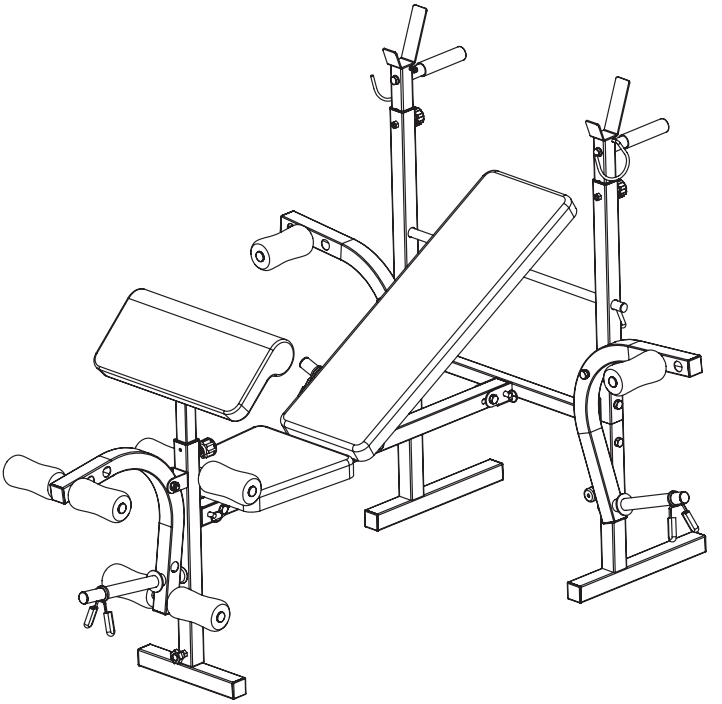
Outliner FIT

EXERCISE BENCH

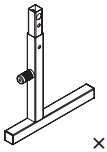
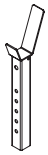
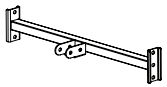
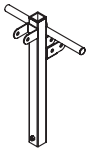
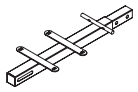
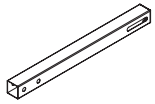
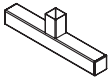
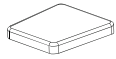
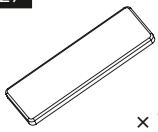
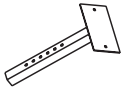
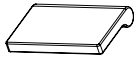
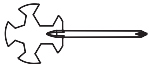
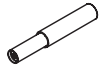
W282AE

EE TREENINGPINK
LV TRENIŅU SOLS
LT TRENIRUOČIŲ SUOLIUKAS



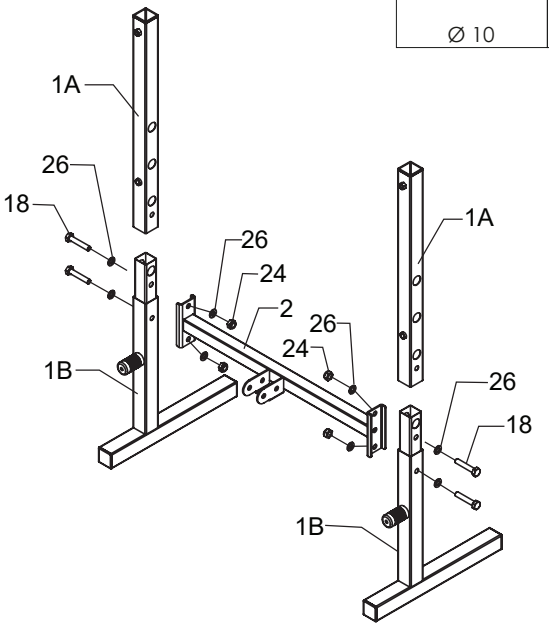
PLEASE READ CAREFULLY AND KEEP THE INSTRUCTION WELL / LUGEGE JUHENDIT TÄHELEPANELIKULT JA SÄILITAGE SEE /
RŪPĪGI IZLASIET INSTRUKCIJU UN NOVIETOJIET TO DROŠĀ VIETĀ IZMANTOŠANAI NĀKOTNĒ /
ATIDŽIAI PERSKAITYKITE IR SAUGIAI PASIDĖKITE INSTRUKCIJĄ, JEI PRIREIKTŲ ATEITYJE

PARTS LIST / OSADE LOEND / DETAĻU SARAKSTS / DALIŲ SĄRAŠAS

1A  × 2	1B  × 2	1C  × 2	2  × 1	3  × 1
4  × 1	5  × 1	6  × 1	7A  × 1	7B  × 1
8  × 1	9  × 2	10  × 2	11  × 2	12  × 2
13  × 1	14  × 3	15  × 1	16  × 8	17  M10×110 mm × 2
18  M10×55 mm × 8	19  M10×60 mm × 1	20  M10×20 mm × 4	21  M6×35 mm × 4	22  M6×15 mm × 4
24  M10 × 11	25  M6 × 2	26  Ø 10 mm × 26	27  Ø 6 mm × 8	28  × 1
29  × 1	30  × 3	31  × 1	32  × 1	33  × 1
34  M8×20 mm × 2	35  Ø 8 mm × 2	36  × 2	37  × 2	38  × 2

