

ŁAWKA DO PODNOSZENIA CIĘŻARÓW

Wstęp

Aby w pełni wykorzystać możliwości nowej ławeczki do ćwiczeń, zalecamy przeczytanie niniejszej instrukcji przed rozpoczęciem korzystania z niej. Zalecamy również zachowanie instrukcji na wypadek, gdybyś ponownie potrzebował skorzystać z informacji o poszczególnych funkcjach.

Dane techniczne

Waga użytkownika: maks. 100 kg

Mierzyć: 152 x 122 x 114 cm

Klasyfikacja HC: Ten sprzęt do ćwiczeń został sklasyfikowany jako urządzenie klasy H (domowe).

Ogólne zasady bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem stosowania żurawiny należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Możesz zaplanować własny program ćwiczeń konsultując się z lekarzem, fizjoterapeutą lub instruktorem fitness.

Słuchaj swojego ciała podczas ćwiczeń. Pamiętaj o rozgrzewce i nie forsuj się zbyt mocno, zwłaszcza na początku treningu. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może prowadzić do kontuzji.

Pamiętaj, że rozgrzewka powinna zająć trochę czasu, a ciągłe treningi są wymagane.

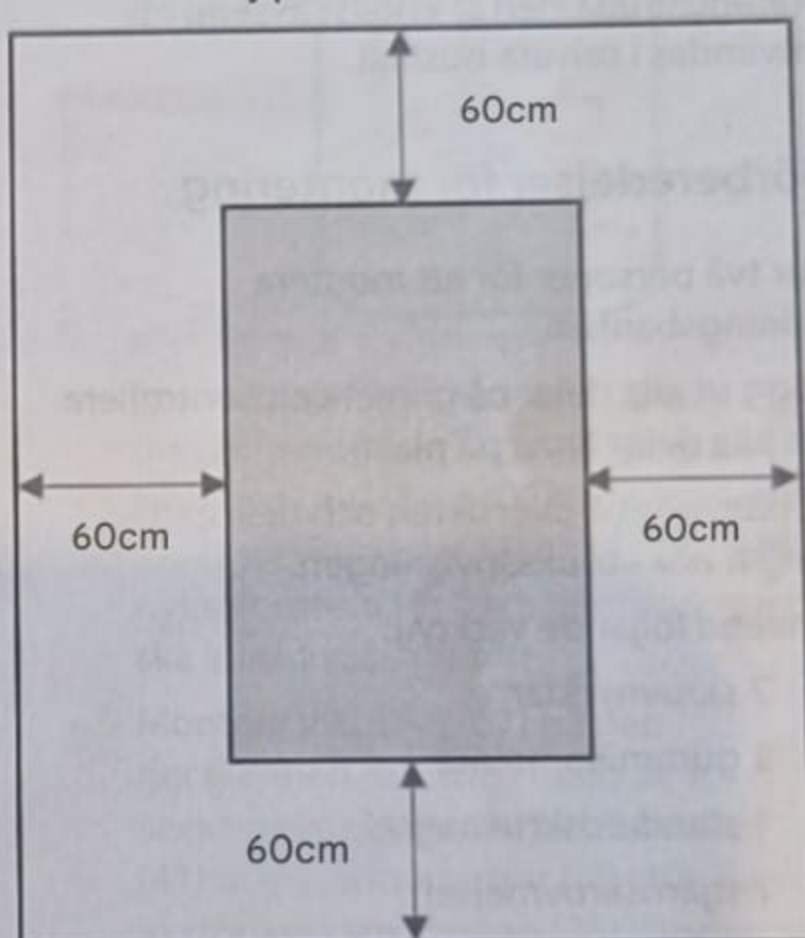
Przed użyciem urządzenia należy wykonać rozgrzewkę przez 2–5 minut, a po każdym użyciu należy się rozciągać przez 2–5 minut.

Unikaj ćwiczeń tuż przed i po posiłkach.

Zawsze noś odpowiednią odzież i obuwie sportowe.

Trzymaj ręce i stopy z dala od ruchomych części, gdyż mogą zostać uwięzione.

Zawsze umieszczaj maszynę do ćwiczeń na płaskiej i twardej powierzchni, najlepiej na macie przeznaczonej do maszyn do ćwiczeń. Wokół każdej z czterech krawędzi maszyny powinno być co najmniej 60 cm wolnej przestrzeni.



Maszyna do ćwiczeń może być używana przez Dzieci powyżej 8. roku życia oraz osoby o obniżonej wrażliwości, sprawności fizycznej lub umysłowej, pod warunkiem, że znajdują się pod nadzorem lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z urządzenia treningowego i rozumieją związane z tym zagrożenia. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem treningowym. Czyszczenia i konserwacji nie mogą wykonywać dzieci bez nadzoru.

w formie

Podczas korzystania z urządzenia *den hållas under konstant uppsyn. När* treningowego należy nadzorować dzieci znajdujące się w pobliżu. Urządzenie treningowe nie jest zabawką. Pamiętaj o regularnym sprawdzaniu swojego urządzenia treningowego. Dokręcaj wszystkie śruby, nakrętki i nakrętki urządzenia. Sprawdzaj urządzenie i wymieniaj zużyte części. Nie używaj urządzenia treningowego, jeśli jest uszkodzone.

Jeśli chcesz przenieść urządzenie do ćwiczeń, musisz zastosować prawidłową technikę podnoszenia.

Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego.

Przygotowanie do montażu

Do zmontowania ławki do ćwiczeń potrzebne były dwie osoby.

Rozłóż wszystkie części na podłodze i sprawdź, czy wszystkie są na swoim miejscu.

Zapoznaj się z przeglądem i listą części zamieszczonymi na końcu instrukcji obsługi.

Użyj następujących narzędzi:

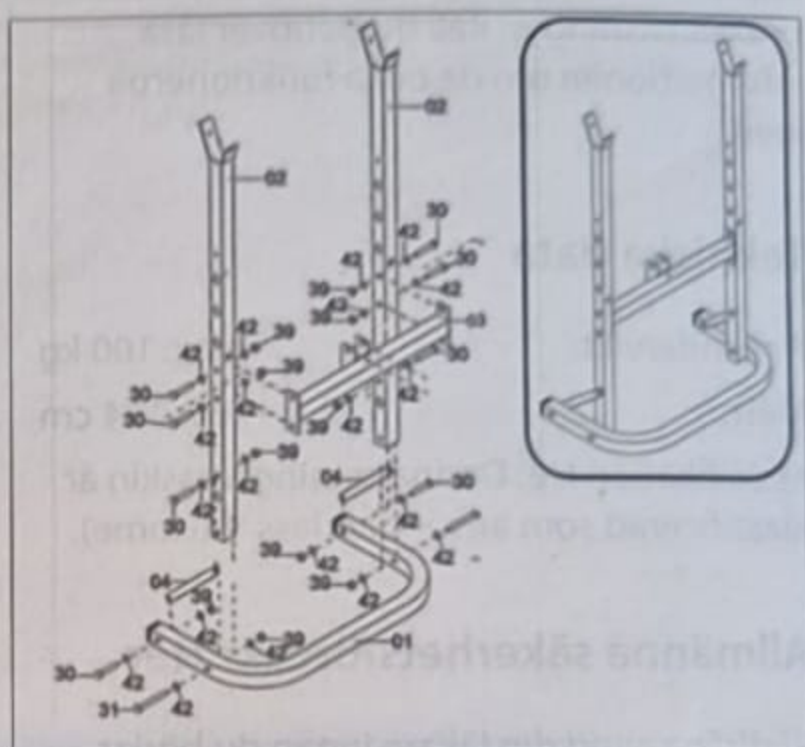
- 2 klucze
- 1 gumowy młotek
- 1 standardowy śrubokręt
- 1 śrubokręt krzyżakowy
- Środek smarujący, taki jak smar lub wazelina, oraz woda z mydłem

Prace montażowe będą łatwiejsze, jeśli posiadasz zestaw kluczy nasadowych, zestaw kluczy płaskich lub oczkowych albo zestaw kluczy grzechotkowych.

Montering

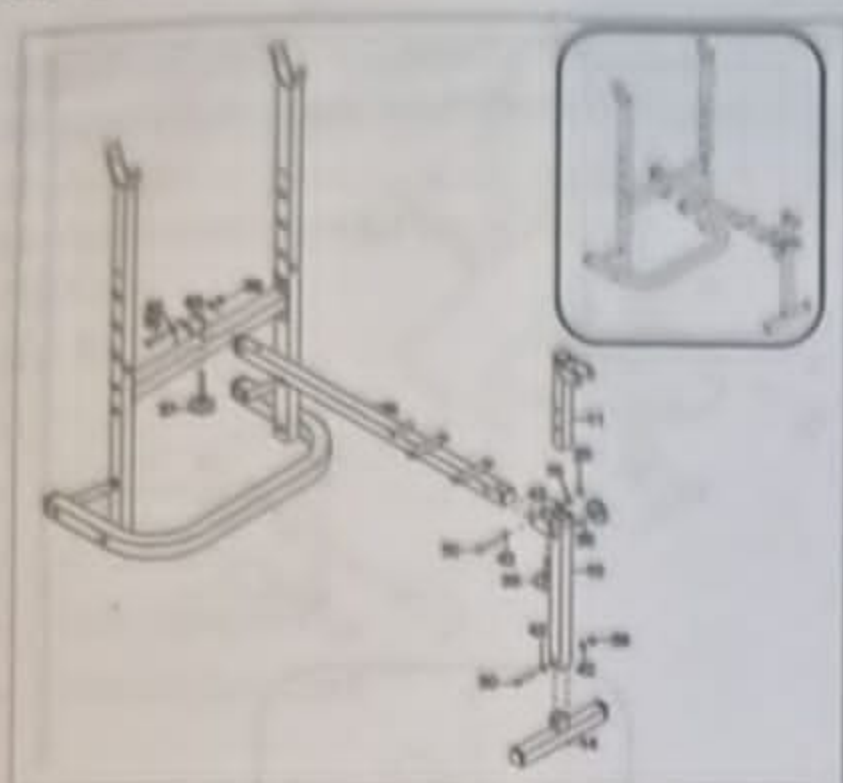
Przed montażem ławki do ćwiczeń ważne jest, aby przeczytać i zrozumieć informacje zawarte w instrukcji obsługi. Zdjęcia, a także widok rozstrzelony i zestawienie części na końcu instrukcji ułatwią identyfikację poszczególnych części.

Krok 1



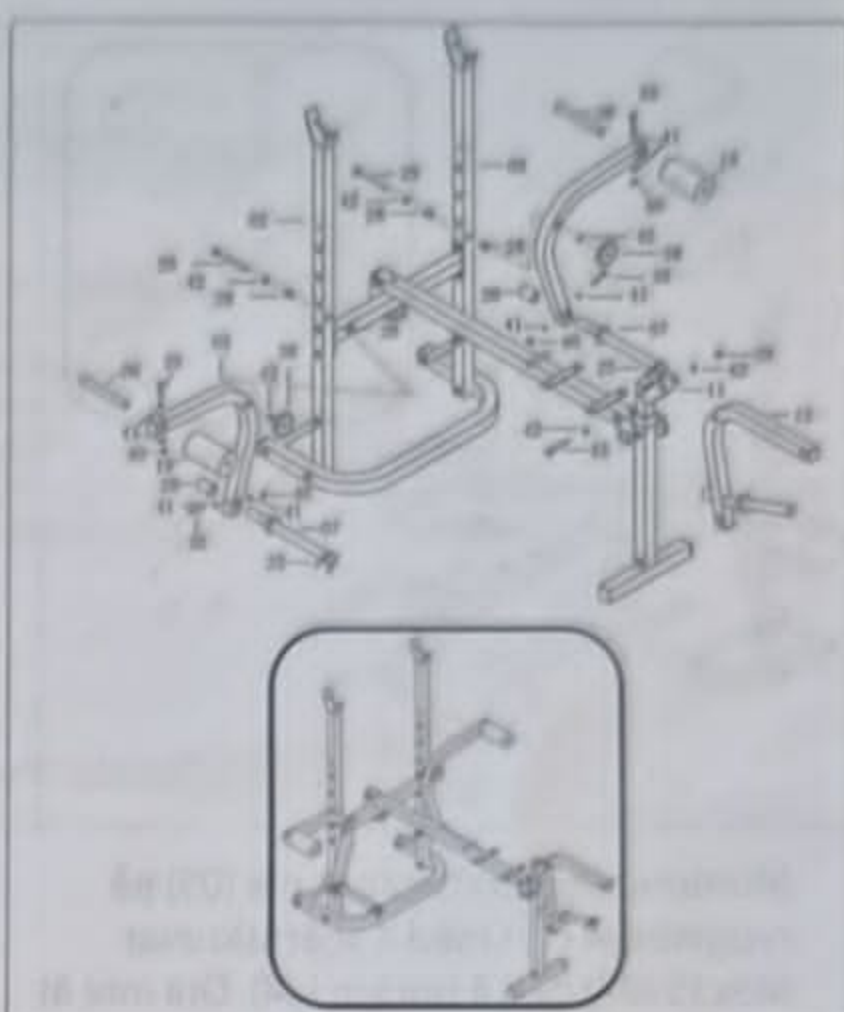
- Połącz stopę w kształcie litery U (01) ze słupkami (02) i zabezpiecz ją po każdej stronie 1 śrubą imbusową M10x85 (31), 2 podkładkami Ø10 mm (42) i 1 nakrętką nylonową M10 (39).
- Zamontuj 1 wspornik (04) na stopie (01) i prawym słupku (02). Następnie zabezpiecz wspornik za pomocą 2 śrub imbusowych M10x55 (30), 4 podkładek Ø10 mm (42) i 2 nakrętek nylonowych M10 (39).
- Powtórz to samo z drugim postem (02).
- Zamontuj poprzeczkę (03) między słupkami (02) za pomocą 4 śrub imbusowych M10x55 (30), 8 podkładek (42) i 4 nakrętek nylonowych M10 (39). Uwaga: Oznaczenia na poprzeczce należy ustawić zgodnie z ilustracją. Nie dokręcaj jeszcze nakrętek zabezpieczających.

Krok 2



- Zamontuj przednią stopę (14) na przedniej nodze (10) za pomocą 1 śruby imbusowej (30), 2 podkładek (42) i 1 nakrętki nylonowej (39).
Uwaga: Nie dokręcaj jeszcze nakrętek zabezpieczających.
- Zamontuj przednią nogę (10) do ramy głównej (08) za pomocą 1 śruby imbusowej (30), 2 podkładek (42), 1 nakrętki nylonowej (39) i pokrętła (36). Uwaga: Nie dokręcaj jeszcze nakrętek zabezpieczających.
- Połącz ramę główną (08) z poprzeczką (03) za pomocą 1 śruby imbusowej (30), 2 podkładek (42), 1 nakrętki nylonowej M10 (39) i pokrętła blokującego (37).
- Zamontuj rurkę regulacyjną (11) na przedniej nodze (10) za pomocą pokrętła (36),

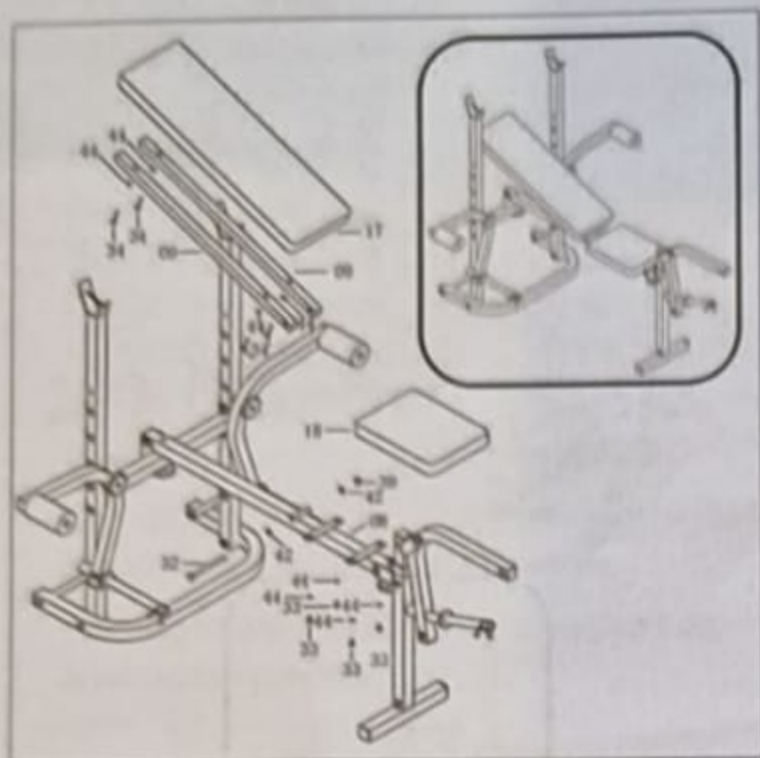
Krok 3



- Zamontuj przedłużenie nogi (12) do rurki regulacyjnej (11) za pomocą 1 śruby imbusowej M10x60 (43), 2 podkładek (42) i 1 nakrętki nylonowej M10 (39). Nie dokręcaj nakrętki nylonowej zbyt mocno; przedłużenie nogi powinno się swobodnie poruszać.
- Zamontuj rurę obciążnika (07) na ramieniu platformy (05) za pomocą 1 śruby imbusowej M8x45 (35), 2 podkładek (41) i 1 nakrętki nylonowej M8 (40). Włóż osłonę podporową (26) w koniec rury obciążnika (07).
- Zamontuj uchwyt (06) na ramieniu pokładu pec (05) za pomocą 1 śruby sześciokątnej M8x45 (35), 2 podkładek (41) i 1 nakrętki nylonowej M8 (40).
- Przymocuj ramię platformy Pec (05) do słupka (02) za pomocą 1 śruby imbusowej M10x110 (29), 2 podkładek (42), 2 tulei nylonowych (38) i 1 pokrętła (38). Nie dokręcaj pokrętła zbyt mocno; przedłużenie nogi powinno się swobodnie poruszać.

