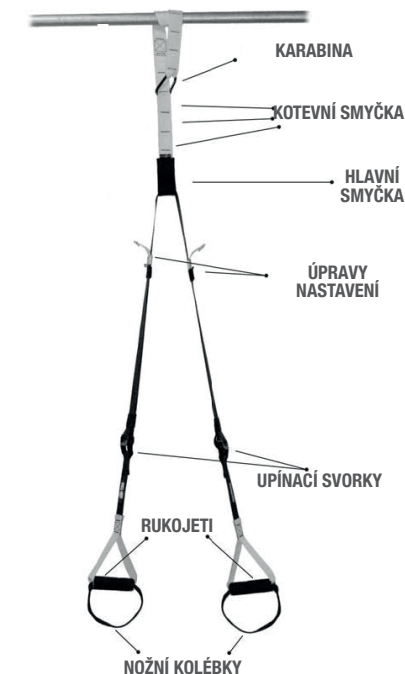
Výrobek se může používat ve vnitřních prostorách a venku na neklouzavém povrchu. Povrch, na kterém bude probíhat cvičení, musí být rovný s rozměry asi 2,50 m x 1,90 m. Výrobek je vybaven kotvami umožňujícími bezpečné připevnění.

VHODNÉ UPEVŇOVACÍ BODY:

Výrobek můžete připevnit k: vhodně hrubému dřevěnému trámu, stabilním a robustním kovovým konstrukcím / regálu, zábradlí, větvi stromu, plotu.

POKYNY K PŘÍPEVNĚNÍ VÝROBKU SUSPENDIX:

- Upevňovací bod se musí nacházet ve výšce asi 2,15m–2,75 m nad zemí. Ujistěte se, že je zafixován, aby udržel hmotnost uživatele.
- Nastavte délku kotvy tak, aby hlavní smyčka visela ve výšce 1,83 metru nad zemí (6 ft.).
- Spodní část musí viset ve výšce 0,05 m až 0,08 m nad zemí. Během cvičení v lehu přizpůsobte výrobek tak, aby kolébky chodidel visely ve výšce 0,2 až 0,3 m nad zemí.



POKYN:

V případě připevnění k hladkým pásům nebo tyčím oviňte zavěšení kotev několikrát, abyste zabránili klouzání v příslušné výšce.

PRO VÝŠE LEŽÍCÍ UPEVŇOVACÍ BODY PRODLUŽTE KOTVU.

Oviňte záves kotvy kolem upevňovacího bodu (můžete ovinout několikrát) a pak zapněte karabinu do příslušné smyčky kotvy.

UPOZORNĚNÍ!

NIKDY netlačte karabinu do hlavní smyčky kotvy.

SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ VOLITELNÉ KOTVY NA DVEŘE

Kotvu na dveře můžete používat pouze na pevných dveřích, které unesou hmotnost uživatele.



UPOZORNĚNÍ:

NEPOUŽÍVEJTE na posuvné a skleněné dveře nebo lehké dveře od skříně. Ujistěte se, že se dveře neotevrou po zatážení za kliku.

ODSTRANĚNÍ KOTVY:

1. Přesuňte kotvu dolů směrem k úchytu.
2. Proveďte úchyt hlavní smyčkou.

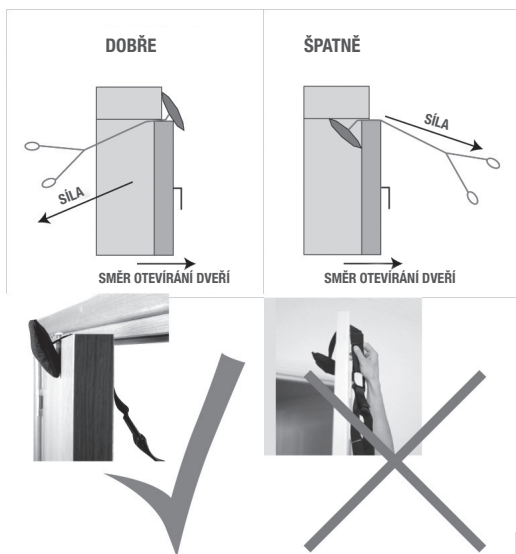
DOPORUČENÉ UMÍSTĚNÍ NA DVEŘE OTEVÍRANÉ OD SEBE:

Je to nejbezpečnější konfigurace, protože hmotnost těla bude táhnout zavřené dveře.