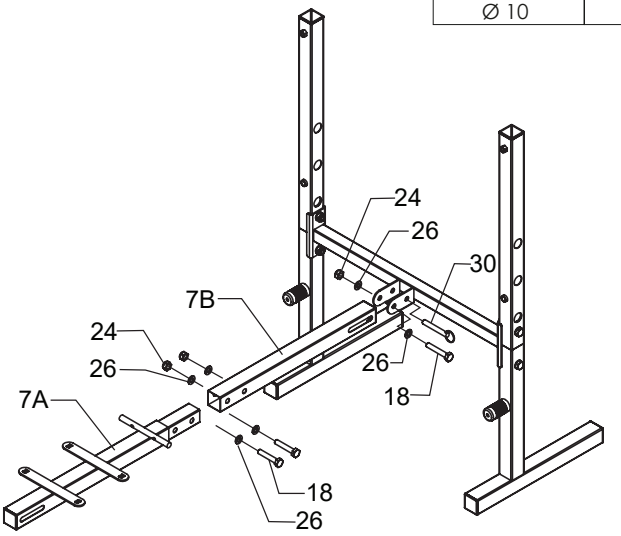
1

26 ×8	24 ×4	18 ×4
		
Ø 10	M10	M10×55 mm



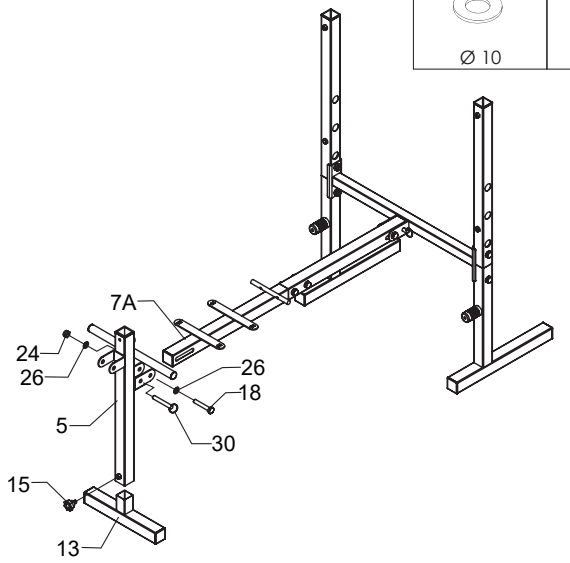
2

26 ×6	24 ×3	18 ×3
		
Ø 10	M10	M10×55 mm



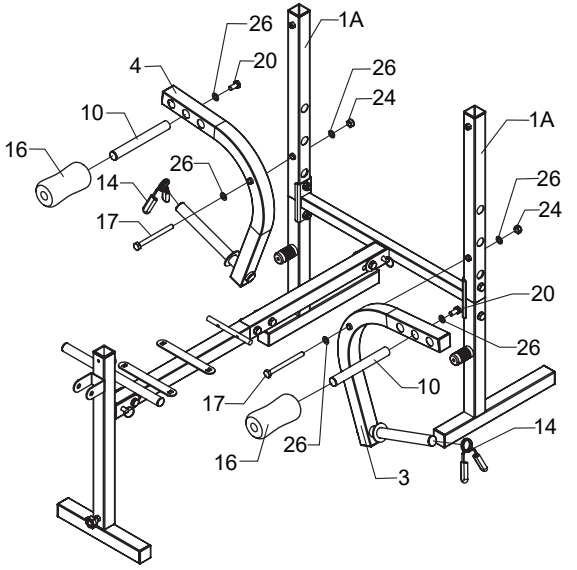
3

26 × 2	24 × 1	18 × 1
Ø 10	M10	M10×55 mm



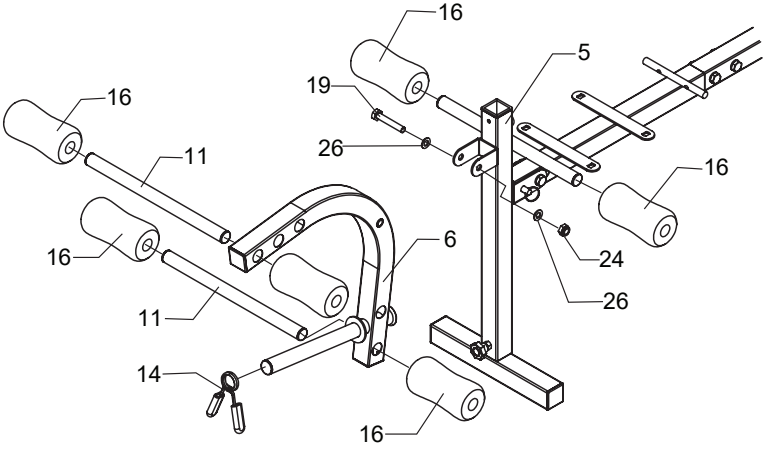
4

26 × 6	24 × 2	20 × 2	17 × 2
Ø 10	Ø 10	M10×20 mm	M10×110 mm



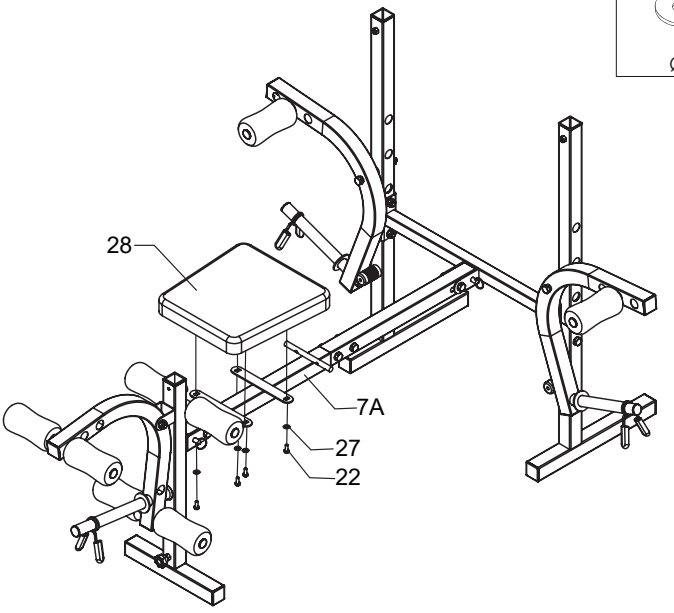
5

26 × 2	24 × 1	19 × 1
		
Ø 10	M10	M10×60 mm



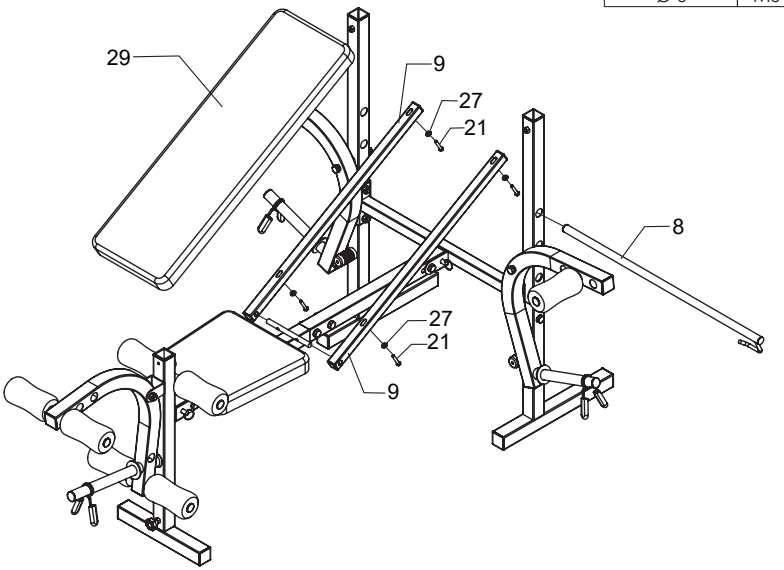
6

27 × 4	22 × 4
	
Ø 6	M6×15 mm



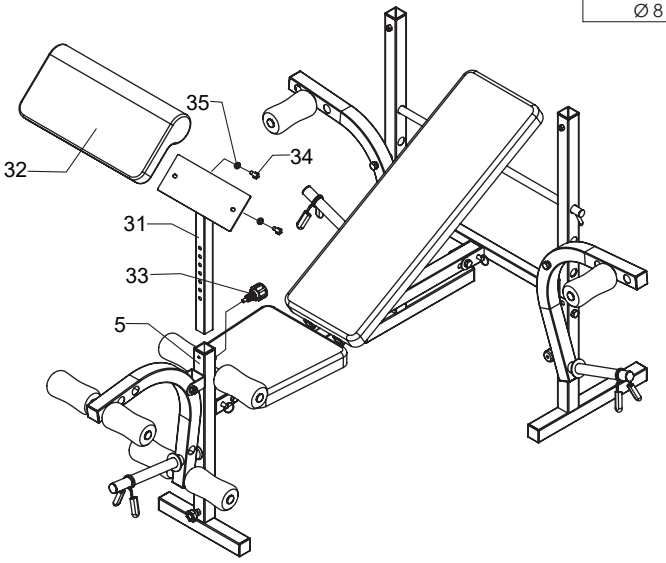
7

27 ×4	21 ×4
	
Ø 6	M6×35 mm



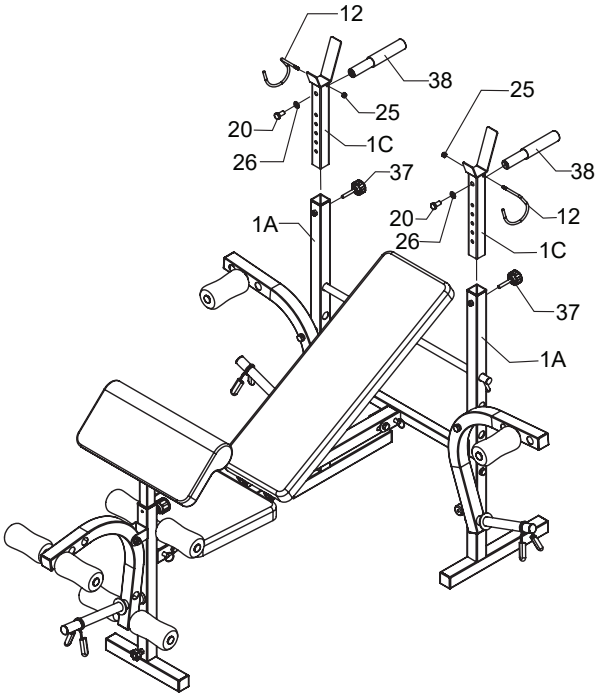
8

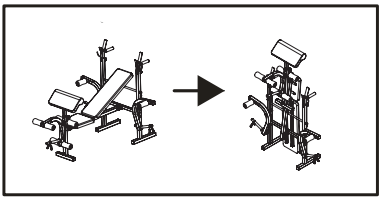
35 ×2	34 ×2
	
Ø 8	M8×20 mm

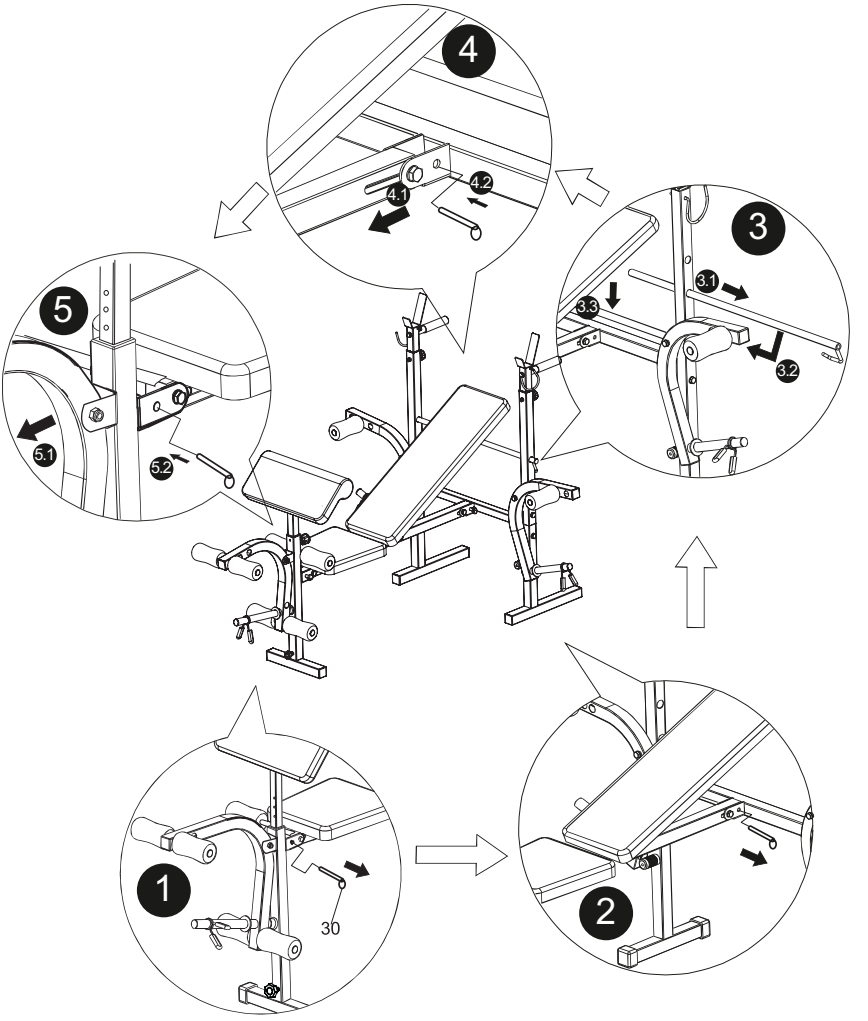


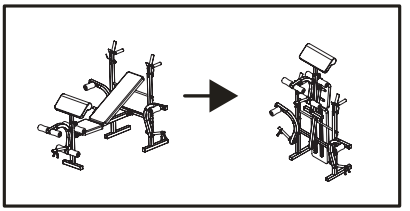
9

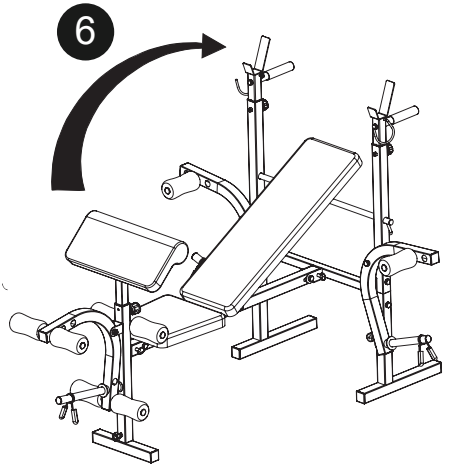
26 ×2	20 ×2
	
Ø 10	M10×20 mm

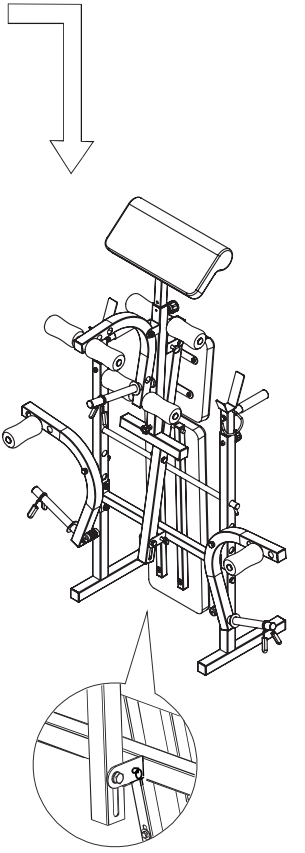





4
4.1
4.2
3
3.1
3.2
3.3
5
5.1
5.2
1
30
2




6



EN

Outliner FIT

FOR YOUR SAFETY

• Read this document carefully and completely.
• Follow the instructions and safety information in this document and on the product.
• Only use the product in perfect technical condition and in a safety-conscious and risk-aware manner.
• Keep this document for future reference and forwarding, as well as available near the product.

USE AS INTENDED
The product has been developed exclusively for private use.
• Use the product only as an indoor training equipment for strength training indoors.
• Only use the product in its original condition, with the original parts supplied and / or spare parts approved by the producer.
• Only have repairs carried out by qualified personnel.
Any other use is considered improper use and can result in severe personal injury and damage to property. We accept no liability for non-compliance with instructions, safety instructions and improper use or any resulting damage to persons or property.

IMPROPER USE
The product is not suitable for commercial purposes.
The product is not suitable for semi-professional use such as in hospitals, clubs, hotels, schools, etc., nor for commercial or professional use such as in fitness studios.
The product is not a toy.
• Do not use the product in damp rooms such as bathrooms or saunas.
• Do not alter or modify the product.
• Do not use the product with defective parts.
• Do not overload the product. See chapter – technical data.

TARGET GROUP

Users are adults and children over 6 years under adult supervision, who have read and understood these instructions and the markings on the product or have received comparable instruction with regard to use and safety instructions.
Children under 6 years of age, persons with high blood pressure and pregnant persons must not use the product.
Children over 6 years of age may only use this dumbbell set with light weights and with a maximum duration of 10–15 minutes, 2 series and approx. 10–15 repetitions per series. If a child does not manage 10 repetitions, the exercise performed is too difficult or the weights too heavy.
In this case, the exercise should be avoided or the weights reduced.
This type of training should be complementary for children. The focus is on a correct execution of the exercises and a slow speed of movement during the execution. Make strength training for children playful and variable so that they do not get bored.
Persons with physical or mental disabilities / children / pregnant women may only use the product under the supervision of an adult.
Assembly work, maintenance work and cleaning may not be carried out by the aforementioned persons.
Users may only use the product when they are in full physical, mental and sensoric abilities, i.e. when they are awake and sober.
Skilled personnel are people who have received specialist mechanical training, such as trained craftsmen, metalworkers etc.

WARNING LEVELS
⚠ **DANGER**
Warning of dangers that will lead directly to death or serious injuries if the measures are ignored.
⚠ **WARNING**
Warning of dangers that can result in death or serious injury if the measures are ignored.
⚠ **CAUTION**
Warning of dangers that can lead to injuries if the measures are ignored.
NOTICE
Warning of dangers that can lead to material damage if the measures are ignored.

SYMBOLS

	This symbol indicates that there is a risk of crushing due to the moving parts.
	This symbol indicates that the appliance may only be used by 1 person at a time.
	This symbol indicates that the load limit of 100 kg must not be exceeded.
	This symbol indicates that the user should have read and understood the instructions before use.
	The international recycling symbol indicates recyclable material.
A-Z / 1-N	These abbreviations identify a component required for the assembly step in illustrations.

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ CAUTION
Injuries and property damage. Modification of the product may result in personal injury and property damage and will void the warranty.
• Only use the product with the original parts supplied and in the original condition.
• Only use spare parts approved by the manufacturer.

⚠ CAUTION
Crushing hazard.
• Do not hold limbs in and near moving parts.
• Place the dumbbell bar carefully and slowly on the holders.

DESCRIPTION AND FUNCTION

This product is a training device for training different muscle groups. The W282AE is perfect for beginners and advanced users and offers you numerous possibilities for an effective workout.

UNPACK AND CHECK

UNPACKING THE PRODUCT
⚠ WARNING
Risk of suffocation from packaging material and from swallowing small parts.
• Dispose of the packaging material in the household waste according to regulations.
• Store the packaging and small parts required for repackaging away from moisture and out of reach of children.

NOTICE
Material damage
Pointed, sharp and scratching objects can damage the product when opening the packaging.
• Do not use any pointed, sharp or scratching objects to open the packaging.
• Be careful with the following work.

1. Pull off tape and tie-down straps by hand or use scissors.
2. Set the box up with the directional arrows pointing up.
3. Open the packing carton.
4. Remove all parts from the box.
5. Lay the pieces side by side on a clear, soft, and level surface.
6. Check the scope of delivery for completeness and intactness, see chapter "Part list".

MOUNTING

NOTICE
Damage to the product due to incorrect assembly.
• Assemble the product completely and safely.
• Assemble the product with at least one second person.
• Screw the screws hand-tight into the connecting holes and only tighten the screws in the last step to prevent the parts from jamming.

PLACE OF INSTALLATION
⚠ CAUTION
Risk of injury and damage to property.
• Set up the product with the help of a second person.
• Do not place any objects in this area.

1. Select a suitable installation location that meets the following requirements:
• The installation location is dry and can be ventilated regularly.
• The installation site is not permanently exposed to the sun and strong temperature fluctuations.
• The subsurface of the installation site is level and non-slip.
2. Follow the assembly steps shown, observing the safety instructions, see "Assembly".

OPERATING

⚠ WARNING
Risk of injury due to improper use.
Improper or incorrect use may result in serious injuries.
• Use the product according to its intended use.
• Before each use, check all attachments for tight fit and damage.
• Do not carry any pointed or sharp objects with you during use.

⚠ WARNING
Danger from overloading the body.
Overloading the body can cause permanent damage to health.
• Stop training immediately if you feel unwell or experience pain / tension in your body or chest.
• Do not continue training if you experience irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, nausea or similar.
• Have a health check by a medical specialist before using the device for the first time and regularly thereafter.
• Take regular breaks.
• Drink enough fluids before, during and after training.
• The maximum training time without a rest period must not exceed 2 hours.
• Make sure that no other persons, animals or objects are near the product during use.
• Wear light and tight-fitting clothing or suitable sportswear.
• Tie up long hair before use.

TRAINING TIPS
• Do not eat heavy meals immediately before exercise. Keep a distance of 2 to 3 hours between meals and exercise.
• Slowly increase the training intensity.
• Drink enough fluids before and after training.

WARM-UP EXERCISES

Description



Hamstring stretch (standing)
Keep your knees slightly bent and slowly lean forward, back and shoulders relaxed, until you reach your toes. You should feel the tension and slight strain in your hamstring muscles. Maintain the position for 15 to 20 seconds. Repeat 2 to 3 times.



Hamstring stretch (seated)
Sitting on the floor, preferably on a mat, extend one leg, pull the other leg in and hold it close to the inside of the extended leg. Lean forward from the hips and stretch to your toes. Maintain the position for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg.



Calf stretch standing
With two hands on the wall, one leg back. Keeping your legs straight and heel on the floor, lean forward towards the wall. Maintain the position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.



Quadriceps stretch
Keeping your balance by bracing yourself against a wall or solid object with your left hand, grasp your right foot with your right hand and slowly extend your right heel towards your buttocks until you feel the stretch in the front of your thigh. Maintain the position for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg.



Sartorius muscle stretch (inner muscles of the thighs)
Sitting, the soles of your feet or the soles of your shoes touch each other while your knees are positioned outward. Pull your feet towards the groin until you feel the stretch. Maintain the position for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat 3 times.

TRANSPORTING

⚠ CAUTION
Risk of injury and material damage.
• Transport the product with a second person.
• Do not push the product over the surface.

DISASSEMBLY

• Disassemble the product in reverse order of assembly, see chapter "Assembly".

STORING

NOTICE
Damage to the product due to incorrect storage.
• Store the product assembled and upright or disassembled afterwards in a dark, cool, dry and well-ventilated place.
• Protect the product from dust and moisture.
• Do not place any objects on the product because of deformations that may occur.

MAINTENANCE AND CLEANING

CLEANING
NOTICE
Damage caused by incorrect cleaning agents.
• Check the compatibility of the cleaning agent with the surface on an inconspicuous area.
• Do not use any organic solvents, boiling water, strong acids or alkaline cleaning agents for cleaning.
• Remove dust and light dirt with a damp cloth or a soft brush.
• Use a mild, non-flammable and food-safe cleaning agent or a cloth dampened with water for heavy soiling.
Regular maintenance increases the safety and longevity of your product.

MAINTENANCE PLAN
BEFORE EACH USE
Condition
• Check the product for its overall technical condition and hygiene.
Attachment parts
• Make sure that all attachments are firmly connected and not distorted.
• Tighten loose attachments with a suitable tool.
• Have damaged or distorted add-on parts replaced by qualified personnel.

REPAIRING

NOTICE
Damage due to improper repair
Self-locking screws and other attachments lose their effectiveness if they are replaced without screw locking again.
• Only use spare parts approved by the manufacturer or original ones.
• Only have repairs carried out by qualified personnel.

TECHNICAL DATA

Item number	W282AE
Material frame	Steel
Material cover	Imitation leather
Colour	Black
Max. load capacity	100 kg
Upholstery thickness	4 cm
Dimensions	154x118.5x113 cm

DISPOSING

PACKAGING
The packaging material is recyclable.
• Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and take it to the regional collection of recyclables.

PRODUCT IN GENERAL
• This product does not belong in household waste. At the end of its service life, return it free of charge to the producer, point of sale or public collection points set up for this purpose. Details of disposal are regulated by the respective national law. Valuable materials are fed into the recycling cycle in order to gain new raw materials from them. The following recyclables are collected in municipal collection points:
• Waste glass, plastics, scrap metal, sheet metal and much more.
• With this type of recycling of old products you make an important contribution to the protection of our environment.

TEIE OHUTUSE TAGAMISEKS

• Lugege see dokument hoolikalt ja täielikult läbi.
• Järgige selles dokumendis ja tootel toodud juhiseid ja ohutusteavet.
• Kasutage toodet ainult täiuslikus tehnilises seisukorras ja ohutusteadlikult ning riskiteadlikult.
• Hoidke see dokument tulevikus viitamiseks ja edastamiseks, samuti toote läheduses.

KASUTAMINE ETTENÄHTUD OTSTARBEL
Toode on välja töötatud ainult erakasutuseks.
• Kasutage toodet ainult siseruumides jõutreeningu varustusena.
• Kasutage toodet ainult originaalses seisukorras, koos originaalosadega ja / või tootja poolt heaks kiidetud varuosadega.
• Remonti teostage ainult kvalifitseeritud personal.
Igasugune muu kasutamine loetakse ebaõigeks kasutamiseks ja võib põhjustada tõsiseid isiklikke vigastusi ja varakahjusid.
Me ei vastuta juhiste, ohutusjuhiste ja ebaõige kasutamise või sellest tulenevate isikute või varakahjude eest.

VALE KASUTAMINE
Toode ei sobi ärilistel eesmärkidel kasutamiseks. Toode ei sobi poolprofessionaalseks kasutamiseks, näiteks haiglates, klubides, hotellides, koolides jne, samuti äriliseks või professionaalseks kasutamiseks, näiteks spordistuudiotes. Toode ei ole mänguasi.
• Ärge kasutage toodet niisketes ruumides, näiteks vannitubades või saunades.
• Ärge muutke ega modifitseerige toodet.
• Ärge kasutage toodet defektsete osadega.
• Ärge koormake toodet üle. Vaadake peatükki tehnilised andmed.

SIHTGRUPP

Kasutajad on täiskasvanud ja üle 6-aastased lapsed täiskasvanu järelevalve all, kes on lugenud ja mõistnud neid juhiseid ja toote märgistusi või saanud võrreldavat juhendamist kasutamise ja ohutusjuhiste osas. Alla 6-aastased lapsed, kõrge vererõhuga isikud ja rasedad ei tohi toodet kasutada. Üle 6-aastased lapsed võivad seda hantlikomplekti kasutada ainult kergete raskustega ja maksimaalselt 10–15 minutit, 2 seeriat ja umbes 10–15 kordust seerias. Kui laps ei suuda teha 10 kordust, on harjutus liiga raske või raskused liiga suured. Sellisel juhul tuleks harjutust vältida või raskusi vähendada. Selline treening peaks lastele olema täiendav. Keskendu-ge harjutuste korrektsele sooritamisele ja aeglasele liikumiskiirusele sooritamise ajal. Muutke laste jõutreening mänguliseks ja mitmekesiseks, et nad ei tüdineks. Füüsiliste või vaimsete puuetega isikud / lapsed / rasedad või-vad toodet kasutada ainult täiskasvanu järelevalve all. Kokkupanekutöid, hooldustöid ja puhastamist ei tohi teha eelmainitud isikud. Kasutajad võivad toodet kasutada ainult siis, kui nad on täielikult füüsiliselt, vaimselt ja sensooriliselt võimelised, st kui nad on ärkvel ja kaine. Kvalifitseeritud personal on inimesed, kes on saanud erialase mehaanilise koolituse, näiteks koolitatud käsitöölised, metallitöölised jne.

HOIATUSTASEMED
⚠ OHT
Hoiatus ohtude eest, mis viivad otseselt surma või tõsiste vigastusteni, kui meetmeid eiratakse.
⚠ HOIATUS
Hoiatus ohtude eest, mis võivad põhjustada surma või tõsiseid vigastusi, kui meetmeid eiratakse.
⚠ ETTEVAATUST
Hoiatus ohtude eest, mis võivad põhjustada vigastusi, kui meetmeid eiratakse.
TEADE
Hoiatus ohtude eest, mis võivad põhjustada materiaalset kahju, kui meetmeid eiratakse.

SÜMBOLI KIRJELDUS

	See sümbol näitab, et liikuvate osade tõttu on muljumisoht.
	See sümbol näitab, et seadet tohib kasutada ainult üks inimene korraga.
	See sümbol näitab, et koormuspiirangut 100 kg ei tohi ületada.
	See sümbol näitab, et kasutaja peaks enne kasutamist lugema ja mõistma juhiseid.
	Rahvusvaheline ringlussevõtu sümbol näitab ringlussevõetavat materjali.
A-Z / 1-N	Need lühendid tähistavad komponenti, mis on vajalik montaažisammuks illustratsioonides.

OHUTUSJUHISED

⚠ ETTEVAATUST
Vigastused ja varakahjud. Toote modifitseerimine võib põhjustada isiklikke vigastusi ja varakahjusid ning tühistab garantii.
• Kasutage toodet ainult originaalosadega ja originaalses seisukorras.
• Kasutage ainult tootja poolt heaks kiidetud varuosi.

⚠ ETTEVAATUST
Purustamise oht.
• Ärge hoidke jäsemeid liikuvate osade läheduses.
• Asetage hantlitangid ettevaatlikult ja aeglaselt hoidikutele.

KIRJELDUS JA FUNKTSIOON

See toode on treeningseade erinevate lihasgruppide treenimiseks. W282AE sobib ideaalselt nii algajatele kui ka edasijõudnutele, pakkudes palju võimalusi tõhusaks treeninguks.

LAHTIPAKKIMINE JA KONTROLLIMINE

TOOTE LAHTIPAKKIMINE
⚠ HOIATUS
Lämbumisoht pakendimaterjalist ja väikeste osade allaneelamisest.
• Hävitage pakendimaterjal vastavalt majapidamisjäätmete eeskirjadele.
• Hoidke pakend ja väikesed osad, mis on vajalikud uuesti pakkimiseks, niiskuse eest kaitstult ja lastele kättesaamatus kohas.

TEADE
Materjalikahjustused. Teravad ja kriimustavad esemed võivad toodet pakendi avamisel kahjustada.
• Ärge kasutage pakendi avamiseks teravaid ega kriimustavaid esemeid.
• Järgmiste tööde puhul olge ettevaatlik.

1. Eemaldage teip ja kinnitusribad käsitsi või kasutage kääre.
2. Asetage kast nii, et suunanooled osutaksid ülespoole.
3. Avage pakkekarp.
4. Eemaldage kõik osad kastist.
5. Asetage tükid kõrvuti puhtale, pehmele ja tasasele pinnale.
6. Kontrollige, kas tarnitav komplekt on täielik ja terve, vt peatükk "Osade loetelu".

PAIGALDAMINE

TEADE
Toote kahjustused vale paigalduse tõttu.
• Paigaldage toode täielikult ja ohutult.
• Paigaldage toode koos vähemalt ühe teise inimesega.
• Kruvige kruvid käsitsi ühendusaukudesse ja pingutage kruvid alles viimases etapis, et vältida osade kinnijäämist.

PAIGALDUSKOHT
⚠ ETTEVAATUST
Vigastuste ja varakahjude oht.
• Paigaldage toode teise inimese abiga.
• Ärge asetage selles piirkonnas esemeid.

1. Valige sobiv paigalduskoht, mis vastab järgmistele nõuetele:
• Paigalduskoht on kuiv ja regulaarselt ventileeritav.
• Paigalduskoht ei ole pidevalt päikese käes ega tugeva temperatuurikõikumise all.
• Paigalduskoha pind on tasane ja libisemiskindel.
2. Järgige näidatud paigaldusetappe, järgides ohutusjuhiseid, vt "Paigaldamine".

KASUTAMINE

⚠ HOIATUS
Vigastuste oht vale kasutamise tõttu. Vale või ebaõige kasutamine võib põhjustada tõsiseid vigastusi.
• Kasutage toodet vastavalt selle ettenähtud otstarbele.
• Enne iga kasutamist kontrollige kõiki kinnitusi, et need oleksid kindlalt kinnitatud ja kahjustamata.
• Ärge kandke kasutamise ajal kaasas teravaid või teravaid esemeid.

⚠ HOIATUS
Oht keha ülekoormamisest. Keha ülekoormamine võib põhjustada püsivaid tervisekahjustusi.
• Lõpetage treening kohe, kui tunnete end halvasti või tunnete valu / pinget kehas või rinnus.
• Ärge jätkake treeningut, kui tunnete ebaregulaarset südamelööki, äärmist hingeldust, peapööritust, iiveldust või sarnaseid sümptomeid.
• Enne seadme esmakordset kasutamist ja regulaarselt pärast seda tehke tervisekontroll meditsiinispetsialisti juures.
• Tehke regulaarselt pause.
• Jooge piisavalt vedelikku enne, treeningu ajal ja pärast seda.
• Maksimaalne treeninguaeg ilma puhkeperioodita ei tohi ületada 2 tundi.
• Veenduge, et kasutamise ajal ei oleks toote läheduses teisi inimesi, loomi ega esemeid.
• Kandke kerget ja tihedalt liibuvat riietust või sobivat spordiriietust.
• Siduge pikad juuksed enne kasutamist kinni.

TREENINGUNÕUANDED
• Ärge sööge vahetult enne treeningut raskeid toite. Hoidke söögikordade ja treeningu vahel 2 kuni 3 tundi.
• Suurendage treeningu intensiivsust aeglaselt.
• Jooge piisavalt vedelikku enne ja pärast treeningut.

SOOJENDUSHARJUTUSED

Kirjeldus



Hamstringi venitused (seistes)
Hoidke põlved kergelt kõverdatud ja kallutage aeglaselt ettepoole, selg ja õlad lõdvestunud, kuni jõuate varvasteni. Peaksite tundma pinget ja kerget venitamist hamstringi lihastes. Hoidke asendit 15 kuni 20 sekundit. Korrake 2 kuni 3 korda.



Hamstringi venitused (istudes)
Istudes põrandal, eelistatavalt matil, sirutage üks jalg, tõmmake teine jalg sisse ja hoidke seda sirutatud jala sisekülje lähedal. Kallutage ettepoole puusadest ja sirutage varvasteni. Hoidke asendit 10 kuni 15 sekundit ja seejärel lõdvestuge. Korrake 3 korda iga jala jaoks.



Säärelihase venitused (seistes)
Kaks kätt seinal, üks jalg tagasi. Hoides jalad sirged ja kand põrandal, kallutage ettepoole seina poole. Hoidke asendit 10 kuni 15 sekundit, seejärel lõdvestuge. Korrake 3 korda iga jala jaoks.



Nelipealihase venitamine
Hoidke tasakaalu, toetudes vasaku käega seina või kindla objekti vastu, haarake parema käega paremat jalga ja sirutage aeglaselt paremat kannu tuharate poole, kuni tunnete venitamist reie esiosas. Hoidke asendit 10 kuni 15 sekundit ja seejärel lõdvestuge. Korrake 3 korda iga jala jaoks.



Sartorius lihase venitused (reie sisemised lihased)
Istudes, jalatallad või kingade tallad puudutavad üksteist, samal ajal kui põlved on väljapoole suunatud. Tõmmake jalad kubeme poole, kuni tunnete venitamist. Hoidke asendit 10 kuni 15 sekundit ja seejärel lõdvestuge. Korrake 3 korda.

TRANSPORTIMINE

⚠ ETTEVAATUST
Vigastuste ja varakahjude oht.
• Transportige toodet koos teise inimesega.
• Ärge lükake toodet üle pinna.

DEMONTEERIMINE

• Demonteerige toode vastupidises järjekorras, vt peatükki "Paigaldamine".

LADUSTAMINE

TEADE
Toote kahjustused vale ladustamise tõttu.
• Hoidke toodet kokkupanduna ja püstises asendis või pärast demonteerimist pimedas, jahedas, kuivas ja hästi ventileeritavas kohas.
• Kaitske toodet tolmu ja niiskuse eest.
• Ärge asetage tootele esemeid, kuna võivad tekkida deformatsioonid.

HOOLDUS JA PUHASTAMINE

PUHASTAMINE
TEADE
Kahjustused, mis on põhjustatud valedest puhastusvahenditest.
• Kontrollige puhastusvahendi sobivust pinnaga silmapaistmatus kohas.
• Puhastamiseks ärge kasutage orgaanilisi lahusteid, keevat vett, tugevaid happeid ega leeliselisi puhastusvahendeid.
• Eemaldage tolm ja kerged mustused niiske lapiga või pehme harjaga.
• Tugeva mustuse korral kasutage kerget, mittesüttivat ja toidukindlat puhastusvahendit või veega niisutatud lappi. Regulaarne hooldus suurendab teie toote ohutust ja pikaealisust.

HOOLDUSKAVA
ENNE IGA KASUTAMIST
Seisukord
• Kontrollige toote üldist tehnilist seisukorda ja hügieeni.
Kinnituse osad
• Veenduge, et kõik kinnitused on kindlalt ühendatud ja mitte deformeerunud.
• Pingutage lahtised kinnitused sobiva tööriistaga.
• Laske kahjustatud või deformeerunud lisadetailid kvalifitseeritud personalil välja vahetada.

REMONT

TEADE
Kahjustused vale remondi tõttu. Iseblokeeruvad kruvid ja muud kinnitused kaotavad oma tõhususe, kui need asendatakse ilma kruvilukustuseta.
• Kasutage ainult tootja poolt heaks kiidetud või originaalvaruosi.
• Laske remonti teostada ainult kvalifitseeritud personalil.

TEHNILISED ANDMED

Tootenumber	W282AE
Raami materjal	Teras
Kattematerjal	Kunstnahk
Värv	Must
Maksimaalne kandevõime	100 kg
Polstri paksus	4 cm
Mõõtmed	154x118,5x113 cm

UTILISEERIMINE

PAKEND
Pakendimaterjal on taaskasutatav.
• Hävitage pakend keskkonnasõbralikul viisil ja viige see piirkondlikku taaskasutusmaterjalide kogumispunkti.

TOODE ÜLDISELT
• See toode ei kuulu olmejäätmete hulka. Kasutusaja lõppedes tagastage see tasuta tootjale, müügipunkti või avalikesse kogumispunktidesse, mis on selleks otstarbeks loodud. Utiliseerimise üksikasjad on reguleeritud vastava riigi seadusega. Väärtuslikud materjalid suunatakse ringlussevõtu tsüklisse, et neist uusi tooraineid saada. Järgmised taaskasutusmaterjalid kogutakse omavalitsuste kogumispunktides:
• Jäätmeklaas, plastid, vanametall, lehtmetall ja palju muud.
• Sellise vanade toodete ringlussevõtuga annate olulise panuse meie keskkonna kaitsmisse.

LV

Outliner FIT

JŪSU DROŠĪBAI

• Rūpīgi un pilnībā izlasiet šo dokumentu.
• Ievērojiet šajā dokumentā un uz produkta sniegtos norādījumus un drošības informāciju.
• Izmantojiet produktu tikai tad, ja tas ir lieliskā tehniskā stāvoklī un droši un atbildīgi.
• Saglabājiet šo dokumentu turpmākai atsaucei un nodošanai, kā arī turiet to pie produkta.

LIETOŠANA ATBILSTOŠI MĒRĶIM
Produkts ir izstrādāts tikai privātai lietošanai.
• Izmantojiet produktu tikai kā iekštelpu trenažieri spēka treniņiem telpās.
• Izmantojiet produktu tikai oriģinālajā stāvoklī ar oriģinālajām detaļām un / vai ražotāja apstiprinātajām rezerves daļām.
• Remontu veiciet tikai kvalificēts personāls.
Jebkura cita lietošana tiek uzskatīta par nepareizu un var izraisīt nopietnus personiskus ievainojumus un īpašuma bojājumus.
Mēs neuzņemamies atbildību par instrukciju, drošības norādījumu neievērošanu un nepareizu lietošanu vai par to izraisītajiem bojājumiem personām vai īpašumam.

NEPAREIZA LIETOŠANA
Produkts nav piemērots komerciāliem nolūkiem.
Produkts nav piemērots pusprofesionālai lietošanai, piemēram, slimnīcās, klubos, viesnīcās, skolās utt., kā arī komerciālai vai profesionālai lietošanai, piemēram, fitnesa studijās. Produkts nav rotaļlieta.
• Nelietojiet produktu mitrās telpās, piemēram, vannas istabās vai saunās.
• Nemainiet un nemodificējiet produktu.
• Nelietojiet produktu ar bojātām detaļām.
• Nepārslogojiet produktu. Skatīt nodaļu tehniskie dati.

MĒRĶA GRUPA

Lietotāji ir pieaugušie un bērni, kas vecāki par 6 gadiem, pieaugušo uzraudzībā, kuri ir izlasījuši un sapratuši šīs instrukcijas un marķējumus uz produkta vai saņēmuši līdzīgu apmācību par lietošanu un drošības instrukcijām. Bērni, kas jaunāki par 6 gadiem, personas ar augstu asinsspiedienu un grūtnieces nedrīkst lietot produktu. Bērni, kas vecāki par 6 gadiem, drīkst lietot šo hanteles komplektu tikai ar viegliem svariem un maksimāli 10–15 minūtes, 2 sērijas un aptuveni 10–15 atkārtojumus katrā sērijā. Ja bērns nevar veikt 10 atkārtojumus, vingrinājums ir pārāk grūts vai svari ir pārāk smagi. Šajā gadījumā vingrinājums jāizvairās vai svari jāsamazina. Šāda veida treniņiem bērniem jābūt papildinošiem. Uzsvars tiek likts uz pareizu vingrinājumu izpildi un lēnu kustību ātrumu izpildes laikā. Padariet spēka treniņus bērniem rotaļīgus un mainīgus, lai viņi nenogurtu. Personas ar fiziskiem vai garīgiem traucējumiem / bērnj / grūtnieces drīkst lietot produktu tikai pieaugušo uzraudzībā. Montāžas darbus, apkopes darbus un tīrīšanu nedrīkst veikt iepriekš minētās personas. Lietotāji drīkst lietot produktu tikai tad, ja viņi ir pilnībā fiziski, garīgi un sensoriski spējīgi, t.i., kad viņi ir nomodā un skaidrā prātā. Kvalificēts personāls ir cilvēki, kuri ir saņēmuši speciālu mehānisko apmācību, piemēram, apmācīti amatnieki, metālapstrādātāji utt.

BRĪDINĀJUMA LĪMEŅI
⚠ BĪSTAMI
Brīdinājums par briesmām, kas tieši izraisīs nāvi vai nopietnus ievainojumus, ja netiks ievēroti pasākumi.
⚠ BRĪDINĀJUMS
Brīdinājums par briesmām, kas var izraisīt nāvi vai nopietnus ievainojumus, ja netiks ievēroti pasākumi.
⚠ UZMANĪBU
Brīdinājums par briesmām, kas var izraisīt ievainojumus, ja netiks ievēroti pasākumi.
PAZIŅOJUMS
Brīdinājums par briesmām, kas var izraisīt materiālus bojājumus, ja netiks ievēroti pasākumi.

SIMBOLA APRAKSTS

	Šis simbols norāda, ka pastāv saspiešanas risks kustīgo daļu dēļ.
	Šis simbols norāda, ka ierīci drīkst lietot tikai viena persona vienlaikus.
	Šis simbols norāda, ka nedrīkst pārsniegt 100 kg slodzes limitu.
	Šis simbols norāda, ka lietotājam pirms lietošanas jāizlasa un jāsaprot instrukcijas.
	Starptautiskais pārstrādes simbols norāda uz pārstrādājamu materiālu.
A-Z / 1-N	Šie saīsinājumi identificē komponentu, kas nepieciešams montāžas solim ilustrācijās.

DROŠĪBAS INSTRUKCIJAS

⚠ UZMANĪBU
Traumas un īpašuma bojājumi. Produkta modifikācija var izraisīt personiskas traumas un īpašuma bojājumus, kā arī anulēt garantiju.
• Lietojiet produktu tikai ar oriģinālajām piegādātajām detaļām un oriģinālajā stāvoklī.
• Lietojiet tikai ražotāja apstiprinātās rezerves daļas.

⚠ UZMANĪBU
Saspiešanas risks.
• Neturiet ekstremitātes kustīgo daļu tuvumā.
• Novietojiet hanteles stieni uzmanīgi un lēni uz turētājiem.

APRAKSTS UN FUNKCIJA

Šis produkts ir treniņu ierīce dažādu muskuļu grupu trenēšanai. W282AE ir ideāli piemērots gan iesācējiem, gan pieredzējušiem lietotājiem, piedāvājot daudz iespēju efektīvam treniņam.

IZPAKOŠANA UN PĀRBAUDE

PRODUKTA IZPAKOŠANA
⚠ BRĪDINĀJUMS
Nosmakšanas risks no iepakojuma materiāla un no mazu detaļu norīšanas.
• Atbrīvojieties no iepakojuma materiāla atbilstoši mājsaimniecības atkritumu noteikumiem.
• Uzglabājiet iepakojumu un mazas detaļas, kas nepieciešamas atkārtotai iepakošanai, prom no mitruma un bērniem nepieejamā vietā.

PAZIŅOJUMS
Materiālu bojājumi. Asi, smaili un skrāpējoši priekšmeti var sabojāt produktu, atverot iepakojumu.
• Neizmantojiet asus, smailus vai skrāpējošus priekšmetus, lai atvērtu iepakojumu.
• Esiet uzmanīgi ar turpmākajiem darbiem.

1. Noņemiet līmlenti un stiprinājuma siksnas ar rokām vai izmantojiet šķēres.
2. Novietojiet kasti tā, lai bultiņas norādītu uz augšu.
3. Atveriet iepakojuma kartonu.
4. Izņemiet visas detaļas no kastes.
5. Novietojiet detaļas blakus uz tīras, mīkstas un līdzenas virsmas.
6. Pārbaudiet piegādes komplektāciju un integritāti, skatīt nodaļu "Detaļu saraksts".

MONTĀŽA

PAZIŅOJUMS
Produkta bojājumi nepareizas montāžas dēļ.
• Montējiet produktu pilnībā un droši.
• Montējiet produktu kopā ar vismaz vienu citu personu.
• Skrūvējiet skrūves ar roku stingri savienojuma caurumos un tikai pēdējā solī pievelciet skrūves, lai novērstu detaļu iestrēgšanu.

UZSTĀDĪŠANAS VIETA
⚠ UZMANĪBU
Traumu un īpašuma bojājumu risks.
• Uzstādiet produktu ar otra cilvēka palīdzību.
• Neuzstādiet objektus šajā zonā.

1. Izvēlieties piemērotu uzstādīšanas vietu, kas atbilst šādām prasībām:
• Uzstādīšanas vieta ir sausa un regulāri ventilējama.
• Uzstādīšanas vieta nav pastāvīgi pakļauta saules starojumam un spēcīgām temperatūras svārstībām.
• Uzstādīšanas vietas virsma ir līdzenā un neslīdoša.
2. Sekojiet montāžas soļiem, ievērojot drošības instrukcijas, skatīt "Montāža".

LIETOŠANA

⚠ BRĪDINĀJUMS
Traumu risks nepareizas lietošanas dēļ. Nepareiza vai nepareiza lietošana var izraisīt nopietnas traumas.
• Lietojiet produktu atbilstoši tā paredzētajam lietojumam.
• Pirms katras lietošanas pārbaudiet visus stiprinājumus, lai pārliecinātos, ka tie ir cieši pieguļoši un nav bojāti.
• Lietošanas laikā nenēsājiet līdzi asus vai smailus priekšmetus.

⚠ BRĪDINĀJUMS
Pārslodzes risks ķermenim. Ķermeņa pārslodze var izraisīt pastāvīgus veselības bojājumus.
• Nekavējoties pārtrauciet treniņu, ja jūtaties slikti vai izjūtat sāpes / spriedzi ķermenī vai krūtīs.
• Neturpiniet treniņu, ja izjūtat neregulāru sirdsdarbību, ārkārtēju elpas trūkumu, reiboni, nelabumu vai līdzīgus simptomus.
• Pirms ierīces pirmās lietošanas reizes un regulāri pēc tam veiciet veselības pārbaudi pie medicīnas speciālista.
• Veiciet regulārus pārtraukumus.
• Dzeriet pietiekami daudz šķidruma pirms, treniņa laikā un pēc tā.
• Maksimālais treniņa laiks bez atpūtas perioda nedrīkst pārsniegt 2 stundas.
• Pārliecinieties, ka lietošanas laikā produkta tuvumā nav citu personu, dzīvnieku vai priekšmetu.
• Valkājiet vieglu un cieši pieguļošu apģērbu vai piemērotu sporta apģērbu.
• Pirms lietošanas sasieniet garus matus.

TRENIŅU PADOMI
• Neēdiet smagas maltītes tieši pirms vingrinājumiem. Saglabājiet 2 līdz 3 stundu intervālu starp ēdienreizēm un vingrinājumiem.
• Lēnām palieliniet treniņa intensitāti.
• Dzeriet pietiekami daudz šķidruma pirms un pēc treniņa.

IESILDĪŠANĀS VINGRINĀJUMI

Attēls



Hamstringu stiepšanās (stāvus)
Turiet ceļus nedaudz saliektus un lēnām noliecieties uz priekšu, mugura un pleci atslābināti, līdz sasniedzat pirkstus. Jums vajadzētu sajust spriedzi un nelielu stiepšanos hamstring muskuļos. Saglabājiet pozīciju 15 līdz 20 sekundes. Atkārtojiet 2 līdz 3 reizes.



Hamstringu stiepšanās (sēdus)
Sēžot uz grīdas, vēlams uz paklāja, izstiepiet vienu kāju, otru kāju pievelciet un turiet to tuvu izstieptajai kājai. Noliecieties uz priekšu no gurniem un izstiepieties līdz pirkstiem. Saglabājiet pozīciju 10 līdz 15 sekundes un pēc tam atslābinieties. Atkārtojiet 3 reizes katrai kājai.



Ikru muskuļu stiepšanās (stāvus)
Ar divām rokām uz sienas, viena kāja atpakaļ. Turot kājas taisnas un papēdi uz grīdas, noliecieties uz priekšu pret sienu. Saglabājiet pozīciju 10 līdz 15 sekundes, pēc tam atslābinieties. Atkārtojiet 3 reizes katrai kājai.



Četrgalvju muskuļu stiepšanās
Saglabājot līdzsvaru, atbalstoties pret sienu vai cietu objektu ar kreiso roku, satveriet labo kāju ar labo roku un lēnām izstiepiet labo papēdi pret sēžamvietu, līdz sajūtat stiepšanos priekšējā augšstilba daļā. Saglabājiet pozīciju 10 līdz 15 sekundes un pēc tam atslābinieties. Atkārtojiet 3 reizes katrai kājai.



Sartorius muskuļa stiepšanās (iekšējie augšstilba muskuļi)
Sēžot, jūsu pēdas vai apavu zoles pieskaras viena otrai, kamēr ceļi ir izvietoti uz āru. Pievilciet pēdas pie cirkšņa, līdz sajūtat stiepšanos. Saglabājiet pozīciju 10 līdz 15 sekundes un pēc tam atslābinieties. Atkārtojiet 3 reizes.

TRANSPORTĒŠANA

⚠ UZMANĪBU
Traumu un materiālu bojājumu risks.
• Transportējiet produktu kopā ar otru personu.
• Nepārvietojiet produktu pa virsmu.

DEMONTĀŽA

• Demontējiet produktu apgrieztā montāžas secībā, skatīt nodaļu "Montāža".

UZGLABĀŠANA

PAZIŅOJUMS
Produkta bojājumi nepareizas uzglabāšanas dēļ.
• Uzglabājiet produktu saliktu un vertikāli vai demontētu tumšā, vēsā, sausā un labi ventilējamā vietā.
• Aizsargājiet produktu no putekļiem un mitruma.
• Neuzstādiet objektus uz produkta, jo var rasties deformācijas.

APKOPE UN TĪRĪŠANA

TĪRĪŠANA
PAZIŅOJUMS
Bojājumi, ko izraisa nepareizi tīrīšanas līdzekļi.
• Pārbaudiet tīrīšanas līdzekļa saderību ar virsmu neuzkrītošā vietā.
• Tīrīšanai neizmantojiet organiskos šķīdinātājus, verdošu ūdeni, stipras skābes vai sārmainus tīrīšanas līdzekļus.
• Noņemiet putekļus un vieglus netīrumus ar mitru drānu vai mīkstu suku.
• Smagas netīrības gadījumā izmantojiet maigu, nedegošu un pārtikai drošu tīrīšanas līdzekli vai ar ūdeni samitrinātu drānu. Regulāra apkope palielina produkta drošību un ilgmūžību.

APKOPES PLĀNS
PIRMS KATRAS LIETOŠANAS
Stāvoklis
• Pārbaudiet produkta vispārējo tehnisko stāvokli un higiēnu.
Stiprinājuma daļas
• Pārliecinieties, ka visi stiprinājumi ir stingri savienoti un nav deformēti.
• Pievelciet vaļīgus stiprinājumus ar piemērotu instrumentu.
• Bojātas vai deformētas stiprinājuma daļas nomainiet pie kvalificēta personāla.

REMONTS

PAZIŅOJUMS
Bojājumi nepareiza remonta dēļ. Pašbloķējošās skrūves un citi stiprinājumi zaudē savu efektivitāti, ja tos nomaina bez atkārtotas skrūvju bloķēšanas.

• Izmantojiet tikai ražotāja apstiprinātas vai oriģinālās rezerves daļas.
• Remontu veiciet tikai pie kvalificēta personāla.

TEHNISKIE DATI

Preces numurs	W282AE
Rāmja materiāls	Tērauds
Pārklājuma materiāls	Mākslīgā āda
Krāsa	Melna
Maksimālā slodzes ietilpība	100 kg
Polsterējuma biezums	4 cm
Izmēri	154x118,5x113 cm

IZMEŠANA IEPAKOJUMS

IEPAKOJUMS
Iepakojuma materiāls ir pārstrādājams.
• Atbrīvojieties no iepakojuma videi draudzīgā veidā un nogādājiet to reģionālajā pārstrādājamo materiālu savākšanas punktā.

PRODUKTS KOPUMĀ
• Šis produkts neietilpst mājsaimniecības atkritumos. Pakalpojuma dzīves beigās atdodiet to bez maksas ražotājam, pārdošanas vietai vai publiskajiem savākšanas punktiem, kas izveidoti šim nolūkam. Izmešanas detaļas ir regulētas attiecīgajā valsts likumā. Vērtīgie materiāli tiek ievadīti pārstrādes ciklā, lai no tiem iegūtu jaunus izejmateriālus. Pašvaldību savākšanas punktos tiek savākti šādi pārstrādājamie materiāli:
• Atkritumu stikls, plastmasa, metāllūžņi, lokšņu metāls un daudz kas cits.
• Ar šāda veida veco produktu pārstrādi jūs sniedzat svarīgu ieguldījumu mūsu vides aizsardzībā.

JŪSŲ SAUGUMUI

• Atidžiai perskaitykite instrukciją.
• Vadovaukitės šia instrukcija ir saugumo nurodymais, pateiktais ant produkto.
• Naudokite produktą saugiai ir atsakingai. Nenaudokite produkto, jei jis yra blogos techninės būklės.
• Saugokite instrukciją ir laikykite ją prie produkto.

NAUDOJIMO PASKIRTIS
Produktas skirtas privačiam naudojimui.
• Naudokite produktą tik kaip vidaus treniruoklį jėgos treniruotėms patalpose.
• Naudokite produktą tik su originaliomis arba gamintojo patvirtintomis atsarginėmis dalimis.
• Remontą gali atlikti tik kvalifikuotas personalas.
Bet koks kitas naudojimas laikomas netinkamu ir gali sukelti rimtus asmens sužalojimus bei apgadinti turtą.
Mes neprisiimame atsakomybės už instrukcijos, saugos nurodymų nesilaikymą ir netinkamą naudojimą ar dėl to atsiradusią žalą asmenims bei turtui.

NETINKAMAS NAUDOJIMAS
Produktas netinka komerciniam naudojimui.
Produktas netinka pusiau profesionaliam naudojimui, pavyzdžiui, ligoninėse, klubuose, viešbučiuose, mokyklose ir pan., taip pat komerciniam ar profesionaliam naudojimui, pavyzdžiui, sporto studijose. Produktas nėra žaislas.
• Nenaudokite produkto drėgnose patalpose, pavyzdžiui, vonios kambariuose ar saunose.
• Nemodifikuokite ir nekeiskite produkto.
• Nenaudokite produkto, jei viena iš jo dalių yra pažeista ar turi defektų.
• Neperkraukite produkto. Žr. skyrių „Techniniai duomenys".

TIKSLINĖ GRUPĖ

Šį treniruoklį gali naudoti suaugusieji ir vaikai nuo 6 metų, prižiūrimi suaugusiųjų, kurie perskaitė ir suprato šias instrukcijas bei ženklinimą ant produkto arba gavo panašias instrukcijas dėl naudojimo ir saugos nurodymų.
Vaikai iki 6 metų, asmenys su aukštu kraujospūdžiu ir nėščios moterys neturėtų naudoti produkto.
Vaikai nuo 6 metų gali naudoti šį svarmenų rinkinį tik su lengvais svoriais ir ne ilgiau kaip 10–15 minučių, 2 serijas ir apie 10–15 pakartojimų per seriją. Jei vaikas nesugeba atlikti 10 pakartojimų, pratimas yra per sunkus arba svoriai per sunkūs.
Tokiu atveju reikėtų atlikti kitą pratimą arba sumažinti svorius.
Šio tipo treniruotės vaikams turėtų būti papildomos. Svarbiausia yra teisingas pratimų atlikimas ir lėtas judesių greitis atliekant pratimus. Padarykite jėgos treniruotes vaikams žaismingas ir įvairias, kad jie nenuobodžiautų.
Asmenys su fizine ar protine negalia / vaikai / nėščios moterys gali naudoti produktą tik prižiūrimi suaugusiųjų.
Surinkimo darbai, priežiūros darbai ir valymas negali būti atliekami minėtų asmenų.
Naudotojai gali naudoti produktą tik tada, kai jie yra visiškai fiziškai, protiškai ir sensoriniu požiūriu pajėgūs, t. y. kai jie yra budrūs ir blaivūs. Kvalifikuotas personalas yra žmonės, kurie gavo specialų mechaninį mokymą, pavyzdžiui, apmokyti amatininkai, metalurgai ir pan.

ĮSPĖJIMO LYGIAI
⚠ PAVOJUS
Įspėjimas apie pavojus, kurie tiesiogiai sukels mirtį arba rimtus sužalojimus, jei priemonės bus ignoruojamos.
⚠ ĮSPĖJIMAS
Įspėjimas apie pavojus, kurie gali sukelti mirtį arba rimtus sužalojimus, jei priemonės bus ignoruojamos.
⚠ ATSARGIAI
Įspėjimas apie pavojus, kurie gali sukelti sužalojimus, jei priemonės bus ignoruojamos.
PASTABA
Įspėjimas apie pavojus, kurie gali sukelti materialinę žalą, jei priemonės bus ignoruojamos.

SIMBOLIO APRAŠYMAS

	Šis simbolis nurodo, kad yra suspaudimo pavojus dėl judančių dalių.
	Šis simbolis nurodo, kad prietaisą gali naudoti tik vienas asmuo vienu metu.
	Šis simbolis nurodo, kad 100 kg svorio riba neturi būti viršyta.
	Šis simbolis nurodo, kad naudotojas turėtų perskaityti ir suprasti instrukcijas prieš naudojimą.
	Tarptautinis perdirbimo simbolis nurodo perdirbamą medžiagą.
A-Z / 1-N	Šios santrumpos identifikuoja komponentą, reikalingą surinkimo žingsniui iliustracijose.

SAUGOS INSTRUKCIJOS

⚠ ATSARGIAI
Sužalojimai ir turto sugadinimas. Produkto modifikavimas gali sukelti asmens sužalojimus ir turto sugadinimą bei panaikinti garantiją.
• Naudokite tik jei jis yra originalios būklės bei su originaliomis dalimis.
• Naudokite tik gamintojo patvirtintas atsargines dalis.

⚠ ATSARGIAI
Suspaudimo pavojus.
• Nelaikykite galūnių judančių dalių viduje ir šalia jų.
• Atsargiai ir lėtai padėkite svarmens strypą ant laikiklių.

APRAŠYMAS IR FUNKCIJA

Šis produktas yra treniravimo įrenginys, skirtas treniruoti įvairias raumenų grupes. W282AE yra puikus pasirinkimas tiek pradedantiesiems, tiek pažengusiems naudotojams ir siūlo daugybę galimybių efektyvioms treniruotėms.

IŠPAKAVIMAS IR PATIKRINIMAS

PRODUKTO IŠPAKAVIMAS
⚠ ĮSPĖJIMAS
Uždusimo pavojus dėl pakuotės medžiagos ir mažų dalių prarijimo.
• Išmeskite pakuotės medžiagą į buitinėms atliekoms skirtas vietas pagal taisykles.
• Laikykite pakuotę ir mažas dalis, reikalingas pakartotiniam pakavimui, atokiau nuo drėgmės ir vaikams nepasiekiamoje vietoje.

PASTABA
Medžiagos pažeidimas. Aštrūs, smailūs ir braižantys daiktai gali pažeisti produktą atidarant pakuotę.
• Nenaudokite aštrių, smailių ar braižančių daiktų atidarant pakuotę.
• Būkite atsargūs atliekant šiuos darbus.

1. Nuimkite lipnią juostą ir tvirtinimo diržus rankomis arba naudokite žirkles.
2. Pastatykite dėžę su krypties rodyklėmis, nukreiptomis į viršų.
3. Atidarykite pakuotės dėžę.
4. Išimkite visas dalis iš dėžės.
5. Padėkite dalis šalia viena kitos ant švaraus, minkšto ir lygaus paviršiaus.
6. Patikrinkite, ar visos pristatytos dalys yra nepažeistos, žr. skyrių „Dalių sąrašas“.

MONTAVIMAS

PASTABA
Produkto pažeidimas dėl netinkamo surinkimo.
• Surinkite produktą laikydamiesi visų saugos reikalavimų.
• Surinkite produktą kartu su asmeniu, kuris galėtų jums padėti.
• Įsukite varžtus rankomis į jungiamąsias angas ir tik paskutiniame žingsnyje priveržkite varžtus, kad išvengtumėte dalių užstrigimo.

MONTAVIMO VIETA
⚠ ATSARGIAI
Sužalojimo ir turto sugadinimo pavojus.
• Montuokite produktą su kito asmens pagalba.
• Nedėkite ant produkto pašalinių daiktų.

1. Pasirinkite tinkamą montavimo vietą, atitinkančią šiuos reikalavimus:
• Montavimo vieta yra sausa ir gali būti reguliariai vėdinama.
• Montavimo vieta nėra nuolat veikiama saulės ir stiprių temperatūros svyravimų.
• Montavimo vietos paviršius yra lygus ir neslystantis.
2. Laikykitės surinkimo žingsnių, laikydamiesi saugos instrukcijų, žr. „Surinkimas“.

NAUDOJIMAS

⚠ ĮSPĖJIMAS
Sužalojimo pavojus dėl netinkamo naudojimo.
Netinkamas ar neteisingas naudojimas gali sukelti rimtus sužalojimus.
• Naudokite produktą pagal jo paskirtį.
• Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar visi priedai yra tvirtai pritvirtinti ir nepažeisti.
• Nenaudokite aštrių ar smailių daiktų naudojimo metu.

⚠ ĮSPĖJIMAS
Pavojus dėl kūno perkrovos. Kūno perkrova gali sukelti nuolatinę žalą sveikatai.
• Nedelsdami nutraukite treniruotę, jei jaučiatės blogai arba jaučiate skausmą / įtampą kūne ar krūtinėje.
• Netęskite treniruotės, jei jaučiate nereguliarų širdies plakimą, stiprų dusulį, galvos svaigimą, pykinimą ar panašius simptomus.
• Prieš pirmą kartą naudojant prietaisą (ir po pirmo naudojimo) atlikite sveikatos patikrinimą pas medicinos specialistą.
• Darykite reguliarias pertraukas.
• Gerkite pakankamai skysčių prieš treniruotę, jos metu ir po jos.
• Maksimalus treniruočių laikas be poilsio pertraukos neturi viršyti 2 valandų.
• Įsitikinkite, kad šalia produkto naudojimo metu nėra kitų asmenų, gyvūnų ar daiktų.
• Dėvėkite lengvus ir prigludusius drabužius arba tinkamą sportinę aprangą.
• Prieš naudojimą suriškite ilgus plaukus.

PATARIMAI TRENIRUOTĖMS
• Nevalgykite riebių patiekalų prieš treniruotę. Tarp valgymo ir treniruotės turėtų būti 2–3 valandų pertrauka.
• Palaipsniui didinkite treniruotės intensyvumą.
• Gerkite pakankamai skysčių prieš treniruotę ir po jos.

APŠILIMO PRATIMAI

Aprašymas



Užpakalinių šlaunies raumenų tempinas (stovint)
Laikykite kelius šiek tiek sulenktus ir lėtai lenkitės į priekį, nugarą ir pečius atpalaidavę, kol pasieksite pirštus. Turėtumėte jausti įtampą ir lengvą tempimą užpakaliniuose šlaunų raumenyse. Išlaikykite poziciją 15–20 sekundžių. Pakartokite 2–3 kartus.



Užpakalinių šlaunies raumenų tempinas (sėdint)
Sėdėdami ant grindų ar kilimėlio, ištieskite vieną koją, kitą koją pritraukite ir laikykite arti ištiestos kojos vidinės pusės. Lenkite į priekį nuo klubų ir tempkite iki pirštų. Išlaikykite poziciją



10–15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekvienai kojai.

Blauzdų tempimas (stovint)

Dviem rankomis atsiremkite į sieną, viena koja atgal. Laikydami kojas tiesias ir kulną ant grindų, lenkitės į priekį link sienos. Išlaikykite poziciją 10–15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekvienai kojai.



Keturgalvių raumenų tempimas

Laikydami pusiausvyrą, atsiremkite į sieną ar tvirtą objektą kairiąja ranka, suimkite dešinę koją dešine ranka ir lėtai tempkite dešinį kulną link sėdmenų, kol pajusite tempimą šlaunies priekyje. Išlaikykite poziciją 10–15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekvienai kojai.



Siuvėjo raumens tempimas (vidiniai šlaunų raumenys)

Sėdėdami, padėkite pėdas ar batų padus vieną prie kito, kol keliai bus išorėje. Traukite pėdas link kirkšnies, kol pajusite tempimą. Išlaikykite poziciją 10–15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus.

TRANSPORTAVIMAS

⚠ ATSARGIAI

Sužalojimo ir turto sugadinimo pavojus.

- Transportuokite produktą su kito asmens pagalba.
- Nestumkite produkto per paviršių.

IŠARDYMAS

- Išardykite produktą atvirkštine surinkimo tvarka, žr. skyrių „Surinkimas“.

LAIKYMAS

PASTABA

Produkto pažeidimas dėl netinkamo laikymo.

- Laikykite produktą surinktą ir vertikalioje padėtyje arba išardytą tamsioje, vėsioje, sausoje ir gerai vėdinamoje vietoje.
- Apsaugokite produktą nuo dulkių ir drėgmės.
- Nedėkite jokių daiktų ant produkto, kad išvengtumėte deformacijų.

PRIEŽIŪRA IR VALYMAS

VALYMAS

PASTABA

Pažeidimai dėl netinkamų valymo priemonių.

- Patikrinkite valymo priemonės suderinamumą su paviršiumi nepastebimoje vietoje.
- Nenaudokite organinių tirpiklių, verdančio vandens, stiprių rūgščių ar šarminių valymo priemonių.
- Pašalinkite dulkes ir lengvą purvą drėgna šluoste arba minkštu šepečiu.
- Naudokite švelnią, nedegią ir maistui saugią valymo priemonę arba vandeniu sudrėkintą šluostę stipriam užterštumui. Reguliari priežiūra padidina jūsų produkto saugumą ir ilgaamžiškumą.

PRIEŽIŪROS PLANAS

PRIEŠ KIEKVIENĄ NAUDOJIMĄ

Būklė

- Patikrinkite produkto bendrą techninę būklę ir higieną.

Priedų dalys

- Įsitikinkite, kad visi priedai yra tvirtai pritvirtinti ir nesusikraipę.
- Priveržkite laisvus priedus tinkamu įrankiu.
- Pažeistas ar susikraipusias priedų dalis gali pakeisti tik kvalifikuotas personalas.

REMONTAS

PASTABA
Pažeidimai dėl netinkamo remonto.
Savaime užsifiksuojantys varžtai ir kiti priedai praranda savo efektyvumą, jei jie pakeičiami be užsifiksavimo.
• Naudokite tik gamintojo patvirtintas arba originalias atsargines dalis.
• Remontą gali atlikti tik kvalifikuotas personalas.

TECHNINIAI DUOMENYS

Prekės numeris	W282AE
Rėmo medžiaga	Plienas
Medžiaga apdangalas	Dirbtinė oda
Spalva	Juoda
Maksimali apkrova	100 kg
Paminkštinimo storis	4 cm
Matmenys	154x118,5x113 cm

ŠALINIMAS

Pakuotė
Pakuotės medžiaga yra perdirbama.
• Išmeskite pakuotę aplinkai draugišku būdu ir pristatykite ją į regioninį perdirbamų medžiagų surinkimo punktą.

PRODUKTAS APSKRITAI
• Šis produktas netinka buitiniam atliekų šalinimui. Pasibaigus jo tarnavimo laikui, grąžinkite jį nemokamai gamintojui, pardavimo vietai arba viešiems surinkimo punktams, įsteigtiems šiam tikslui. Šalinimo detalės yra reguliuojamos pagal atitinkamus nacionalinius įstatymus. Vertingos medžiagos yra įtraukiamos į perdirbimo ciklą, kad būtų gauta naujų žaliavų. Šie perdirbami daiktai yra surenkami savivaldybių surinkimo punktuose:
• Atliekų stiklas, plastikai, metalo laužas, skarda ir daug daugiau. Tokiu būdu perdirbdami senus produktus, jūs prisidedate prie mūsų aplinkos apsaugos.

Outliner FIT

UAB „Kesko Senukai Lithuania“, Islandijos pl. 32B, 51500 Kaunas
Tel. +370 700 11 119, www.senukai.lt, info@keskosenukai.lt
Country of origin / Päritoluriik / Izcelsmes valsts / Kilmės šalis
China / Hiina / Ķina / Kinija