



BENUTZERHANDBUCH - DE
IN 1228 Schrägbank inSPORTline Ab-Crunch-Bank



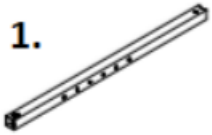
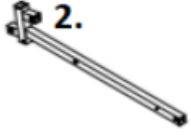

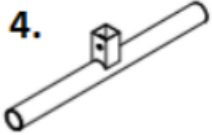

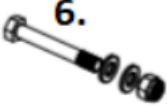



INHALT

SICHERHEITSHINWEISE.....	3
TEILELISTE	4
MONTAGE	5
WARTUNG.....	5
ÜBUNGSANWEISUNGEN.....	5,6,7
UMWELTSCHUTZ	7
GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATION	7,8,9,10

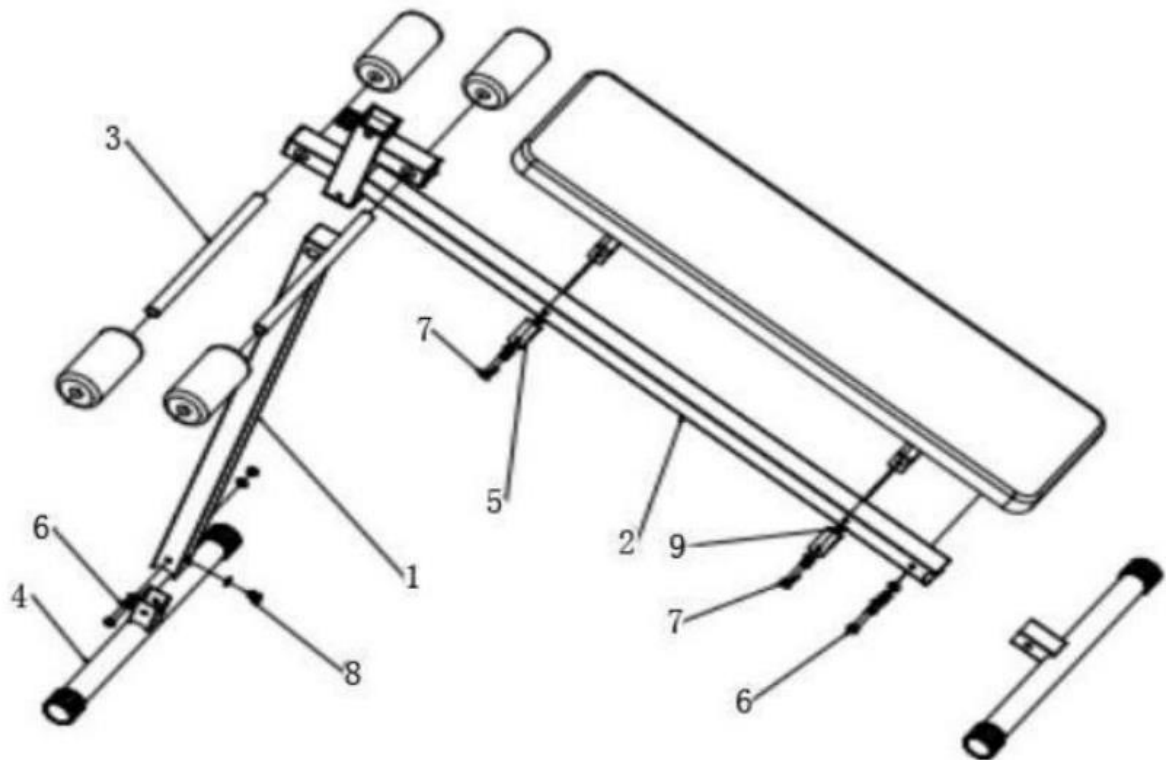
SICHERHEITSHINWEISE

- Lesen Sie das Handbuch vor Gebrauch und Installation durch und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren.
- Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Wenn Sie Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale körperliche Symptome verspüren beenden Sie sofort das Training.
- Sollten die Beschwerden länger anhalten oder sich verstärken suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.
- Halten Sie Gliedmaßen von beweglichen Teilen des Gerätes fern.
- Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen, festen und sauberen Oberfläche auf.
- Tragen Sie immer geeignete Sportkleidung und Schuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck.
- Nur für den angegebenen Zweck verwenden.
- Nehmen Sie keine nicht genehmigten Änderungen vor.
- Entfernen Sie während des Gebrauchs alle scharfen Gegenstände um das Gerät herum.
- Das Gerät muss mindestens 0,6 m von anderen Gegenständen entfernt aufgestellt werden.
- Personen mit eingeschränkten geistigen oder körperlichen Fähigkeiten dürfen die Maschine nicht benutzen.
- Wärmen Sie Ihre Muskeln immer vor dem Training auf.