1. Nasadíte kotvu na horní část dveří.
2. Ujistěte se, že dveře jsou dobře zavřené a před použitím vyzkoušejte způsob připevnění.

UPOZORNĚNÍ!

Kotvu neumísťujte na druhou stranu dveří.



POKYN:

Na druhou stranu dveří dejte upozornění, aby nedošlo k nečekanému otevření a úrazu.

POKYN:

Pro mnoho stálých cviků (sklopy, sedy, boční rotace atp.) sadu prodlužte, abyste zajistili maximální rozsah pohybu.

UPOZORNĚNÍ:

Vždy se ujistěte, že pásy nejsou zkroucené před seřizením. Nebudete muset protahovat zkroucený pás přezkou.

CHCETE-LI ZKRÁTIT POPRUHY:

Jednou rukou uchopte kovovou přezku a zároveň ji stiskněte palcem. Druhou rukou uchopte seřizovací popruh. Popruh protahujte, až dosáhnete požadované délky. Zopakujte to na druhé straně.

CHCETE-LI PRODLOUŽIT PÁSY:

Současně stlačte OBĚ spony a zatáhněte v opačném směru od kontrolního bodu.

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

PÁS NA CVIČENÍ SUSPENDIX je sportovní náčiní určené pro rekreační použití, není určeno pro profesionální provozování sportů.

Pravidelná údržba má zásadní význam pro bezpečné používání a také prodlužuje jeho životnost. Po každém použití náčiní vyčistěte a osušte.

Při používání náčiní se mohou některé jeho části jako pás, karabina nebo kotva opotřebovat, proto pravidelně kontrolujte jejich stav, a bude-li třeba, vyměňte je za nové. Pás uchovávejte na suchém místě.

VYSVĚTLENÍ IKON:



Dbejte o čistotu - v případě, že výrobek již nespĺňuje vaše očekávání, nebo doba jeho použití uplynula, zlikvidujte výrobek v souladu s platnými místními předpisy týkajícími se ochrany životního prostředí.

Při likvidaci obalů a dalších prvků spojených s výrobkem použijte místa k tomu určená.



Druh materiálu, z něhož byl vyrobeno balení: plochá lepenka



Přečtěte si pozorně uživatelskou příručku.

MATERIÁLOVÉ SLOŽENÍ:

Popruh - PP
Spona a hák - Ocel
Rukojeť - Pena, PP
Dveřní háček - EVA, železo

VYROBENO V ČÍNE.

ČÍSLO PRODUKTU: LS3659A
ČÍSLO ŠARŽE: LV.120.11

DOVOZCE/VÝROBCE:

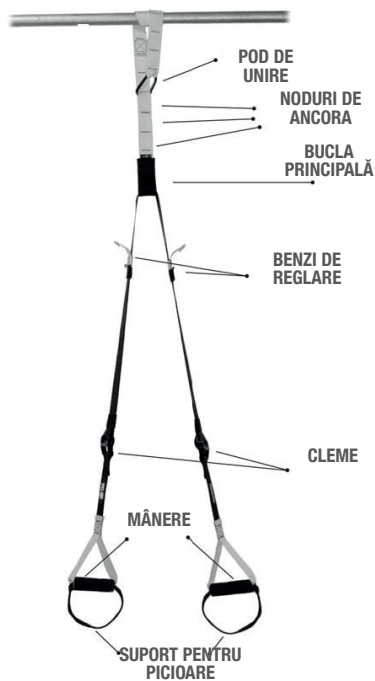
FARIAS SP. Z O.O.
AL. GEN. W. ANDERSA 615,
43-300 BIELSKO-BIAŁA, POLAND
TEL. + 48 33 44 41 777,
WWW.FARIAS.PL



SUSPENDIX CORZI SE SUSPENSIE

ÎNAINTE DE UTILIZARE, CITIȚI INSTRUCȚIUNILE DE MAI JOS ȘI PĂSTRAȚI-LE PENTRU UTILIZAREA ULTERIOARĂ CONȚINUTUL SETULUI

OBSAH SADY



ANCORA PENTRU FIXAREA PE USĂ



CUREA DE FIXARE PE BARĂ



CUREA CU MÂNERE

ATENȚIE!

Înainte de a începe, trebuie să vă familiarizați cu regulile de utilizare corectă a corzilor de suspensie. Este necesar să acordați atenție stării generale a echipamentului, să verificați starea corzii de suspensie înainte de fiecare utilizare. În cazul constatării oricăror deteriorări ale echipamentului, acesta trebuie schimbat cu unul nou. Este interzisă modificarea echipamentului, deoarece acest lucru poate constitui un pericol pentru siguranța utilizatorului.

GREUTATEA MAXIMĂ A UTILIZATORULUI: 100 KG

INSTALAREA ȘI FIXAREA SUSPENDIX

Produsul poate fi folosit în interior și în exterior, pe o suprafață antiderapantă. Suprafața pe care vor avea loc exercițiile trebuie să fie plată, cu dimensiuni de aprox. 2,50m x 1,90m. Produsul este echipat cu ancore care fac posibilă fixarea în condiții de siguranță.

PUNCTELE CORESPUNZĂTOARE DE FIXARE

- Produsul poate fi fixat pe:
- o grindă de lemn corespunzător de grosă,
 - construcții/rafturi din metal stabile și solide,
 - balustrade,
 - ramurile copacilor, garduri.

INDICAȚII REFERITOARE LA FIXAREA PRODUSULUI

- Punctul de fixare trebuie să se afle la înălțimea de aprox. 2,15m – 2,75m deasupra pământului. Asigurați-vă că este fixat în mod solid, pentru a putea susține greutatea corpului utilizatorului.
- Stabiliți lungimea ancorei astfel încât bucla principală să atârne la înălțimea de 1,83 metri deasupra pământului (6 ft.).
- Partea inferioară trebuie să atârne la înălțimea de la 0,05m la 0,08m deasupra pământului. În timpul efectuării exercițiilor în poziția culcat, adaptați produsul astfel încât mânerul să atârne la înălțimea de la 0,2m până la 0,3m deasupra pământului.



INDICAȚIE:

În cazul fixării pe bare sau stâlpi netezi, coarda trebuie înfășurată de câteva ori, pentru a evita alunecarea acesteia.

REGLAREA LUNGIMII CORZILOR

Pentru punctele de fixare mai înalte, coarda trebuie prelungită, în acest scop înfășurați coarda în jurul punctului de fixare, (puteți înfășura de câteva ori), iar apoi introduceți inelul de siguranță în bucla corespunzătoare.

ATENȚIE!

Nu introduceți NICIODATĂ inelul de siguranță în bucla principală.

ATENȚIE!

NU FOLOSIȚI în cazul ușilor glisante, de sticlă sau ușile ușoare de dulap. Asigurați-vă că ușile nu pot fi deschise trăgând de clanță.

ÎNDEPĂRTAREA ANCOREI:

1. Deplasați ancora în jos, în direcția mânerului.
2. Puneți corzile leagănelui în lungul mânerului și treceți-le prin bucla principală.

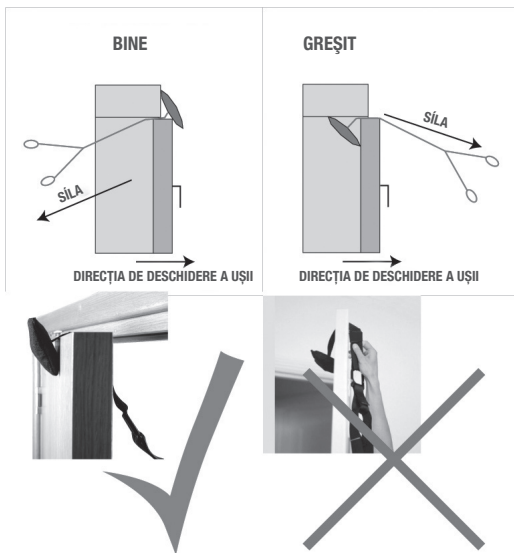
LOCALIZARE RECOMANDATĂ PE UȘILE CARE SE DESCHID DE LA SINE:

Este cea mai sigură configurație, deoarece greutatea corpului va trage ușa închisă.

1. Aruncați ancora peste partea superioară a ușii.
2. Asigurați-vă că ușa este complet închisă și testați modul de fixare înainte de a începe utilizarea.

ATENȚIE!

Nu se recomandă plasarea ancorei pe cealaltă parte a ușii.



INDICAȚIE:

Plasați un avertisment pe cealaltă parte a ușii, pentru a evita deschiderea neașteptată și vătămările.

INDICAȚIE:

Pentru multe dintre exercițiile fixe (presiune, genuflexiuni, rotații laterale, șamd.) setul trebuie extins pentru a asigura un interval maxim de mișcare.

ATENȚIE!

Întotdeauna asigurați-vă că înainte de reglare corzile nu sunt răsucite. Aceasta vă va permite evitarea situației de trecere a corzilor răsucite prin cataramă.

PENTRU A SCURTA CORZILE:

Apucați cu o mână catarama de metal apăsând-o cu degetul mare, cu a doua mână apucați coarda de reglare. Trageți coarda până ce obțineți lungimea dorită. Repetați pe cealaltă parte.

PENTRU A EXTINDE CORZILE:

Apăsați simultan AMBELE catarama și trageți în direcție opusă față de punctul de control.

CURĂȚARE ȘI MENTENANȚĂ

COARDA PENTRU EXERCITII SUSPENDIX este un echipament sportiv destinat utilizării recreative, nu este destinat sporturilor profesionale. Mentenanța regulată este esențială pentru o folosire în condiții de siguranță, prelungind totodată durata de viață a acestuia. După fiecare folosire echipamentul trebuie curățat și uscat. În timpul folosirii echipamentului, unele dintre piesele acestuia, precum coarda, inelul de siguranță sau ancora se pot uza, de aceea se recomandă verificarea regulată a stării acestora, iar în caz de necesitate schimbarea lor cu unele noi. Coarda trebuie păstrată într-un loc uscat.

EXPLICAȚIA PICTOGRAMELOR:



Aveți grijă de curățenie - dacă produsul nu vă mai îndeplinește așteptările sau perioada de folosire a acestuia s-a încheiat, atunci eliminați produsul în conformitate cu regulile locale privind protecția mediului. Aruncând ambalajul și alte elemente legate de produs, faceți acest lucru în locurile special desemnate.



Tipul de material din care a fost executat ambalajul: carton ondulat

PAP



Citiți cu atenție instrucțiunile de folosire.

COMPOZIȚIA MATERIALĂ:

Coarda - PP
Catarama și cârligul - Oțel
Mâner - Spumă, PP
Cârlig ușă - EVA, Fier

PRODUS ÎN CHINA.

NUMĂR PRODUS: LS3659A
NUMĂR LOT: LV.120.11

IMPORTATOR/PRODUCĂTOR:

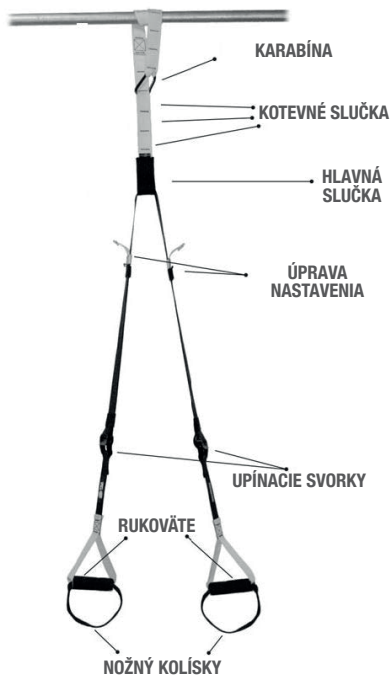
FARIAS SP. Z O.O.
AL. GEN. W. ANDERSA 615,
43-300 BIELSKO-BIAŁA, POLAND
TEL. + 48 33 44 41 777,
WWW.FARIAS.PL



SUSPENDIX SUSPENSION TRAINING SET

PREČÍTAJTE SI MANUÁL PRED PRVÝM POUŽITÍM
A ODLOŽTE PRE ĎALŠIE POUŽITIE

OBSAH SÚPRAVY



KOTVA NA PRIPEVNENIE NA DVERE



POPRUH NA PRIPEVNENIE NA HRAZDE



POPRUH S ÚCHYTY



POZOR!

Pred tým, než začnete, oboznámte sa so zásadami správneho používania popruhov na cvičenie. Bezpodmienečne si vždy všimajte celkový stav náčinia, popruh na cvičenie vždy pred každým použitím dôkladne skontrolujte.

V prípade, ak objavíte, že je náčinie akokoľvek poškodené, vymeňte ho na nové.

Náčinie nijakým spôsobom nemeňte ani neupravujte, pretože môže byť ohrozená bezpečnosť používania.

MAXIMÁLNA HMOTNOSŤ UŽIVATEĽA: 100 KG

MONTÁŽ A UPEVNENIE SUSPENDIX

Výrobok sa môže používať v interiéri a v exteriéri, na protišmykovom povrchu. Povrch, na ktorom sa vykonávajú cvičenia, musí byť rovný, s rozmermi cca 2,5m x 1,90m. Výrobok má kotvy, pomocou ktorých sa bezpečne upevňuje.

VHODNÉ UPEVNŔOVACIE BODY:

Výrobok sa dá upevniť: k drevenej tyči s náležitou hrúbkou, k stabilnej a solidnej kovovej konštrukcii / regálu, k zábradliu, ku konáru, k oploteniu.

POKYNY TÝKAJÚCE SA UPEVNENIA VÝROBKU SUSPENDIX

- Upevňovací bod sa musí nachádzať vo výške cca 2,15m – 2,75m nad zemou. Vždy skontrolujte, či je solidne upevnený, musí udržať váhu používateľa.
- Nastavte dĺžku kotvy tak, aby hlavná slučka visela vo výške 1,83m nad zemou (6 stôp).
- Dolná časť musí visieť vo výške od 0,05m do 0,08m nad zemou. Počas vykonávania cvičení v ležiacej polohe prispôbte výrobok tak, aby nohy viseli vo výške od 0,2m do 0,3m nad zemou.



TIP:

V prípade, ak je výrobok upevnený k hladkým popruhom alebo k tyči, kotvy niekoľkokrát ovíňte tak, aby ste predišli nežiaducemu klzaniu a strate nastavenej výšky.

V PRÍPADE, AK JE UPEVNŔOVACÍ BOD VYŠŠIE, KOTVA SA MUSÍ NÁLEŽITE PREDĹŽIŤ.

Ovíňte zavesenie kotvy okolo upevňovacieho bodu (môžete ovíňať niekoľkokrát) a následne do príslušnej slučky kotvy upnite karabínu.

POZOR!

Karabínu NIKDY neupínajte do hlavnej slučky kotvy.

SPRÁVNE POUŽÍVANIE VOLITELNEJ KOTVY NA DVERE

Kotva na dvere sa môže používať iba na dverách, ktoré sú stabilné a udržia váhu používateľa.

POZOR:

NEPOUŽÍVAJTE na posuvných, sklenených alebo ľahkých skriňových dverách. Potiahnutím za kľučku skontrolujte, či sa dvere neotvárajú.

SKLADANIE KOTVY:

1. Kotvu presuňte dole v smere rúčky.
2. Rúčku pretiahnite cez hlavnú slučku.
3. Postup je adekvátne opačný ako pri upevňovaní kotvy.

ODPORÚČAME UMIESTNIŤ NA DVERÁCH, KTORÉ SA OTVÁRAJÚ SMEROM VON:

Je to najbezpečnejší spôsob, pretože pôsobením váhy tela sa dvere môžu otvoriť.

1. Kotvu umiestnite na hornej časti dverí.
2. Skontrolujte, či sú dvere zatvorené a pred začatím používania skontrolujte, či je upevnenie správne.

POZOR!

Kotvu neodporúčame umiestňovať na druhej strane dverí.

POSTUP SKRÁTENIA POPRUHU:

Jedno rukou uchopte kovovú sponu a stlačte ju palcom. Druhou rukou uchopte popruh, ktorého dĺžku chcete nastaviť.

Popruh ťahajte dovedy, kým nenastavíte požadovanú dĺžku. Zopakujte na druhej strane.

POSTUP PREDĽŽENIA POPRUHU:

Súčasne stlačte OBE spory a pootiahnite ich v opačnom smere od kontrolného bodu.

ČISTENIE A ÚDRŽBA

POPRUH NA CVIČENIE SUSPENDIX je športové náčinie určené na rekreačné použitie, nie je určené pre profesionálnych športovcov.

Pravidelne vykonávaná údržba má podstatný význam pre zachovanie bezpečnosti používania, a tiež predlžuje životnosť prístroja. Prístroj po každom použití vyčistite a osušte.

Pri normálnom používaní náčinia sa niektorého jeho časti, také ako popruhy, karabíny alebo kotvy, môžu opotrebovať, preto odporúčame, aby ste pravidelne kontrolovali ich stav, a keď je to potrebné, vymenili na nové.

Popruhy uchovávajte na suchom mieste.

VYSVETLENIE IKONY:



Dbajte o čistotu - v prípade, že výrobok už nespĺňa vaše očakávania, alebo doba jeho použitia uplynula, zlikvidujte výrobok v súlade s platnými miestnymi predpismi týkajúcimi sa ochrany životného prostredia. Pri likvidácii obalov a ďalších prvkov spojených s výrobkom používajte miesta na to určené.



Druh materiálu, z ktorého bol vyrobený balenia: plochá lepenka



Prečítajte si používateľskú príručku

MATERIÁLOVÉ SLOŽENIE:

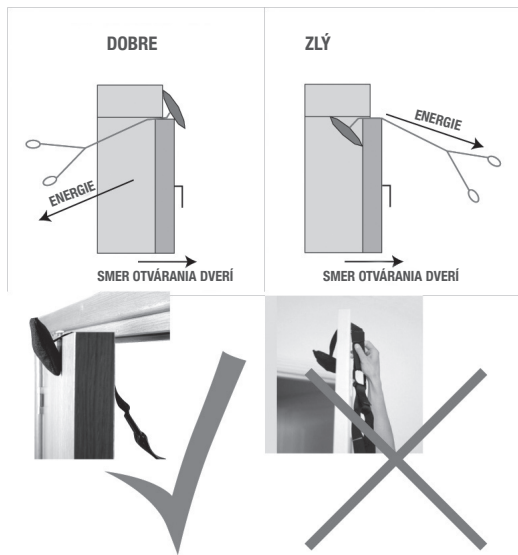
Popruh - PP
Spona a hák - Ocel
Rukojť - Pena, PP
Dverní háčok - EVA, železo

VYROBENÉ V ČÍNE.

ČÍSLO PRODUKTU: LS3659A
ČÍSLO ŠARŽE: LV.120.11

DOVOZCA/VÝROBCA:

FARIAS SP. Z O.O.
AL. GEN. W. ANDERSA 615,
43-300 BIELSKO-BIAŁA, POLAND
TEL. + 48 33 44 41 777,
WWW.FARIAS.PL



TIP:

Na druhej strane dverí umiestnite náležité upozornenie, aby ste predišli neočakávanému otvoreniu dverí a následnému úrazu.

TIP:

V prípade mnohých cvičení (kľuky, upažovania, rotácie ap.) súpravu náležite predĺžte, aby ste mali zaručený maximálny rozsah pohybu.

VAROVANIE:

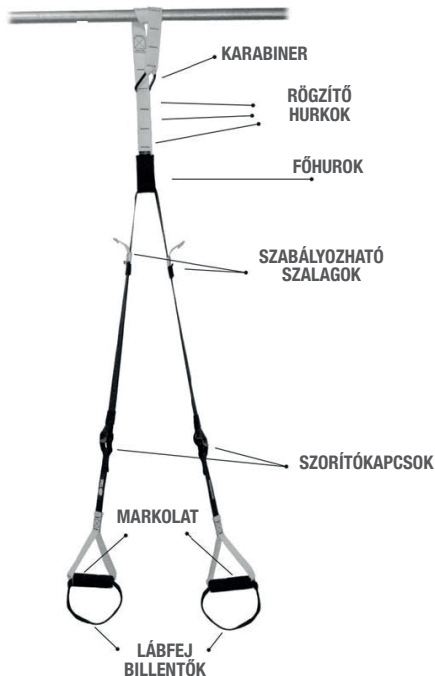
Pred nastavením dĺžky vždy skontrolujte, či nie sú popruhy skrútené. Vďaka tomu nebudete musieť pretahovať skrútený popruh cez sponu.

SUSPENDIX EDZŐHEVEDER



HASZNÁLT ELŐTT OLVASSA EL AZ ALÁBBI UTÁSTÍTÁSOKAT
ÉS ŐRIZZE MEG KÉSŐBBI FELHASZNÁLÁ CÉLJÁBÓL

CSOMAG TARTALMA



RÖGÍTŐ HORGOK AJTÓHOZ
VALÓ RÖGÍTÉSHEZ



HEVEDER A RÚDRA SZERELÉSHEZ



HEVEDER MARKOLATOKKAL

FIGYELEM!

Használat előtt ismerje meg az edzőheveder helyes használatának szabályait.

Minden használat előtt fordítson figyelmét a termék általános állapotára. A termék bármilyen sérülésének megállapítása esetében, egy újra cserélje ki.

Terméket módosítani nem szabad, mert ez veszélyeztetheti a felhasználó biztonságát.

FELHASZNÁLÓ MAXIMÁLIS TESTSÚLYA: 100 KG

SUSPENDIX TELEPÍTÉSE ÉS RÖGZÍTÉSE

A termék beltérben valamint kültérben használható csúszásmentes felületen.

Az a felület, amelyen edzést kíván tartani lapos, kb. 2,50m x 1,90m méretű legyen. A termék horgonyokkal rendelkezik, amelyek biztonságos rögzítést biztosítanak.

MEGFELELŐ RÖGZÍTÉSI PONTOK

A termék rögzíthető:

- egy megfelelő vastagságú fagerendához,
- stabil és tartós acélszerkezetekhez/állványhoz,
- korláthoz,
- faágakhoz, kerítésekhez.

SUSPENDIX TERMÉK RÖGZÍTÉSÉRE VONATKOZÓ UTMUTATÓ:

- Rögzítési pont kb. 2,15m – 2,75m-rel talajfelszín fölött legyen. Győződjön meg, hogy a rögzítés megbízható, hogy kibírja a felhasználó testsúlyát.
- A horgony hosszát úgy állítsa be, hogy a főhurok a talajfelszín fölött 1,83 méterrel lógjon (6. ft).
- Alsó része talajfelszín fölött 0,05m és 0,08m közötti magasságban lógjon. Fekvő helyzetben végzett edzéskor úgy igazítsa a terméket, hogy a lábfej billentők talajfelszín fölött 0,2m és 0,3m közötti magasságban lójanak.



TIPP:

Sima felületű rúdhoz, gerendákhoz való rögzítés esetén a hevedert többször tekerje körbe, amivel megelőzi a csúszását.

HEVEDERHOSSZ SZABÁLYOZÁSA

Magasabb rögzítési pontok esetén a hevedert meg kell hosszabbítani. Ennek érdekében tekerje körbe a heveder felfüggesztését a rögzítési pont körül (akár néhányszor), majd csatolja a karabinert a megfelelő hurokhoz.

FIGYELEM!

SOHA ne nyomja be a karabinert a főhurokba.

AJTÓHOZ VALÓ RÖGZÍTÉST LEHETŐVÉ TEVŐ HORGONY HELYES HASZNÁLATA

Ajtóhorgony csak a stabilan kivételezett ajtón használható, amely támasztja a felhasználó testsúlyát.

FIGYELEM!

NE HASZNÁLJA toló-, üveg- vagy könnyű szekrényajtó esetében. Győződjön meg, hogy az ajtó nem nyílik, amikor meghúzzák a kilincset.

HORGONY ELTÁVOLÍTÁSA:

1. Húzza el a horgonyt lefele, markolat irányába.
2. Markolat mentén helyezze fel a billentők hevederjeit és tolja át a fúhurkon.

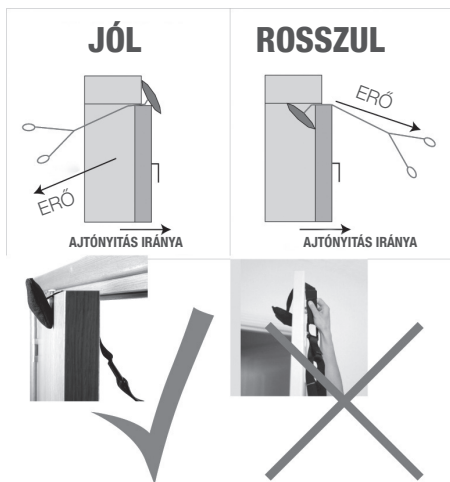
AJÁNLOTT ELHELYEZÉS A KIFELÉ NYÍLÓ AJTÓN:

Ez a legbiztonságosabb konfiguráció, mert a testsúly húzza a csukott ajtót.

1. Dobja fel a horgonyt az ajtó felső részére.
2. Győződjön meg, hogy az ajtó teljesen zárva van, és használat előtt tesztelje le a rögzítési módot.

FIGYELEM!

Nem ajánlatos a horgonyt az ajtó másik oldalára helyezni.



TIPP:

Helyezze fel a figyelmeztetést az ajtó túlóldalára, ezzel elkerüli a váratlan ajtónyitást és a sérülést.

TIPP:

Számos állandó tornagyakorlathoz (prés, légy, oldalirányú forgás, stb.) maximális mozgási tartomány biztosítása érdekében a készletet meg kell hosszabbítani.

FIGYELMEZTETÉS!

Mindig győződjön meg, hogy szabályozás előtt a heveder nincs-e összetekerve. Ezzel elkerüli az összetekert heveder áthúzását a csaton át.

HEVEDER LERÖVIDÍTÉSÉHEZ:

Egyik kezével fogja meg a fémcsatot hüvelykujjával lenyomva, másik kezével fogja meg a szabályozható szalagot. Addig húzza a szalagot, amíg kívánt hosszúságú lesz. Ezt ismétlje a másik oldalon is.

HEVEDER MEGHOSSZABBÍTÁSÁHOZ:

Egyidejűleg nyomja meg MIND A KÉT csatot és az ellenőrző ponttól ellentétes irányba húzza.

TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

SUSPENDIX edzőheveder egy szabadidős használatra szánt sportfelszerelés, professzionális sportok gyakorlására nem szolgál.

Rendszeres karbantartása elengedhetetlen a biztonságos használatához, valamint meghosszabbítja az élettartamát. Minden használat után tisztítsa meg és szárítsa ki a sportfelszerelést.

Sportfelszerelés használatá során egyes részei, mint heveder, karabiner vagy horgony elhasználódhatnak, azért rendszeresen ellenőrizze az állapotukat és szükség esetén cserélje ki újakra.

A heveder száraz helyen tárolandó.

JELMAGYARÁZATA:



Kérjük, ügyeljen a tisztaságra – amennyiben a termék nem felel meg többi az elvárásainak vagy lejárt a használati ideje, ártalmatlanítsa a terméket a mindenkor hatályos helyi környezetvédelmi szabályoknak megfelelően. Csomagolás és a termékkel kapcsolatos más elem eldobása mindig az erre kijelölt helyen történjen.



PAP

Csomagolóanyag fajtája: hullámkarton



Olvasa el figyelmesen a használati utasítást.

ANYAGÖSSZETÉTEL :

Heveder - PP
Csat és horg - Acél
Markolat - Hab, PP
Ajtóhorg - EVA, Vas

KÍNÁBAN GYÁRTOTTÁK.

TERMÉKSZÁM: LS3659A
TÉTELSZÁM: LV.120.11

IMPORTŐR/GYÁRTÓ:

FARIAS SP. Z O.O.
AL. GEN. W. ANDERSA 615,
43-300 BIELSKO-BIAŁA, POLSKA
TEL. + 48 33 44 41 777,
WWW.FARIAS.PL