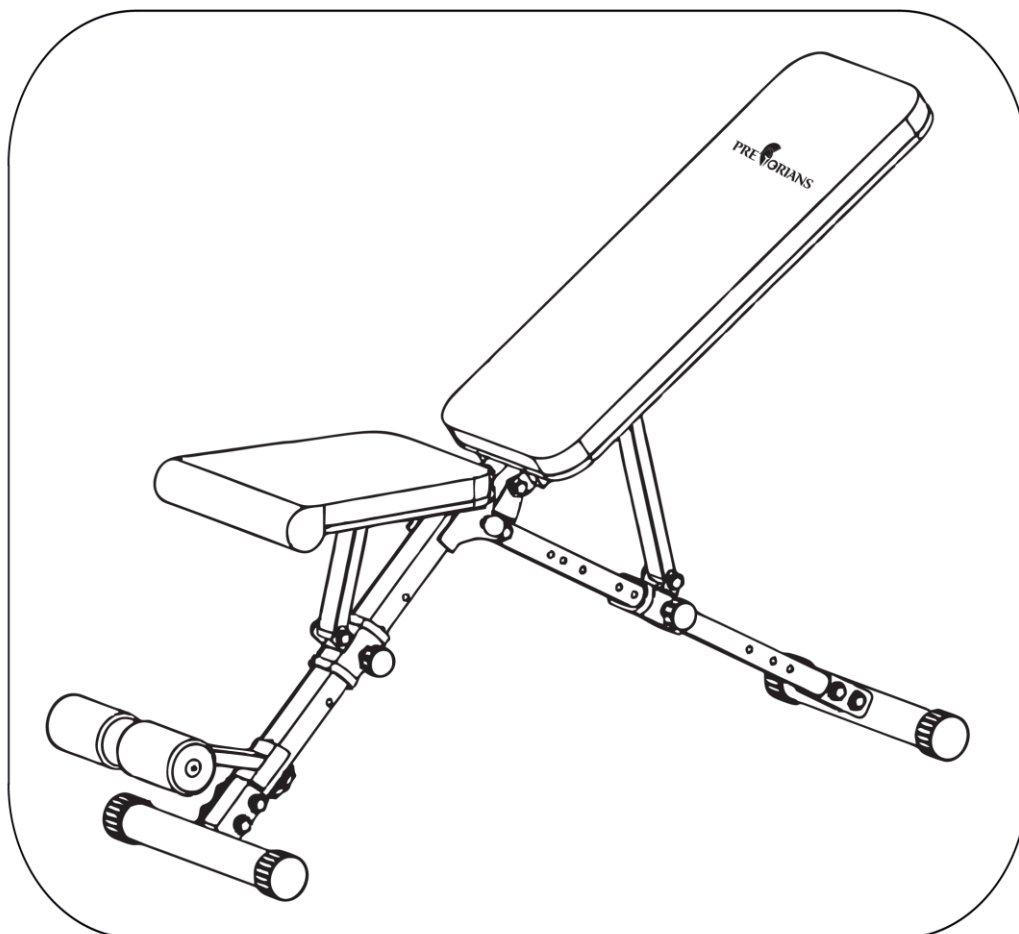




Ławka treningowa

TB891

Instrukcja montażu



Importer: BE-ACTIVE.PL Artur Kurosadowicz
Jagiellońska 3/10
96-100 Skierniewice, Polska
www.be-active.pl / sklep@be-active.pl / tel. +48 698 627 641 ; +48 503 099 596

TB891 v2021

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UŻYTKOWANIA SPRZĘTU

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowany został w sposób, który zapewnia optymalne bezpieczeństwo podczas ćwiczeń. Przeznaczony jest do ćwiczeń mięśni ramion, klatki piersiowej i nóg. Podczas wykonywania ćwiczeń należy przestrzegać poniższych zasad.

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem w celu stwierdzenia czy nie występują przeciwwskazania do korzystania ze sprzętu. Decyzja Twojego lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to również niezbędne dla osób mających powyżej 35 lat oraz osób uskarżających się na problemy zdrowotne.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę, dzięki tej pozornie błażej czynności zminimalizujesz ryzyko kontuzji.
3. Zwracaj uwagę na swoje ciało. Błędnie wykonywane ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń odczujesz ból lub zawroty głowy, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed podjęciem kolejnych ćwiczeń.
4. Urządzenie należy postawić na suchej i równej powierzchni w odległości 0,5m od ściany. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Zadbaj aby w pobliżu nie było dzieci i zwierząt. Należy chronić sprzęt przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża na którym rozstawiony jest sprzęt należy wyrównać lub użyć dedykowanej maty która zapobiegnie przesuwaniu się sprzętu na niewłaściwym podłożu (zalecane).
5. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać stan wszystkich śrub, trzpieni blokujących i pozostałych połączeń, które mogą się poluzować.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów gdyż mogą spowodować zakleszczeni i w efekcie zablokowanie sprzętu.
7. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod kątem zużycia i ewentualnych uszkodzeń. Tylko w pełni sprawne urządzenia zapewnia bezpieczeństwo. Uszkodzone elementy należy natychmiast naprawić lub wymienić na sprawne. Do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu (ryzyko uszkodzenia ciała).
8. Nie zaleca się pozostawiania wystających urządzeń regulacyjnych i innych elementów konstrukcyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika.
9. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu bądź usłyszysz niepokojące dźwięki podczas jego użytkowania, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty. Wykorzystuj tylko oryginalne części zamienne.
10. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
11. Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Wykorzystywanie komercyjne lub jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny jest zabronione.
12. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu zwracaj szczególną uwagę aby nie uszkodzić kręgosłupa. Prawidłowa postawa jest niezbędna aby uniknąć poważnych kontuzji.
13. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie

pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.

14. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, sprawdź czy wszystkie elementy znajdują się w zestawie.

15. 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

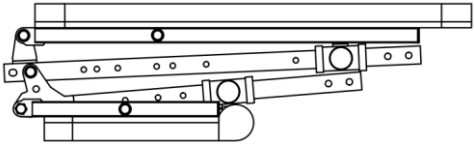
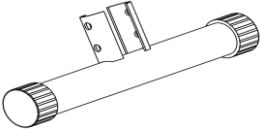
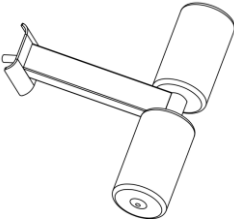
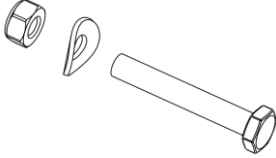
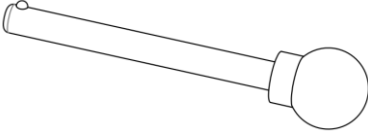
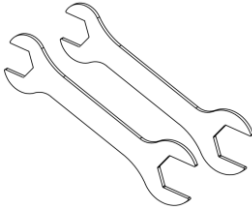
Model: TB 891

Waga netto – 11.7kg

Rozmiar po rozłożeniu – 129x40,5x118,5 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 120 kg

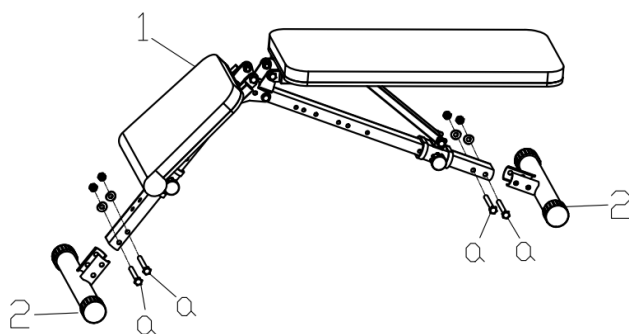
LISTA CZĘŚCI

 1- Rama x1	 2- Podpora x2
 3-Podpora na nogi x1	 a- Śruba M10x90 x4
 b-Blokada Ø10x98x1	 c- Nakrętka M10 X1
 d- Klucze 14-17x2	

UWAGA:

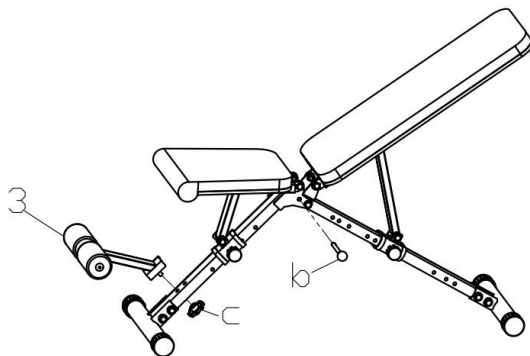
1. Proszę dokładnie sprawdzić instrukcję i upewnić się, że otrzymałeś wszystkie części.
2. Jeśli brakuje jakiejś części, prosimy o podanie cyfry lub litery potrzebnej części.
3. Jeśli wystąpią jakiegokolwiek uszkodzenia, prześlij nam wyraźne zdjęcia, wkrótce sprawdzimy i zaoferujemy najlepsze rozwiązanie.

INSTRUKCJA MONTAŻU



Krok 1

1. Użyj śruby M10x90x4 w celu połączenia 1- ramy x1 z 2- podporami x2 użyj klucza d- 14-17x2, jak na rysunku nr 1.



Krok 2

2. Rozłóż ławeczkę i umieść b-blokadę Ø10x98x1 jak pokazano na rysunku nr 2. Następnie zamontuj 3-podporę na nogi x1 używając c-nakrętki M10x1, jak pokazano na rysunku nr 2.

INSTRUKCJA CWICZEN

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