- Wenn scharfe Kanten an dem Gerät auftreten, stellen Sie die Verwendung des Gerätes sofort ein.
- Stellen Sie keine scharfen Gegenstände auf das Gerät. Es darf kein verstellbares Teil vorstehen, welches die Bewegung des Benutzers einschränkt.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch des Gerätes sicher, dass alle Verbindungen ordnungsgemäß gesichert sind.
- **Maximale Bankbelastung:** 250 kg
- **Kategorie:** S - geeignet für Heim-, Club- und Hotel-Fitnessstudios
- **WARNUNG:** Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Eine ärztliche Beurteilung ist besonders wichtig, wenn Sie an einer Krankheit leiden. Der Verkäufer übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung des Geräts verursacht werden.

TEILELISTE

 <p>1.</p>	 <p>2.</p>	 <p>3.</p>	 <p>4.</p>
<p>Vorderer Hauptrahmen 1 St.</p>	<p>Hauptrahmen 1 St.</p>	<p>Schaumflaschenhalter 1St.</p>	<p>Balken 2 St.</p>
 <p>5.</p>	 <p>6.</p>	 <p>7.</p>	 <p>8.</p>
<p>Halter 1 St.</p>	<p>M10x65 Schraube, Unterlegscheiben, Muttern 2 St.</p>	<p>M10x70 Schraube, Unterlegscheiben, Muttern 2 St.</p>	<p>Schraube M10x20, Unterlegscheibe 2 St.</p>
 <p>9.</p>			
<p>Schraube M6x16, Unterlegscheibe 4 St.</p>			

MONTAGE



Verwenden Sie zum Anziehen der Schrauben und Muttern geeignetes Werkzeug.

WARTUNG

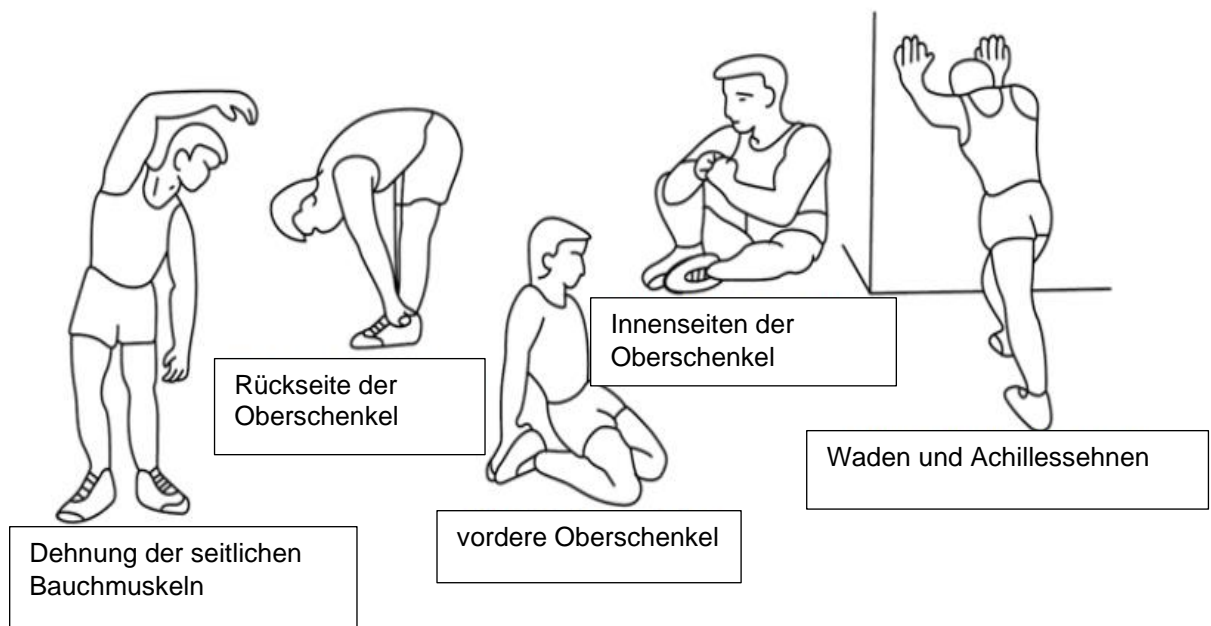
- Bewegliche Teile regelmäßig schmieren.
- Alle Verbindungen prüfen und festziehen.
- Reinigen Sie die Maschine mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel.
- Überprüfen Sie die Maschine regelmäßig auf Verschleiß und Beschädigungen.
- Ersetzen Sie beschädigte oder verschlissene Teile sofort.

