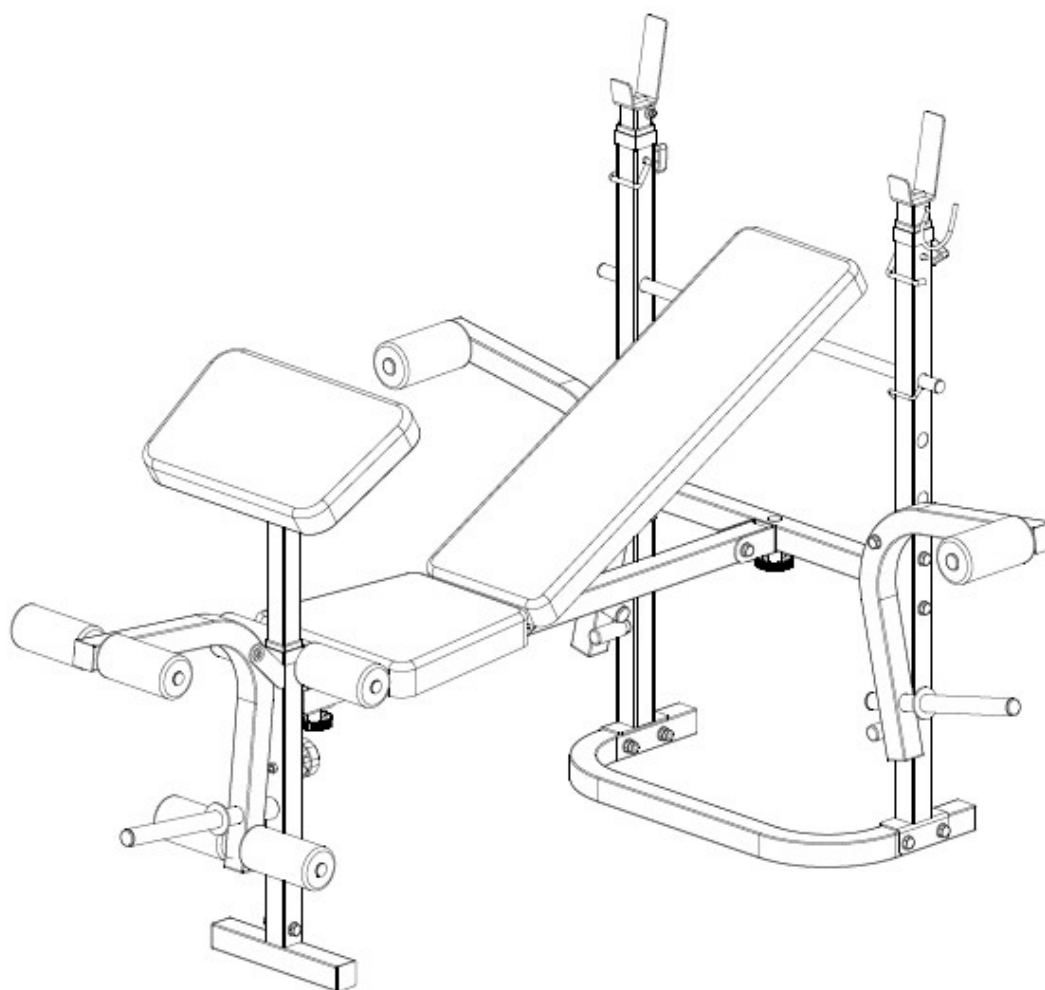


INSTRUKCJA MONTAŻU

Ławka do ćwiczeń PH2132



Importer: BE-ACTIVE.PL Artur Kurosadowicz
ul Jagiellońska 3/10 96-100 Skierniewice, Polska

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Przeznaczony jest do ćwiczeń mięśni

brzucha, ramion, klatki piersiowej i nóg. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawiają się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
4. W czasie ćwiczeń i po zakończeniu treningu trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu.
5. Urządzenie należy postawić na suchej i równej powierzchni w odległości 0,5m od ściany. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
8. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na pedały, regulator oporu i uchwyty piankowe, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
9. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
10. Nie zaleca się pozostawiania wystających urządzeń regulacyjnych i innych elementów konstrukcyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika.
11. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
12. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
- 13. Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu zwracaj szczególną uwagę aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.
16. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
17. Ławkę ustaw w miejscu w którym będzie zapewniona wolna przestrzeń nie mniejsza niż 60cm z każdej strony i większa w kierunkach w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi zawierać także przestrzeń do awaryjnego zejścia.

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

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 23 kg

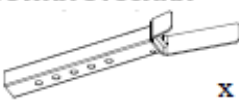
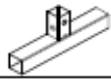
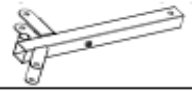
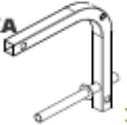
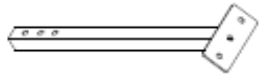
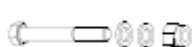
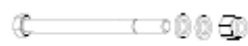
Rozmiar po rozłożeniu – 165 x 135x 118 cm

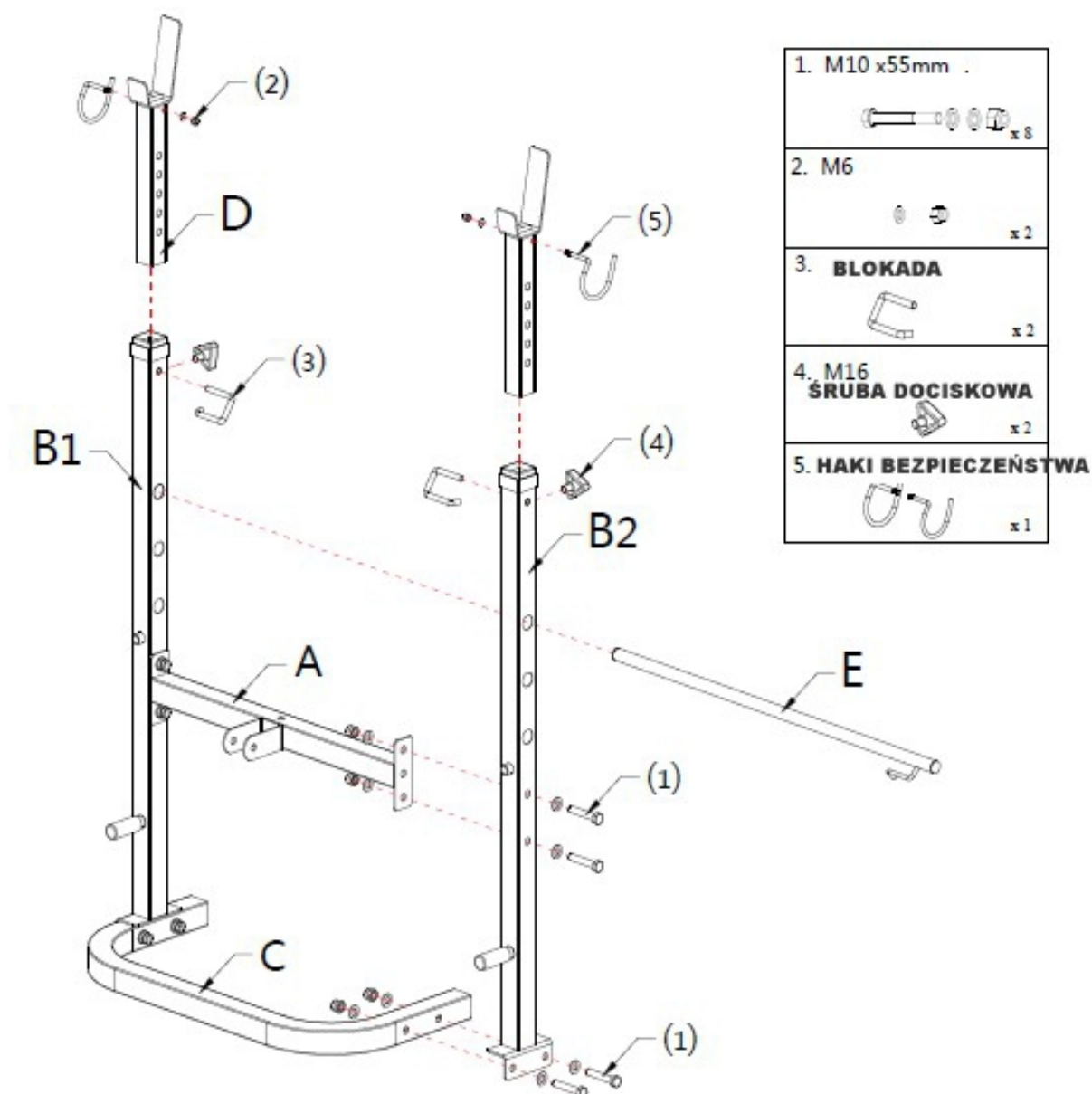
Maksymalne obciążenie produktu - 100 kg

Maksymalna waga sztangi na stojakach 100kg.

Maksymalne obciążenie stacji: nóg: 30kg, rozpietek: 30kg, modlitewnika: 30kg.