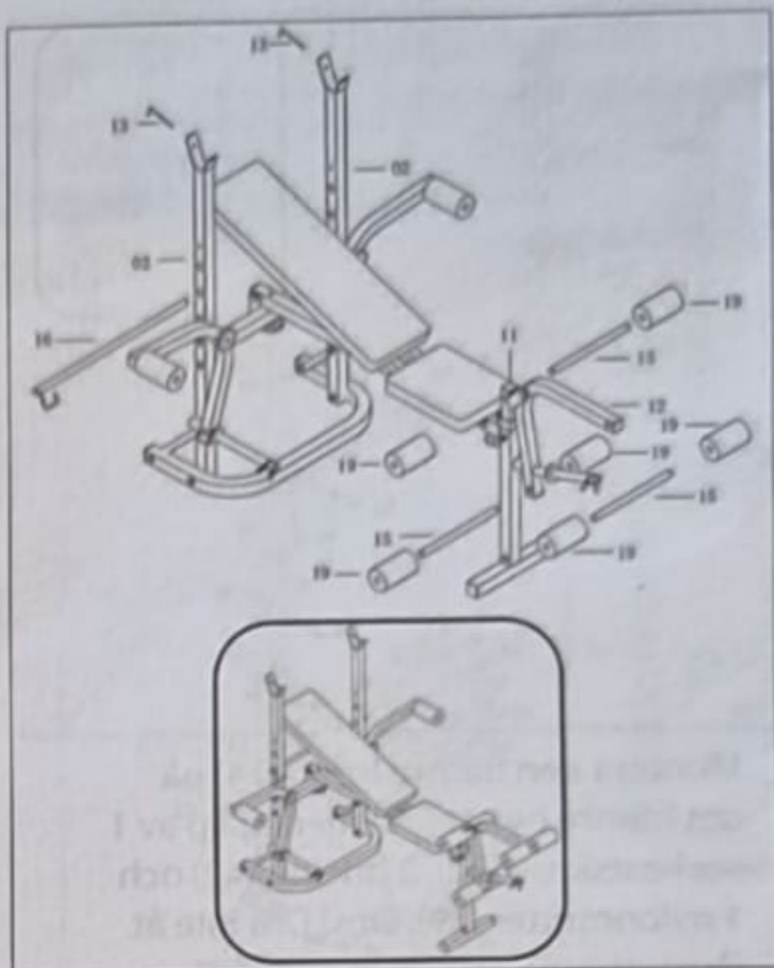
w formie

Krok 4



- Zamontuj pręty oparcia (09) do oparcia (17) za pomocą 4 śrub krzyżakowych M6x35 (34) i 4 podkładek (44). Nie dokręcaj jeszcze śrub krzyżakowych.
- Zamontuj pręt oparcia (09) do rury spawanej na ramie głównej (08) za pomocą 1 śruby imbusowej M10x140 (32), 2 podkładek (42) i 1 nakrętki nylonowej M10 (39). Nie dokręcaj nakrętki nylonowej zbyt mocno. Oparcie powinno się swobodnie poruszać.
- Zamontuj siedzisko (18) na wspornikach ramy głównej (08) za pomocą 4 śrub krzyżakowych M6x35 (33) i 4 podkładek (44).

Krok 5



- Przełóż pręt regulacyjny (16) przez otwory w słupkach (02). Obróć pręt regulacyjny (16) do pozycji zablokowanej, zakładając sworznie blokujące na słupki.
- Zamontuj 2 haki (13) na słupkach (02).
- Przełóż rurki (15) przez otwory w przedłużce nogi (12) i rurce regulacyjnej (11). Zamocuj długie piankowe uchwyty (19) do rurek.

Czyszczenie i konserwacja

Ławkę do ćwiczeń należy regularnie przecierać dobrze wykręconą szmatką.

Regularnie sprawdzaj stan ławki do ćwiczeń i w razie potrzeby dokręcaj śruby, wkręty i nakrętki ławki.

w formie