

## Wyciąg Mas3 - Masiv



### INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformuj o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
3. Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
4. Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około ławki należy zostawić po 0,5m przestrzeni z każdej strony.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.

7. Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
8. Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
9. Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy.
10. Ławeczka przeznaczona jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
11. Urządzenie nie nadaje się do celów rehabilitacyjnych.
12. Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia- urządzenie powinny zawsze dwie osoby.
13. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. 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.
16. Klasa użytkowania sprzętu H - użytkowanie w domach prywatnych.

## INSTRUKCJA MONTAŻU :

W zestawie:

1. podstawa wyciągu
2. konstrukcja górna wyciągu
3. słupek przód (z 4 otworami)
4. słupek tył ( z 2 otworami)
5. suwadło
6. konstrukcja siedzenia
7. siedzisko
8. nadkolannik
9. 2x drążek (100cm i 40cm)
10. kółka 3 szt
11. 2x linka 230cm i 175cm
12. śruby i haczyki montażowe : 7x M10x50mm, 3x M10x40mm, 4x wkręt czarny, 2x haczyk, 2x karabińczyk, śruba ampulowa,

Maksymalny dopuszczalny ciężar nakładany na suwadło wyciągu 140kg  
Wyciąg przeznaczony do użytku wewnątrz pomieszczenia.

Instrukcja montażu :

1. Przykręć słupki do podstawy za pomocą śrub M10x50mm
2. na tylny słupek nałóż suwadło tak jak na zdjęciu
3. przykręć konstrukcję górną do słupków śrubami M10x50mm
4. przykręć siedzisko do konstrukcji siedzenia wkręcając 4 czarne wkręty bezpośrednio w płytę siedziska
5. konstrukcję siedziska przykręć do podstawy wyciągu i przedłużonego słupka śrubami M10x50mm
6. załóż linkę 230cm i przykręć kółka śrubami M10x40mm
7. włóż nadkolannik i dokręć go śruba ampulową

Instrukcja użytkowania:

W celu płynniejszego ruchu suwadła przesmaruj słupek nośny towotem lub smarem lub teflonem. Chcąc ćwiczyć na wyciągu dolnym w miejscu uchwytu na bloczku górnym załóż drugą linkę za pomocą haczyka, następnie przepleć ją przez bloczek dolny i załóż na końcu drążek.

Uwaga !! przed każdym ćwiczeniem kontroluj stan linki ! Przy jakimkolwiek lekkim zurzyciu i uszkodzeniu nie podejmuj ćwiczeń. Uszkodzoną linkę należy wymienić.

## KONSERWACJA

1. Przed każdym użyciem ławki, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwanie śladów potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę.
3. Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

Gwarancja na konstrukcję stalową 24 miesiące. *producent : Masiv ul. Lubelska 28 24-173 Markuszów*