Lista części

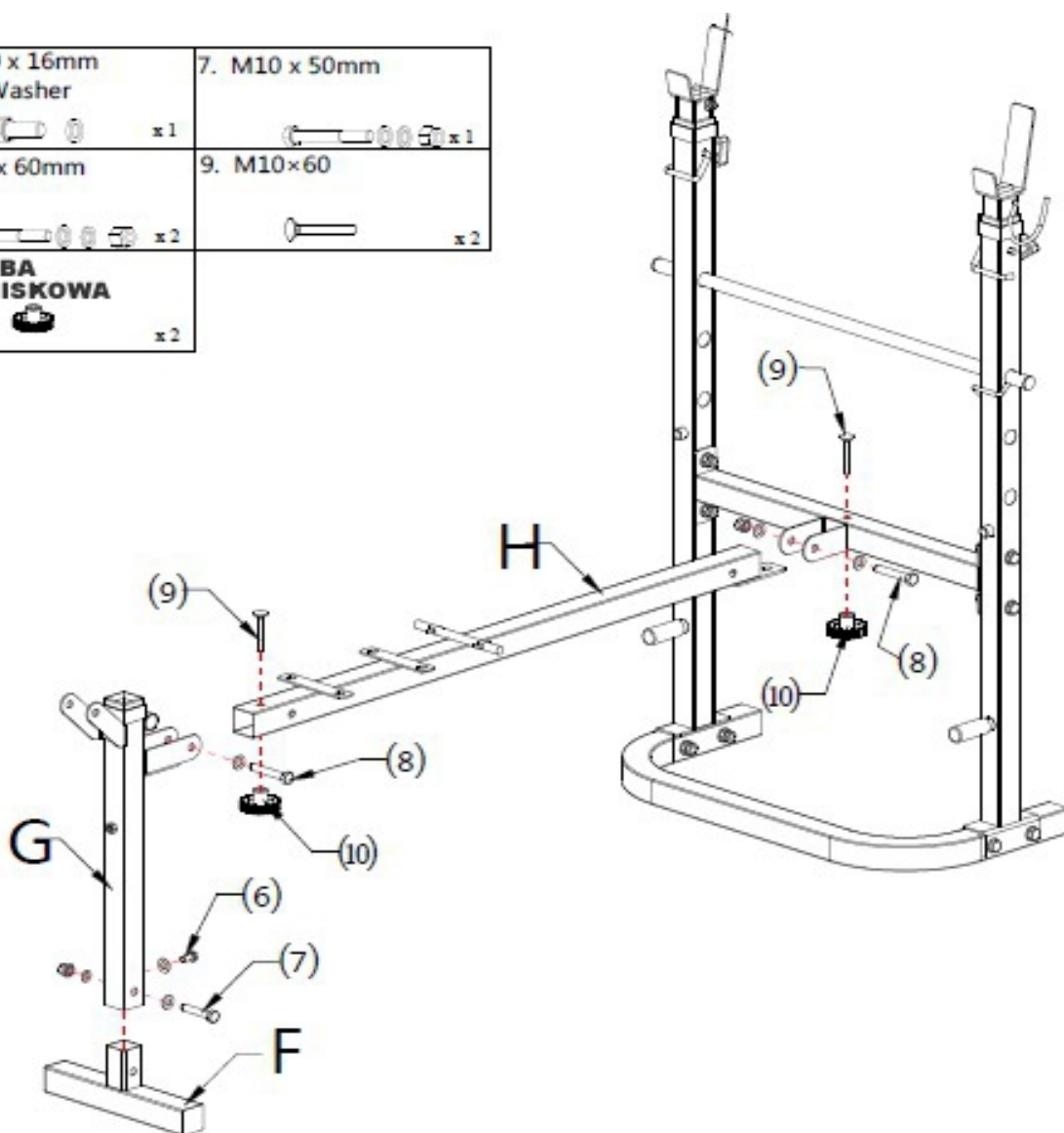
A. ŁĄCZNIK STOJAKÓW  x 1	B1. PRAWY STOJAK  x 1	B2. LEWY STOJAK  x 1
C. TYLNY STABILIZATOR  x 1	D. WSUWKA STOJAKA  x 2	E. RURKA DO REGULACJI NACHYLENIA OPARCIA  x 1
F. STOPA PRZEDNIA  x 1	G. PRZYSTAWKA NA NOGI  x 1	H. PROFIL GŁÓWNY  x 1
I. PRZYSTAWKA NA NOGI 2  x 1	J. RURKA NA GĄBKĘ  x 3	K. LEWY MOTYLEK  x 1
L. PRAWY MOTYLEK  x 1	M. UCHWYT  x 2	N. PROFIL DO MOCOWANIA OPARCIA  x 2
O. PROFIL MODLITEWNIKA  x 1	P. GĄBKA 17MM  	Q. GĄBKA 23MM 
1. M10 x 55mm  x 8	2. M6  x 2	3. BLOKADA  x 2
4. M16 ŚRUBA DOCISKOWA  x 2	5. HAKI BEZPIECZEŃSTWA  x 1	6. M10 x 16mm  x 1
7. M10 x 50mm  x 1	8. M10 x 60mm  x 2	9. M10 x 60  x 2
10. ŚRUBA DOCISKOWA  x 2	11. M10 x 110mm  x 2	12. M10 x 65mm  x 1
13. ŚRUBA DOCISKOWA  x 1	14. M8 x 16mm  x 4	15. M8 x 40mm  x 4



Krok 1

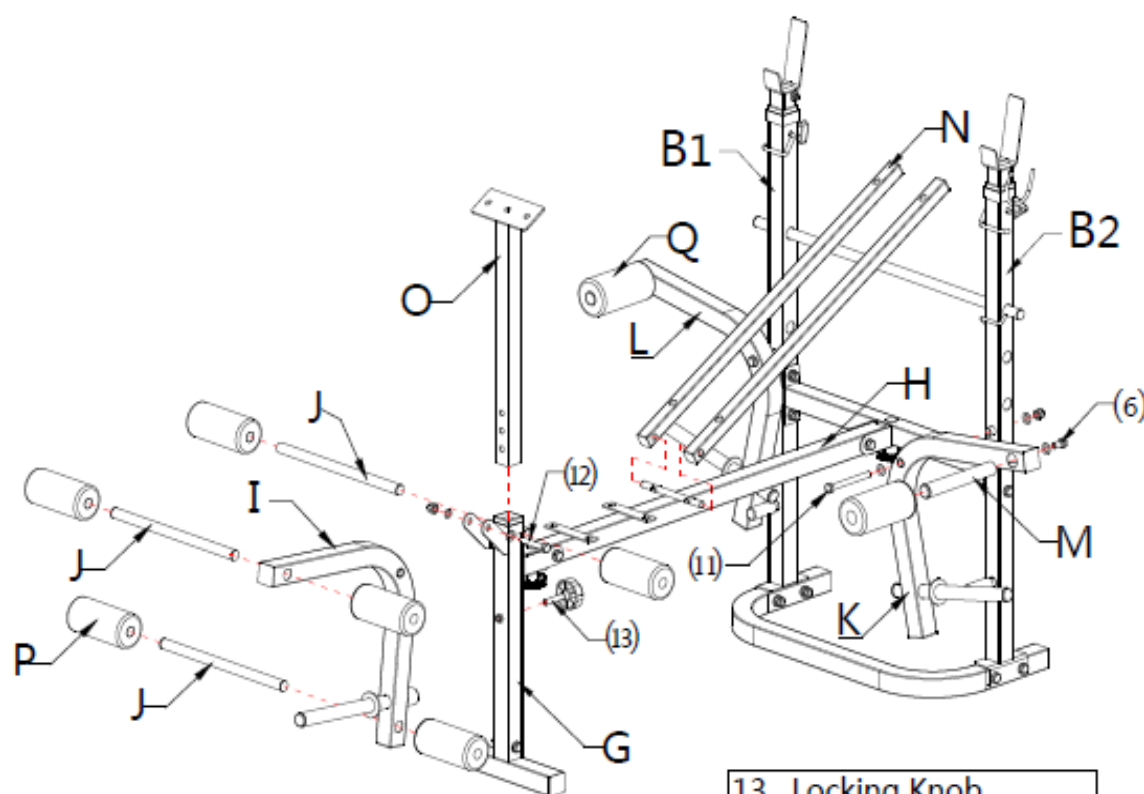
1. Połącz lewy stojak z prawym (B1 i B2) za pomocą łącznika stojaków (A) całością skręcając śrubami M10x55mm (1).
2. Złożony stojak połącz z tylnym stabilizatorem (B) używając śrub M10x55mm.
3. W lewy i prawy stojak wsuń wsuwki stojaków (D). Następnie dokręć je śrubą dociskową M16 (4) oraz zablokuj możliwość zmiany wysokości za pomocą blokad (3)
4. W złożony stojak wsuń rurkę do regulacji nachylenia oparcia (E)
5. Wsuń haki bezpieczeństwa (5) w otwory we wsuwkach stojaka, następnie dokręć je używając śruby M6.

6. M10 x 16mm & Washer  x1	7. M10 x 50mm  x1
8. M10 x 60mm  x2	9. M10x60  x2
10. ŚRUBA DOCISKOWA  x2	



Krok 2

1. Spasuj stopę przednią (F) z przystawką na nogi (G) i skręć za pomocą śruby M10x16mm (6) i M10x50mm (7).
2. Połącz złożony element z głównym profilem (H) używając śruby M10x60mm (8).
3. Połącz tylną część głównego profilu (H) z łącznikiem stojaków (A) za pomocą śruby M10x60mm (8).
4. Umieść śrubę M10x60mm (9) w otworze i zablokuj śrubą dociskową (10). Dokręć mocno aby zablokować profil we właściwej pozycji.



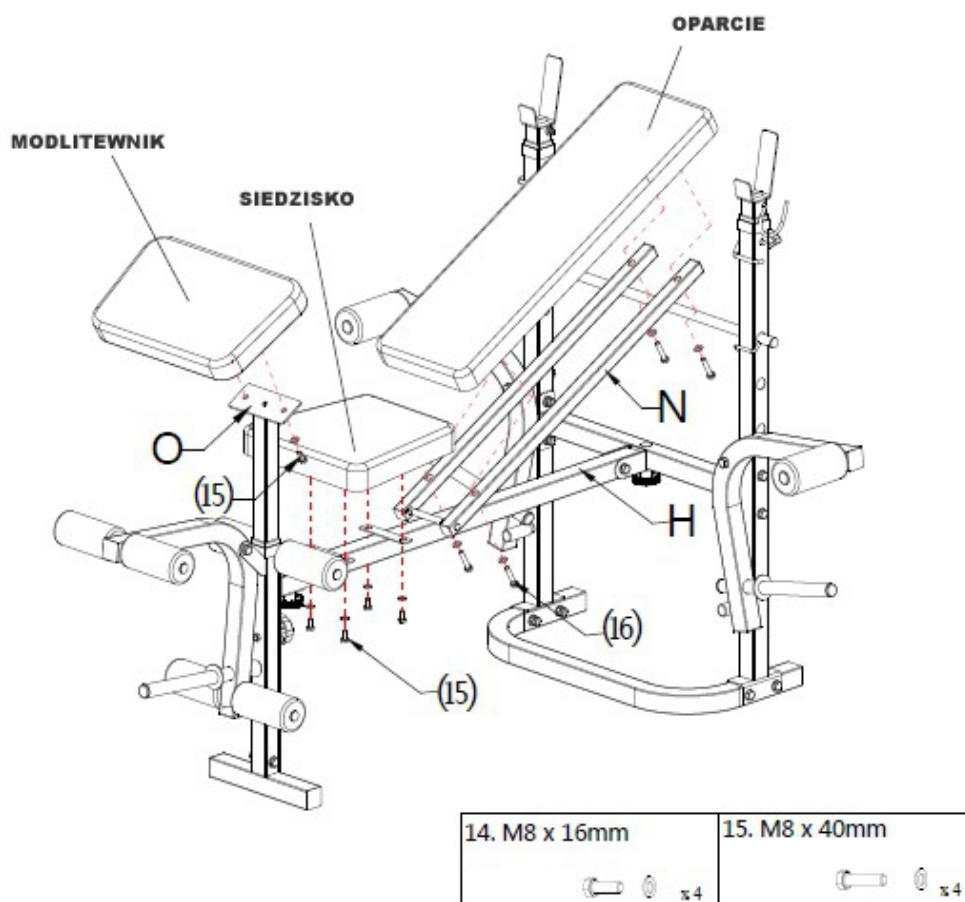
13. Locking Knob  x 1		
6. M10 x 16mm Bolt & Washer  x 2	11. M10 x 110mm Bolt, Nut & Washers  x 2	12. M10 x 65mm Bolt, Nut & Washers  x 1

Krok 3

1. Przymocuj przystawkę na nogi 2 (I) do profilu pionowego przystawki na nogi (G) używając śruby M10x65mm.
2. Wsuń rurki na gąbki w otwory i na obu końcach zablokuj je gąbkami 17mm.
3. Dołącz do lewego i prawego stojaka (B1, B2) oba motylki (K, L) za pomocą śrub M10x110mm. Wsuń uchwyty w otwory w motylkach i przykręć je śrubami M10x16mm. Na zamocowane uchwyty nałóż gąbki 23mm.
4. Wsuń profil modlitewnika (O) w profil pionowy przystawki na nogi i dokręć go śrubą dociskową (13).
5. Nałóż profile do mocowania oparcia (N) na bolce w głównym profilu (H). Miejsce pokazano na rysunku powyżej.

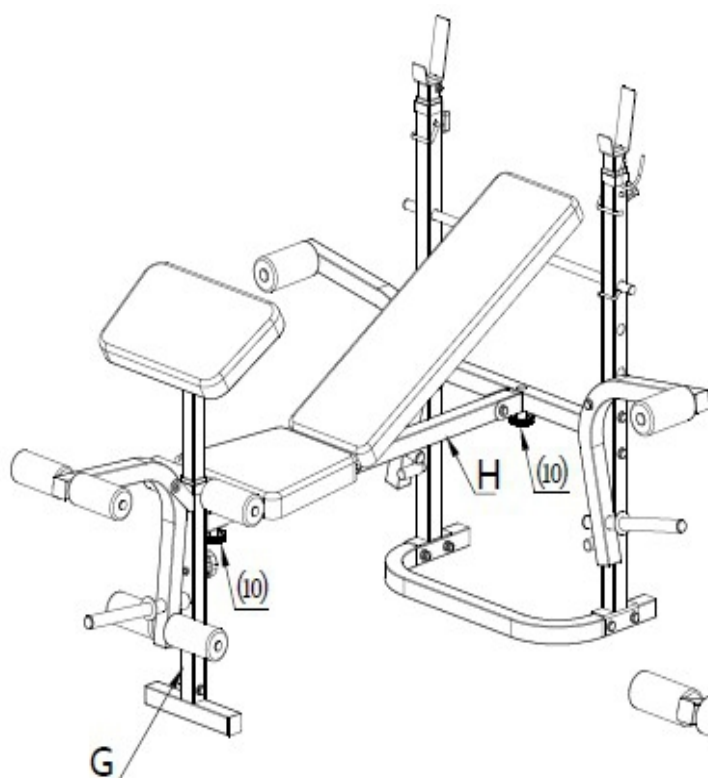
Regulacja ławki

1. Ławka umożliwia regulację wysokości stojaków. Aby tego dokonać odkręć śruby dociskowe 4 od profili B1 i B2. Ustaw stojaki D na żądanej wysokości i dokręć śruby 4 w obu profilach.
2. W celu podniesienia / opuszczenia modlitewnika odkręć śrubę dociskową 13, ustaw modlitewnik na żądanej wysokości wsuwając lub wysuwając profil O z profilu G i ponownie dokręć śrubę.
3. W celu zmiany kąta oparcia ławki podnieś element oparcia, następnie ustaw podporę E na żądanej wysokości i uprzednio upewniając się, że jest dobrze zamocowana opuść ponownie oparcie. się ono w najniższym położeniu.

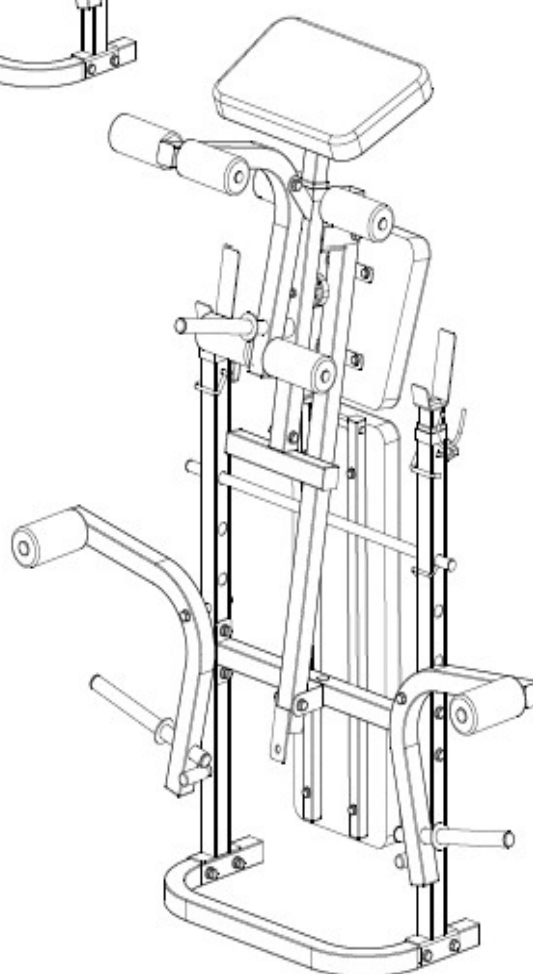


Krok 4

1. Przykręć siedzisko do profilu głównego (H) za pomocą śrub M18x16mm.
2. Przykręć oparcie do profili do mocowania oparcia (N) za pomocą śrub M8x40mm.
3. Przykręć modlitewnik do profilu modlitewnika (O) za pomocą śrub M8x16mm.



**1. USUŃ ŚRUBĘ DOCISKOWĄ (10)
NASTĘPNIE ZŁÓŻ ŁAWKĘ DO POZYCJI
PIONOWEJ**



INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

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

Rozgrzewka

Pomaga przyspieszyć krążenie krwi i dotlenienie mięśni, co pozwoli na efektywniejsze ćwiczenie mięśni. Poprawnie wykonana rozgrzewka redukuje ryzyko kontuzji. Wskazane jest rozciąganie ciała jak pokazano na rysunkach poniżej. Każda z następujących czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból przestań naciągać mięśnie.



Przykładowe ćwiczenia

1. Wyciskanie sztangi na płasko

Ustaw oparcie w pozycji poziomej, na stojaki połóż gryf następnie załóż odpowiednie do twoich możliwości siłowych obciążenie. Obciążenie zakładaj naprzemiennie, raz na jeden, raz na drugi koniec sztangi aby zminimalizować ryzyko jej przechylenia. Po założeniu obciążenia połóż się na ławce i zdejmij sztangę ze stojaków. Rozpocznij wyciskanie zginając ręce w łokciach, następnie prostując.



2. Wyciskanie sztangi w skosie.

Ustaw oparcie pod kątem w jakim chcesz ćwiczyć wyciągając podpórę oparcia (element N). Po ustawieniu oparcia postępuj jak w punkcie pierwszym, tj. Nałóż obciążenia na sztangę i rozpocznij wyciskanie.



3. Ćwiczenia na prasie na nogi siedząc przodem.

Usiądź na siedzeniu ławki, nogi wsuń pod dolny wspornik na nogi. Unoś nogi prostując je w kolanach. Na wspornik możesz założyć obciążenia do sztangi.



4. Ćwiczenia na prasie na nogi siedząc tyłem.

Położ się na brzuch na ławce i wsuń nogi pod górny wspornik na nogi. Unoś nogi prostując je w kolanach. Na wspornik możesz założyć obciążenia do sztangi.



5. Wyciskanie sztangi / sztangielek na modlitewniku.

Położ rękę bądź obie ręce jeśli ćwiczysz sztangą na modlitewniku, w rękach trzymając hantle lub sztangę.

Górna część modlitewnika powinna znaleźć się w okolicach pachy, ramię przylegać tricepsem do modlitewnika, kręgosłup wyprostowany. Ćwicz zginając ręce w łokciach.



6. Ćwiczenia na motylkach. (przystawkach do ćwiczeń rąk).

Ustaw oparcie w pozycji poziomej, na przystawki możesz założyć obciążenie. Położ się na ławce, ręce załóż na uchwyty i poruszaj nimi naprzemiennie w kierunkach góra/dół



Konserwacja

1. Okresowo należy sprawdzać wszystkie ruchome części tapicerki i uchwyty od oznak zużycia lub uszkodzenia. Jeśli istnieje problem lub wymiana części jest konieczna, należy przerwać stosowanie sprzętu i natychmiast skontaktować się z lokalnym sprzedawcą. Wymień część przy użyciu wyłącznie oryginalnych części.
2. W razie potrzeby tapicerki mogą być czyszczone łagodnym roztworem wody z mydłem.
3. Wszystkie chromowane powierzchnie powinny być regularnie czyszczone, aby przedłużyć żywotność oraz połysk wykończenia. Przetrzyj maszyną wilgotną szmatką i osusz każdy element.
4. Podczas sprawdzania śrub i nakrętek, mieć pewność, że wszystkie są w pełni dokręcone. Jeśli jest śruba lub nakrętka, która nieustannie się rozluźnia, wymień ją u lokalnego sprzedawcy.
5. Sprawdź czy spawy i spoiny nie mają pęknięć.
6. Niewykonanie rutynowej konserwacji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu.