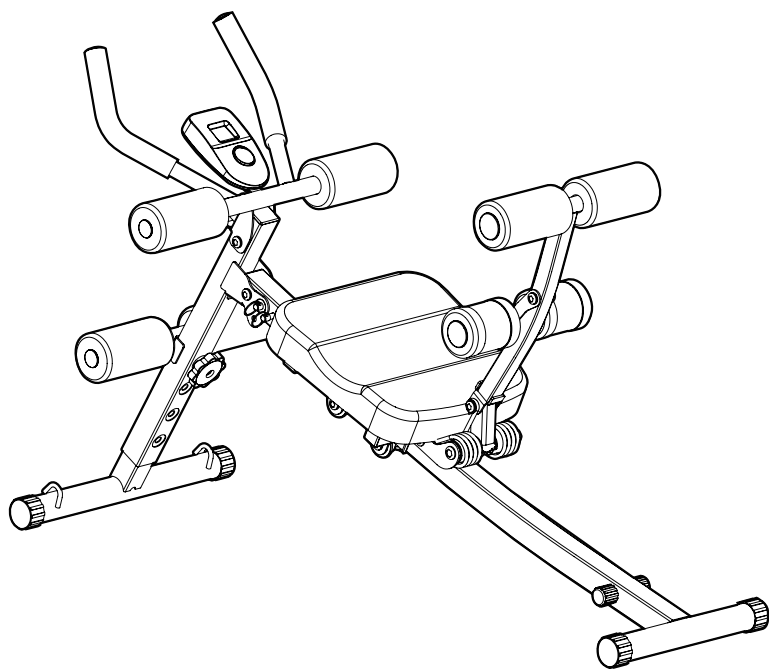


TAG Fitness

Urządzenie do ćwiczeń Ab Glider Compact



Spis treści

Wprowadzenie / Bezpieczeństwo	01-02
Instrukcja montażu	03-04
Rysunek montażowy	05
Lista części	06-07
Konsola	08-09
Rozgrzewka	10-11



OSTRZEŻENIE

Nie wyrzucaj elementów elektrycznych do niesortowanych odpadów komunalnych, urządzenie należy przekazać do utylizacji.

Skontaktuj się z lokalnym samorządem, aby uzyskać informacje dotyczące dostępnych systemów zbiórki elektrośmieci.

Jeśli urządzenia elektryczne są wyrzucane na wysypiska śmieci, niebezpieczne substancje mogą przedostać się do wód gruntowych i zniszczyć środowisko naturalne.

WPROWADZENIE / BEZPIECZEŃSTWO

1. Wprowadzenie

Bardzo dziękujemy za zakup naszego produktu. Aby zapewnić bezpieczeństwo, prosimy uważnie przeczytać poniższą instrukcję oraz wszystkie sugestie przed rozpoczęciem użytkowania.

2. Bezpieczeństwo

- Przeczytaj instrukcję obsługi i wszystkie dołączone do niej informacje.
- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego wewnątrz pomieszczenia. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku komercyjnego.
- Zawsze sprawdź urządzenie przed rozpoczęciem ćwiczeń i upewnij się, że wszystkie nakrętki oraz śruby są dokręcone.
- Upewnij się, że urządzenie stoi stabilnie na podłożu. Unikaj nierównych powierzchni.
- Urządzenie nie jest zalecane do ćwiczeń dla dzieci. Trzymaj dzieci z dala od urządzenia.
- Urządzenie ma ruchome części. Trzymaj innych a zwłaszcza dzieci w bezpiecznej odległości podczas ćwiczeń.
- Przed użyciem, upewnij się, że wszystkie elementy są sprawne.
- Zdejmij całą biżuterię, w tym pierścionki, łańcuszki i inne rzeczy przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Podczas ćwiczeń zawsze noś odpowiednią odzież i obuwie. Nie noś zbyt luźnej odzieży, żeby nie została wciągnięta w ruchome części urządzenia.
- Rozgrzej się przez 5 do 10 minut przed każdym treningiem i ochłodź przez 5 do 10 minut po zakończeniu.
- Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń.
- Odpoczywaj odpowiednio między treningami. Mięśnie regenerują się podczas odpoczynku.
- Początkujący użytkownicy powinni ćwiczyć dwa razy w tygodniu i zwiększać częstotliwość stopniowo do 4 lub 5 razy na tydzień.
- Nie przesadzaj. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może spowodować kontuzję.
- Nie należy pozostawiać urządzenia rozłożonego po zakończeniu ćwiczeń.