ÜBUNGSANWEISUNGEN

Bewegung ist gut für die Gesundheit, verbessert die körperliche Verfassung, formt die Muskulatur und führt in Kombination mit einer kalorienausgewogenen Ernährung zur Gewichtsreduktion.

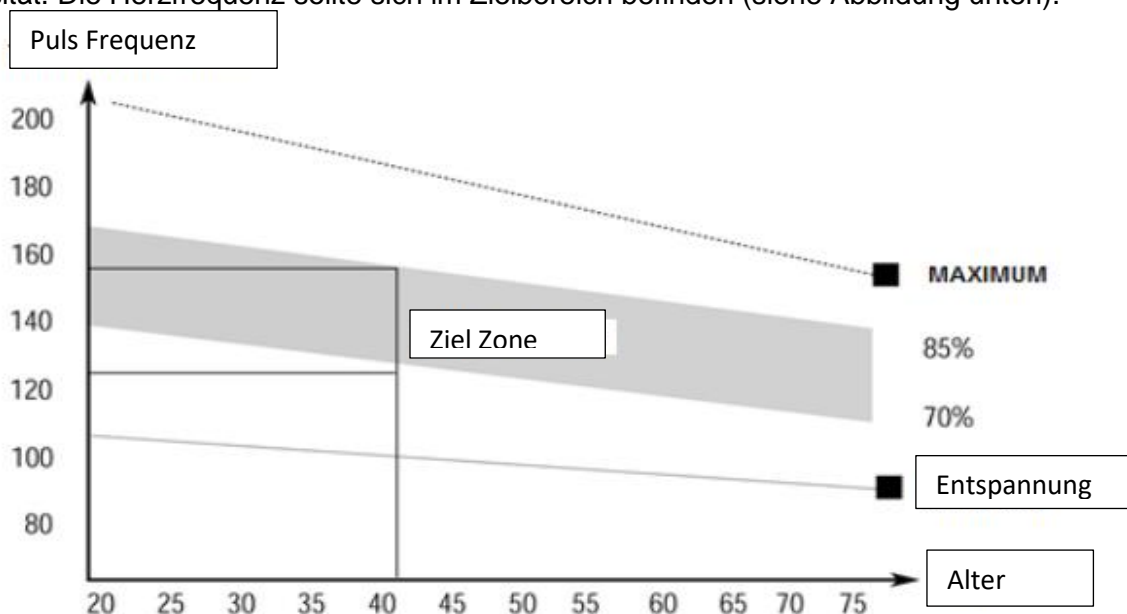
1. Aufwärmphase

Diese Phase dient dem Aufwärmen der Muskulatur, reduziert das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Wir empfehlen die folgenden Dehnübungen durchzuführen. Wenn Sie ein Ziehen verspüren, bleiben Sie etwa 30 Sekunden in der Position. Führen Sie die Bewegungen gleichmäßig und nicht ruckartig aus um Verletzungen zu vermeiden.



2. Übungen

Diese Phase ist körperlich anstrengender. Regelmäßige Bewegung stärkt die Muskulatur. Sie können das Tempo selbst bestimmen, achten Sie aber auf eine gleichbleibende Intensität. Die Herzfrequenz sollte sich im Zielbereich befinden (siehe Abbildung unten).



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Bei den meisten Menschen dauert diese Phase 15-20 Minuten.

3. Ruhephase

Diese Phase dient der Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems und der Entspannung der Muskulatur. Es sollte ungefähr 5 Minuten dauern. Sie können die Aufwärmübungen wiederholen oder die Übung langsamer fortsetzen. Das Dehnen der Muskeln nach dem Training ist äußerst wichtig – auch hier müssen ruckartige Bewegungen und Vibrationen vermieden werden.

Wenn sich Ihre Kondition verbessert, können Sie Ihre Länge erhöhen und Ihre Trainingsintensität erhöhen. Trainieren Sie regelmäßig, mindestens dreimal pro Woche.