WPROWADZENIE / BEZPIECZEŃSTWO

Ostrzeżenie:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Jeśli w którymś momencie poczujesz omdlenie, zawroty głowy lub ból, wstrzymaj trening i skonsultuj się z lekarzem. Producent może wykorzystać to jako ochronę przed roszczeniami za urazy, uszkodzenia lub straty poniesione przez niewłaściwy trening.

Powyższe ostrzeżenie, w żaden sposób nie ma na celu ograniczenia lub modyfikacji praw przysługujących konsumentowi w przypadku naruszenia gwarancji na podstawie obowiązujących przepisów.

Informacje zostają wymienione wyłącznie w celu zapewnienia bezpieczeństwa osób korzystających z urządzenia.

Bezpieczeństwo urządzenia może zostać utrzymane tylko wtedy, gdy jest regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i zużycia. Urządzenie nie jest przeznaczone dla dzieci poniżej 14 roku życia.

**Bezpieczny dystans: Tył i przód: 100 cm
Lewo i prawo: 100 cm**

Zanim zaczniesz:

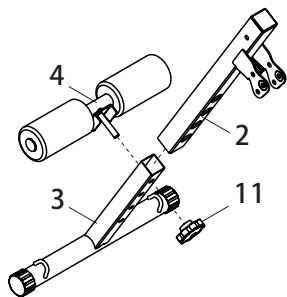
Ważne: Przeczytaj uważnie wszystkie informacje. Zmontuj urządzenie zgodnie z instrukcją. Przed rozpoczęciem montażu rozłóż wszystkie elementy na podłodze i sprawdź, czy wszystkie części zostały dołączone. W przypadku rozbieżności prosimy o kontakt telefoniczny z działem obsługi klienta sklepu.

Jeżeli zauważysz wadliwe elementy, nie używaj urządzenia do czasu wymiany lub naprawy tych elementów.

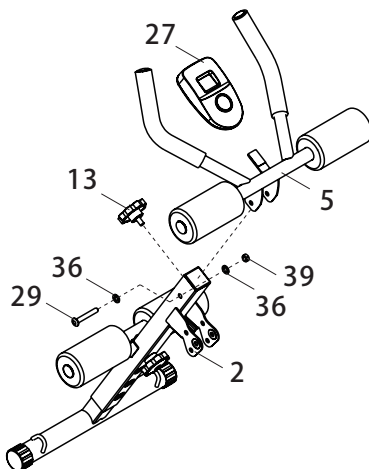
Uwaga: Niektóre części mogą być wstępnie zmontowane fabrycznie.

INSTRUKCJA MONTAŻU

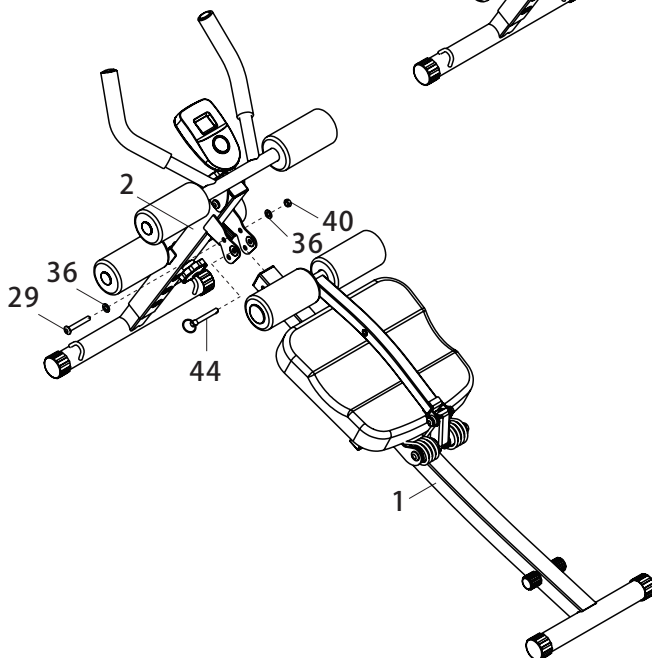
Krok 1



Krok 2

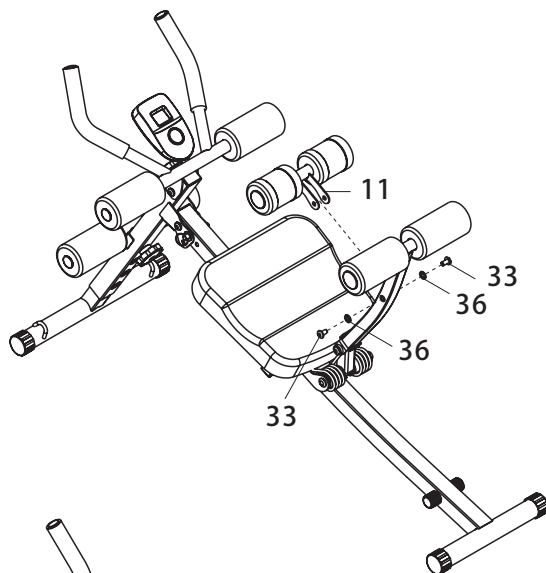


Krok 3

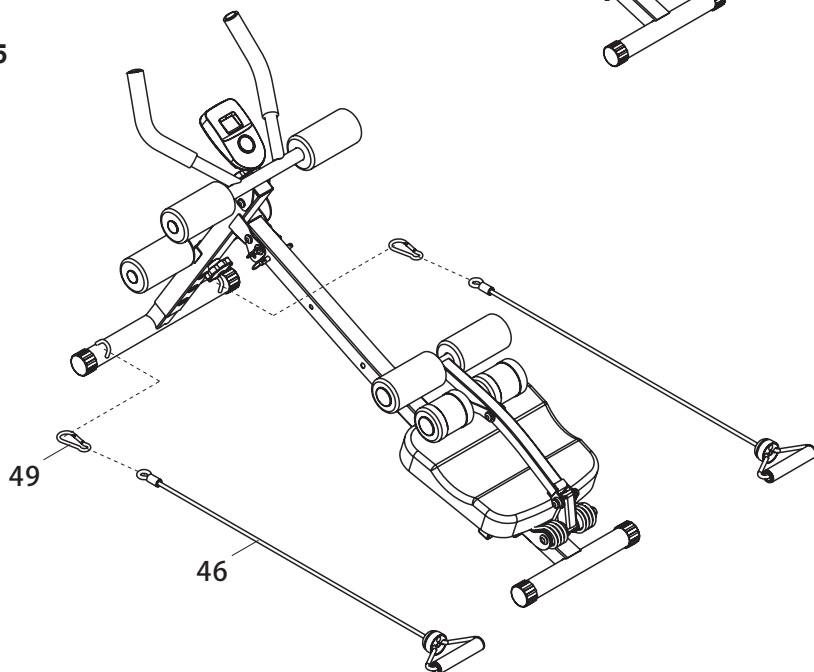


INSTRUKCJA MONTAŻU

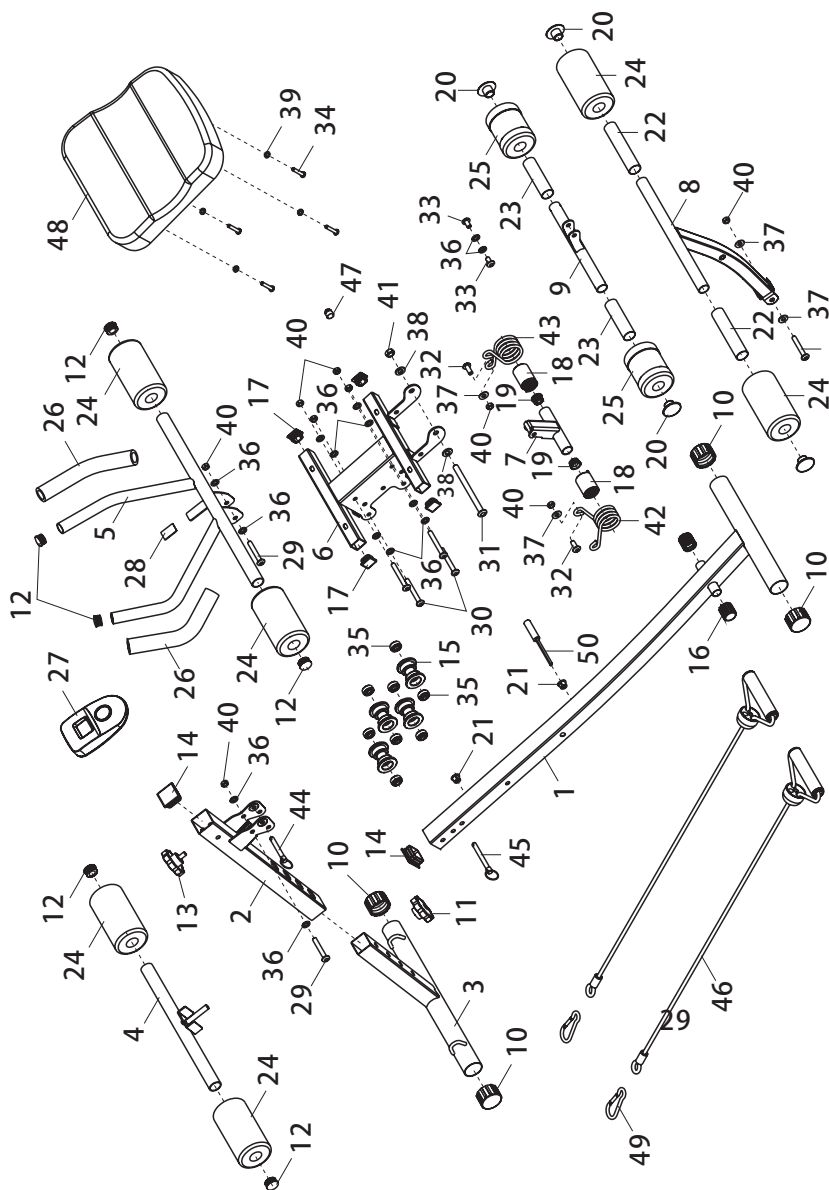
Krok 4



Krok 5



RYSUNEK MONTAŻOWY



LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis	Ilość
1	Rama główna tylna	1
2	Rama główna przednia	1
3	Dolna rurka	1
4	Rurka nóg	1
5	Rurka rękojeści	4
6	Podstawa siedziska	1
7	Zespawany moduł obrotowy	1
8	Rama wspierająca plecy	1
9	Rurka piankowa do tylnej ramy	1
10	Zaślepka Ø38	4
11	Nakrętka M10 do pokrętła	1
12	Zaślepka okrągła Ø25 x 1,5	4
13	Pokrętło M8 x 20	1
14	Zaślepka kwadratowa 38 x 38	2
15	Walek	4
16	Zaślepka ochronna Ø19	2
17	Zaślepka kwadratowa 25 x 25	4
18	Tuleja obrotowa	2
19	Tuleja	2
20	Zaślepka kwadratowa Ø22 x 1.5	4
21	Zaślepka Ø12	2
22	Tuleja plastikowa Ø25 x Ø23 x 130	2
23	Tuleja plastikowa Ø25 x Ø23 x 90	2
24	Gąbka PU Ø70 x Ø23 x 130	6
25	Gąbka PU Ø70 x Ø23 x 90	2

LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis	Ilość
26	Piankowy uchwyt na rączki	2
27	Konsola	1
28	Podkładka pod konsolę	1
29	Śruba sześciokątna M8 x 55	3
30	Śruba sześciokątna M8 x 65	4
31	Śruba sześciokątna M10 x 135	1
32	Śruba sześciokątna M8 x 20	2
33	Śruba sześciokątna M8 x 15	2
34	Śruba M6 x 40	4
35	Łożysko 608	4
36	Podkładka Ø8.5 x Ø16 x 1.5	13
37	Podkładka Ø8.5 x Ø22 x 1.5	4
38	Podkładka Ø10.5 x Ø20 x 1.7	2
39	Podkładka Ø6.5 x Ø12 x 1.5	4
40	Nakrętka M8	9
41	Nakrętka M10	1
42	Sprężynka – lewa	1
43	Sprężynka – prawa	1
44	Tulejka blokująca Ø8 x 50	1
45	Tulejka blokująca Ø8 x 60	2
46	Linka Bungee	2
47	Magnes	1
48	Siedzisko	1
49	Hak	2
50	Czujnik	1

KONSOLA



SPECYFIKACJA:

CZAS	00:00—99:59	MIN : SEK
POWTÓRZENIA	0—9999	POWTÓRZEŃ
KALORIE	0.0—999.9	KCAL
POWTÓRZENIA/MIN	0—9999	POWTÓRZEŃ/MIN

PRZYCISK FUNKCYJNY:

MODE: Naciśnij ten przycisk, aby wybrać określoną funkcję. Konsola może zostać zresetowana poprzez wyjęcie baterii lub naciśnięcie przycisku MODE przez 3~4 sekundy.

FUNKCJE AUTOMATYCZNE:

AUTO ON/OFF: Konsola zostanie automatycznie wyłączona, jeśli nie ma sygnału przez 4 minuty. Konsola włączy się automatycznie po rozpoczęciu treningu lub naciśnięciu klawisza MODE.

KONSOLA

FUNKCJE:

CZAS Naciskaj przycisk MODE aż strzałka wskaże TIME. Całkowity czas zostanie wyświetlony po rozpoczęciu ćwiczeń.

POWTÓRZENIA Wyświetla powtórzenia podczas treningu.

KALORIE Naciśnij przycisk MODE, aż strzałka wskaże CALORIE. Spalone kalorie zostaną wyświetlone po rozpoczęciu ćwiczeń.

POWTÓRZENIA/MIN Wyświetla powtórzenia na minutę.

SCAN Podczas treningu, jeśli ustawiony został tryb SCAN, konsola automatycznie wyświetla kolejno wszystkie funkcję CZAS, KALORIE, POWTÓRZENIA/MIN...

BATERIA:

Jeśli konsola zacznie nieprawidłowo wyświetlać dane, należy wymienić baterię. Konsola korzysta z jednej baterii „AA”.



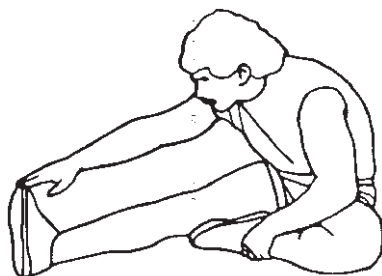
ROZGRZEWKĄ

WYTYCZNE DOTYCZĄCE ROZGRZEWKI

Rozgrzewka to ważna część każdego treningu. Rozgrzewka przygotowuje organizm do bardziej wymagających ćwiczeń poprzez: zwiększanie krążenia, dostarczenie większej ilości tlenu do organizmu oraz podnosi temperaturę ciała.

ROZCIĄGANIE

Ćwiczenia rozciągające zapewniają dobrą rozgrzewkę. Rozciągaj się powoli.

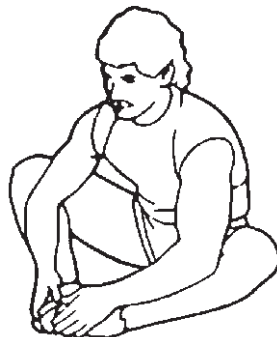


UDA 1

Usiądź z wyprostowaną jedną nogą. Przysuń drugą nogę do siebie i opierając ją o wewnętrzną stronę wyprostowanej nogi, rozciągaj się tak daleko, jak to możliwe a następnie odpocznij. Powtórz ćwiczenie trzy razy dla obu nóg.

UDA 2

Usiądź ze złączonymi nogami i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliższej pachwin. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie odpocznij. Powtórz ćwiczenie trzy razy.

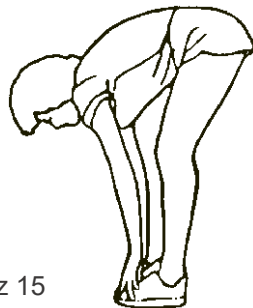


ROZGRZEWKA

DOTKNIĘCIE STÓP

Stojąc z lekko ugiętymi kolanami powoli zginaj się do przodu. Nie zapomnij pozwolić odpocząć plecom i ramionom podczas rozciągania.

Rozciągaj się tak daleko jak możesz i przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie odpocznij. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



ĆWICZENIA CZTEROKROTNE

Aby zachować równowagę oprzyj jedną rękę o ścianę, sięgnij za siebie i podciągnij stopę. Przysuń piętę jak najbliższej pośladków. Przytrzymaj tak przez 15 sekund. Powtórz.



ŁYDKI / ACHILLES

Wystaw jedną nogę przed drugą, wyciągnij ręce i oprzyj się o ścianę. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną a stopę płasko na ziemi. Zegnij przednią nogę i pochyl się do przodu, przesuwając biodra w kierunku ściany. Przytrzymaj, a następnie powtórz dla drugiej nogi. W celu rozciągania ścięgna Achillesa należy również lekko ugiąć tylną nogę.



TAG Fitness

Zabrania się kopiowania, udostępniania i przesyłania treści niniejszej instrukcji bez uzyskania zgody właściciela.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany specyfikacji, wyposażenia lub parametrów. Nasz zespół badawczo-rozwojowy stale poprawia jakość naszych produktów.

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby instrukcja była kompleksowa i łatwa dla wszystkich użytkowników. Jeśli jednak znajdziesz błąd lub niepoprawne oznaczenie części które są podane w instrukcji, prosimy o kontakt.

Życzymy udanych treningów z urządzeniem TAG Ab Glider Compact.

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR TAG FITNESS

TROPS

**ul. Szarotkowa 4/5
35-604 Rzeszów
Nip: 813 334 97 86
Regon: 180173330**

BIURO HANDLOWE

TROPS

**ul. Boya-Żeleńskiego 16/5
35-105 Rzeszów**

SERWIS TAG FITNESS

TROPS

**ul. Boya-Żeleńskiego 16/5
35-105 Rzeszów**