MUSKELAUFBAU

Es ist wichtig, ein hohes Trainingsniveau für den Muskelaufbau aufzubauen. Dadurch werden Ihre Muskeln stärker angespannt, was dazu führen kann, dass Ihre Kraft schneller nachlässt und Sie möglicherweise nicht so lange wie gewünscht trainieren können. Wenn Sie auch Ihre Kondition verbessern möchten, müssen Sie Ihr Training entsprechend anpassen. Trainieren Sie in der Aufwärmphase und in der Endphase des Trainings wie gewohnt, erhöhen Sie jedoch am Ende der Übung den Widerstand des Geräts. Möglicherweise müssen Sie langsamer werden, um Ihre Herzfrequenz in Ihrem Zielbereich zu halten.

GEWICHTSREDUZIERUNG

Der Kalorienverbrauch hängt von der Dauer und Intensität des Trainings ab. Die Essenz ist die gleiche wie beim Fitnesstraining.

Umweltschutz

Entsorgen Sie das Produkt am Ende der Lebensdauer des Produkts oder wenn eine weitere Reparatur wirtschaftlich nachteilig wäre, gemäß den örtlichen Vorschriften und auf umweltfreundliche Weise. Bringen Sie das Produkt zur nächstgelegenen Sammelstelle.

Wenn Sie es ordnungsgemäß entsorgen, tragen Sie zur Erhaltung wertvoller natürlicher Ressourcen bei und verhindern negative Auswirkungen auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wenden Sie sich an die zuständigen Behörden vor Ort, um Verstöße und nachfolgende Sanktionen zu vermeiden.

Werfen Sie die Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll weg, sondern geben Sie sie an einer offiziellen Sammelstelle zum Recycling ab.

GARANTIEBEDINGUNGEN, BESCHWERDEN

Allgemeine Bestimmungen und Definitionen

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren regeln die Bedingungen und den Umfang der vom Verkäufer gewährten Garantie für die an den Käufer gelieferte Ware, sowie das Verfahren zur Begleichung der Reklamationsansprüche des Käufers für die gelieferte Ware. Die Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren unterliegen den einschlägigen Bestimmungen des Gesetzes Nr. 89/2012 Coll., Des Bürgerlichen Gesetzbuchs und des Gesetzes Nr. 634/1992 Coll. Über den Verbraucherschutz in der

jeweils gültigen Fassung, auch in Angelegenheiten, die unter diese Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren fallen. unerwähnt.

Verkäufer ist SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz in Bořivojova 35/878, 13000 Praha, IČ: 26847264, eingetragen im Handelsregister des Landgerichts in Prag, Abschnitt C, Beilage 116888.

Aufgrund der geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird zwischen einem Käufer, der Verbraucher ist und einem Käufer, der kein Verbraucher ist, unterschieden.

"Käufer-Verbraucher" oder einfach "Verbraucher" ist eine Person, die beim Abschluss und bei der Ausführung eines Vertrags nicht im Rahmen ihres Handels oder Geschäfts handelt.

"Ein Käufer, der kein 'Verbraucher' ist, ist ein Unternehmer, der Produkte kauft oder Dienstleistungen für den Zweck seines Geschäfts mit diesen Produkten oder Dienstleistungen nutzt. Dieser Käufer unterliegt dem für ihn geltenden Rahmenkaufvertrag und den Geschäftsbedingungen.

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren sind Bestandteil jedes zwischen Verkäufer und Käufer geschlossenen Kaufvertrags. Die Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren sind gültig und bindend, sofern die Parteien im Kaufvertrag oder in einem Nachtrag zu diesem Vertrag oder einer anderen schriftlichen Vereinbarung nichts anderes vereinbart haben.

Garantiebedingungen

Garantiezeit

Der Verkäufer gewährt dem Käufer eine Garantie für die Qualität der Ware für einen Zeitraum von 24 Monaten, wenn von der Garantiekarte, Rechnung für die Ware, Lieferschein oder ein anderes Dokument für die Ware keine andere als vom Verkäufer angegebene Garantiezeit angegeben wurde. Die gesetzliche Dauer der Gewährleistung bleibt hiervon unberührt.

Mit der Qualitätsgarantie übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware für einen bestimmten Zeitraum für den normalen Gebrauch geeignet ist, oder für den vereinbarten Zweck und dass es das Übliche oder vereinbarten Eigenschaften enthält.

Die Garantiebedingungen gelten nicht für verursachte Mängel (falls zutreffend für das gekaufte Produkt):

- durch ein Verschulden des Benutzers, d.h. Beschädigung des Produkts durch unprofessionelle über Handhabe, fehlerhafte Montage, unzureichendes Einsetzen der Sattelstütze in den Rahmen, unzureichendes Anziehen der Pedale in den Griffen und Griffen zur Mittelachse
- unsachgemäße Wartung
- mechanischer Schaden
- Verschleiß von Teilen während des normalen Gebrauchs (z. B. Gummi- und Kunststoffteile, Bewegungsmechanismen, Gelenkverbindungen usw.)
- ein unvermeidbares Ereignis, eine Naturkatastrophe
- unprofessionelle Interventionen

- unsachgemäße Handhabung oder unsachgemäße Platzierung, niedrige oder hohe Temperatur, Wasser, übermäßiger Druck und Stöße, absichtlich veränderte Konstruktion, Form oder Abmessungen

Garantiverfahren

Verfahren zur Geltendmachung eines Warenmangels

Der Käufer ist verpflichtet, die vom Verkäufer gelieferte Ware so bald wie möglich nach Erhalt der Ware auf Beschädigung zu prüfen. Die Inspektion muss vom Käufer so durchgeführt werden, dass alle Mängel festgestellt werden, die bei einer angemessenen professionellen Inspektion festgestellt werden können.

Bei einer Reklamation der Ware ist der Käufer verpflichtet auf Verlangen des Verkäufers den Kauf und die Begründung der Reklamation durch eine Rechnung oder einen Lieferschein mit der angegebenen Produktionsnummer (Seriennummer) oder denselben Unterlagen ohne Seriennummer nachzuweisen. Wenn der Käufer mit diesen Unterlagen die Rechtmäßigkeit der Beschwerde nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Beschwerde abzulehnen.

Wenn der Käufer einen Mangel meldet, der nicht durch die Garantie abgedeckt ist (z. B. wurden die Garantiebedingungen nicht erfüllt, der Mangel wurde versehentlich gemeldet usw.), ist der Verkäufer berechtigt die vollständige Erstattung der Kosten zu verlangen welche sich im Zusammenhang mit der Beseitigung des vom Käufer gemeldeten Mangels ergeben haben. In diesem Fall basiert die Berechnung des Service-Eingriffs auf der gültigen Preisliste der Arbeitsleistung und der Transportkosten.

Wenn der Verkäufer (durch Testen) feststellt, dass das beanspruchte Produkt nicht fehlerhaft ist, gilt der Anspruch als ungerechtfertigt. Der Verkäufer behält sich das Recht vor, die Zahlung von Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit einer ungerechtfertigten Beschwerde anfallen.

Für den Fall, dass sich der Käufer über Mängel an der von der Garantie abgedeckten Ware gemäß den gültigen Garantiebedingungen des Verkäufers beschwert, wird der Verkäufer den Mangel beseitigen, indem er das defekte Teil oder die defekte Ausrüstung durch ein fehlerfreies repariert oder ersetzt. Mit Zustimmung des Käufers ist der Verkäufer berechtigt, im Austausch gegen die fehlerhafte Ware ein anderes voll funktionsfähiges Produkt zu liefern. Dieses besitzt mindestens die gleichen oder bessere technische Parameter. Die Wahl bezüglich der Art und Weise der Bearbeitung der Beschwerde gemäß diesem Absatz liegt beim Verkäufer.

Der Verkäufer wird die Reklamation spätestens 30 Tage nach Lieferung der fehlerhaften Ware bearbeiten, es sei denn, es wurde eine längere Frist vereinbart. Als Abrechnungstag gilt der Tag, an dem die reparierte oder ersetzte Ware dem Käufer übergeben wurde. Wenn der Verkäufer die Reklamation aufgrund der Art des Mangels nicht innerhalb der angegebenen Frist bearbeiten kann, wird er mit dem Käufer eine alternative Lösung vereinbaren. Wird keine solche Einigung erzielt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer eine finanzielle Entschädigung in Form einer Gutschrift zu gewähren.

**CZ
SEVEN SPORT GmbH**

Sitz
Hauptsitz:
Reklamation und Service:

Strakonická 1151 / 2c, Prag 5, 150 00, CZ
Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO:
Steuernummer:

26847264
CZ26847264

Tel.:
Mail:

+420 556 300 970
eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web:

www.inSPORTline.cz

**SK
inSPORTline GmbH**

Hauptsitz, Reklamation, Service:

Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO:
Steuernummer:

36311723
SK2020177082

Tel.:
Mail:

+421(0)326 526 701
objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web:

www.inSPORTline.sk

Verkaufsdatum:

Stempel und Unterschrift des Verkäufers: