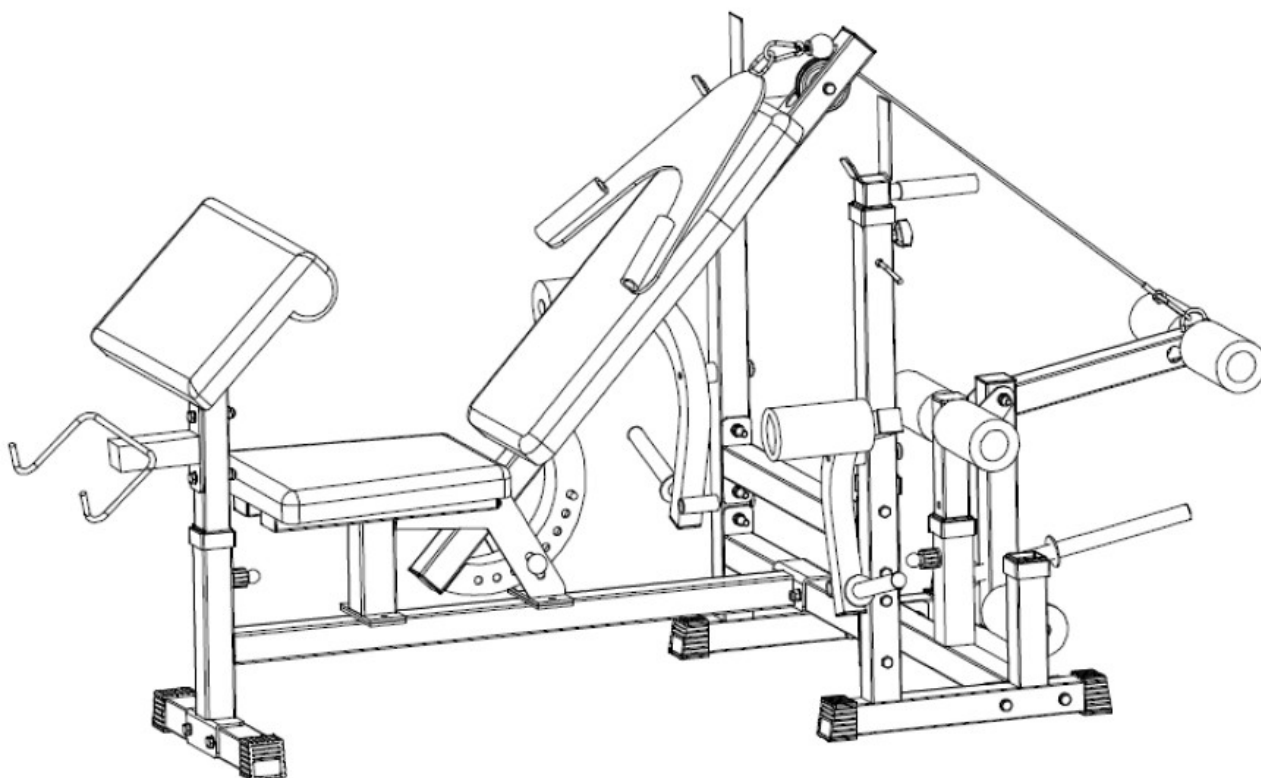


# INSTRUKCJA MONTAŻU

## Ławka do ćwiczeń PH20C



Importer: BE-ACTIVE.PL Sp. z o.o.  
Nowogrodzka 50/54 lok. 515  
00-695 Warszawa, 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 pojawią 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 ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Wykorzystywanie komercyjne lub jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny jest zabronione.**
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 – 42 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 210 x 125 x 105cm

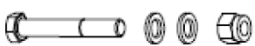
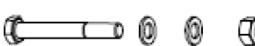






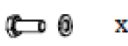



















Maksymalne obciążenie produktu - 120 kg

Maksymalna waga sztangi na stojakach 120kg.

Maksymalne obciążenie stacji: nóg: 40kg, rozpietek: 30kg, modlitewnika: 30kg.

## Lista części

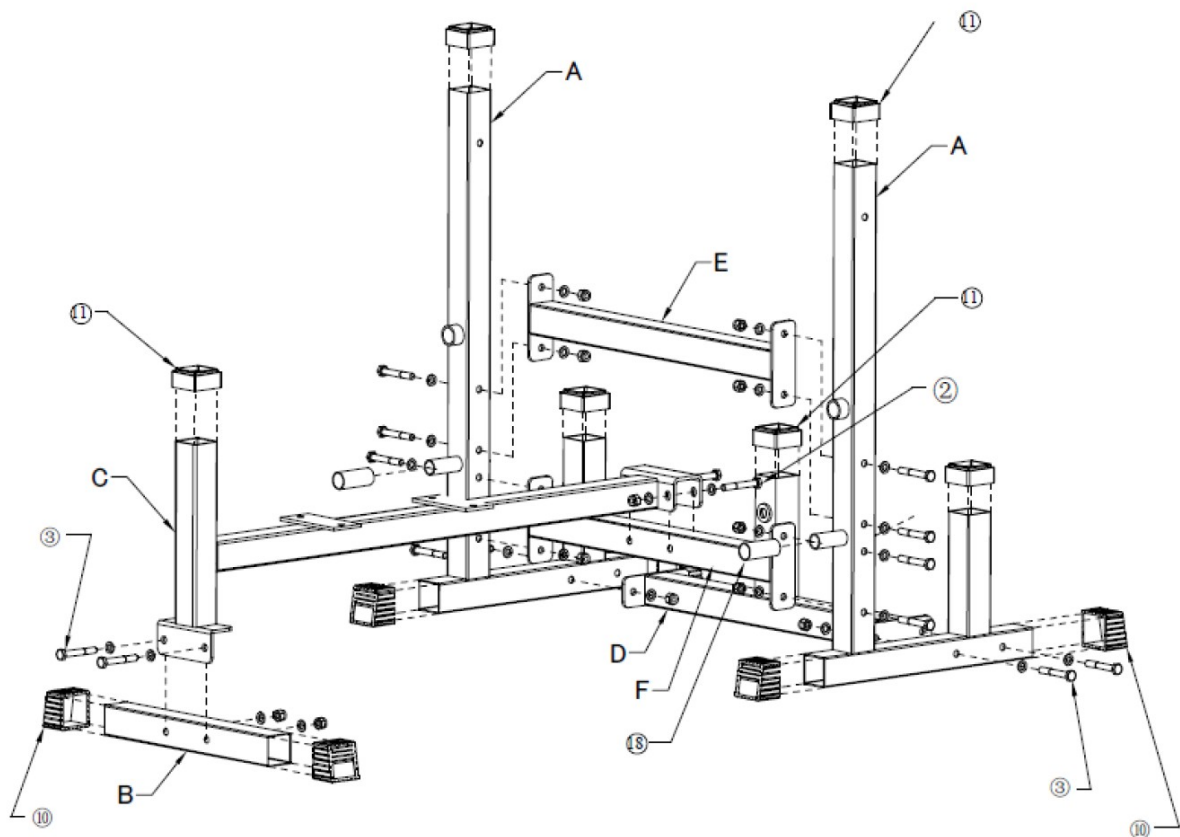
A.	Stojak	Szt. 2
B.	Podpora dolna	Szt. 1
C.	Podpora przednia	Szt. 1
D.	Stabilizator stojaków	Szt. 1
E.	Profil prasy nóg	Szt. 1
F.	Stabilizator ramy	Szt. 1
G1.	Profil rozpietek prawy	Szt. 1
G2.	Profil rozpietek lewy	Szt. 1
H.	Uchwyt profilu rozpietek	Szt. 2
I.	Mocowanie profilu rozpietek	Szt. 2
J.	Profile wysokości stojaków	Szt. 2
K.	Profile siedziska	Szt. 1
L.	Profil oparcia	Szt. 1
M.	Profil prasy nóg	Szt. 1
N.	Prasa nóg	Szt. 1
O.	Profil modlitewnika	Szt. 1
P.	Uchwyt na sztangę	Szt. 1
Q.	Rura na gąbki	Szt. 3

<b>1. M12 x 75</b>  x 1	<b>2. M10 x 75</b>  x 4	<b>3. M10 x 70</b>  x 14
<b>4. M10 x 65</b>  x 2	<b>5. M10 x 25</b>  x 4	<b>6. M10 x 20</b>  x 4
<b>7. M8 x 65</b>  x 2	<b>8. M8 x 45</b>  x 4	<b>9. M8 x 20</b>  x 4
<b>10. 50 Nakładka na profile dolne</b>  x 6	<b>11. Nakładka na profile pionowe</b>  x 6	<b>12. 50 Zaślepka profilu</b>  x 5
<b>13. 45 Zaślepka profilu</b>  x 2	<b>14. 38 zaślepka profilu</b>  x 4	<b>15. 25x50 zaślepka profilu</b>  x 4
<b>16. Ø25 zaślepka rury</b>  x 13	<b>17. Ø25 tuleja na rurę</b>  x 1	<b>18. Ø25*65 uchwyt profilu rozpiętek</b>  x 2
<b>19. Zacisk</b>  x 3	<b>20. Ø25 osłona rury</b>  x 3	<b>21. Gąbka poręczy</b>  x 2
<b>22. Gąbka ochronna</b>  x 8	<b>23. Trójkątna śruba</b>  x 2	<b>24. Bolec blokujący</b>  x 1
<b>25. Blokady stojaków</b>  x 2	<b>26. Blokada prasy nóg</b>  x 2	<b>27. Karabińczyk</b>  x 2
<b>28. Rolka do linki</b>  x 1		

# INSTRUKCJA MONTAŻU

## Krok 1.

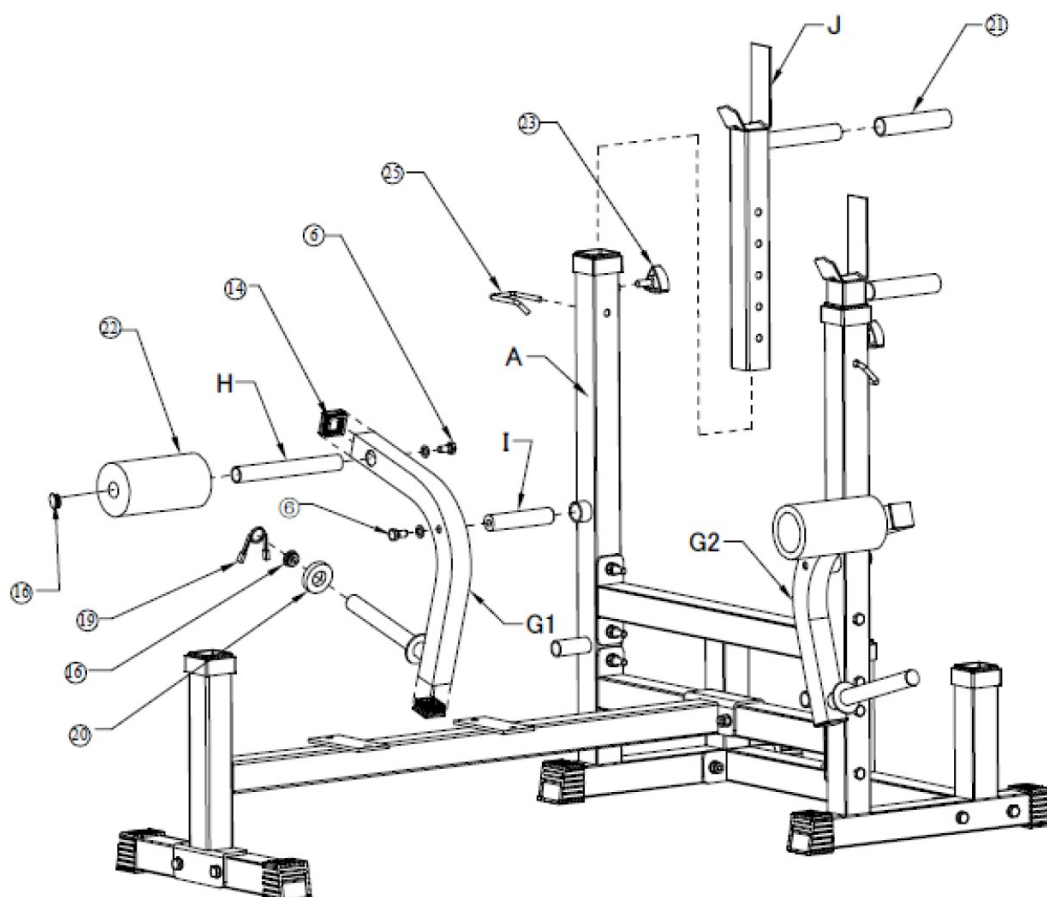
1. Wsuń obie nakładki na profil dolny (10 - B), załóż nakładki na stojaki (11 - A), oraz uchwyt profilu rozpiętek na stojaki (18 - A).
2. Załóż po jednej nakładce (11) na profile pionowe (C i D).
3. Połącz profile (A, B, C, D, E, F) 14 śrubami M10 x 70 (3), oraz M10 x 65 (4) wraz z podkładkami i nakrętkami, wszystko dokładnie skręcając.



## INSTRUKCJA MONTAŻU

Krok 2.

4. Załóż zaślepkę profilu (14) na profil rozpiętek oraz zaślepkę rury (16) na rurę obciążenia profilu rozpiętek a następnie na tę samą rurę załóż zacisk (19).
5. Zamontuj uchwyt profilu rozpiętek (H) wraz z mocowaniem profilu rozpiętek (I) dwoma śrubami M10 x 20 (6) do profilu rozpiętek.
6. Zamontuj zaślepkę rury (16) na uchwyt (H) a następnie załóż na ten uchwyt gąbkę ochronną (22). Całą procedurę powtórz z drugim profilem rozpiętek.
7. Załóż gąbkę poręczy (21) na profile wysokości stojaków (J)
8. Włóż profil wysokości stojaków (J) w stojaki (A) a następnie zablokuj na żądanej wysokości blokadami stojaków (25) i wkręć trójkątną śrubę (23) .

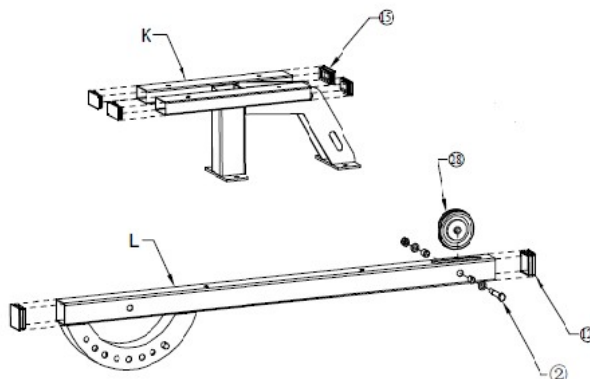


## INSTRUKCJA MONTAŻU

Krok 3.

9. Załóż cztery zaślepki profilu (15) na profil siedziska (K).

10. Załóż dwie zaślepki profilu (12) na profil (L) oraz rolkę linki (28) mocując ją śrubą M10 x 75 (4).

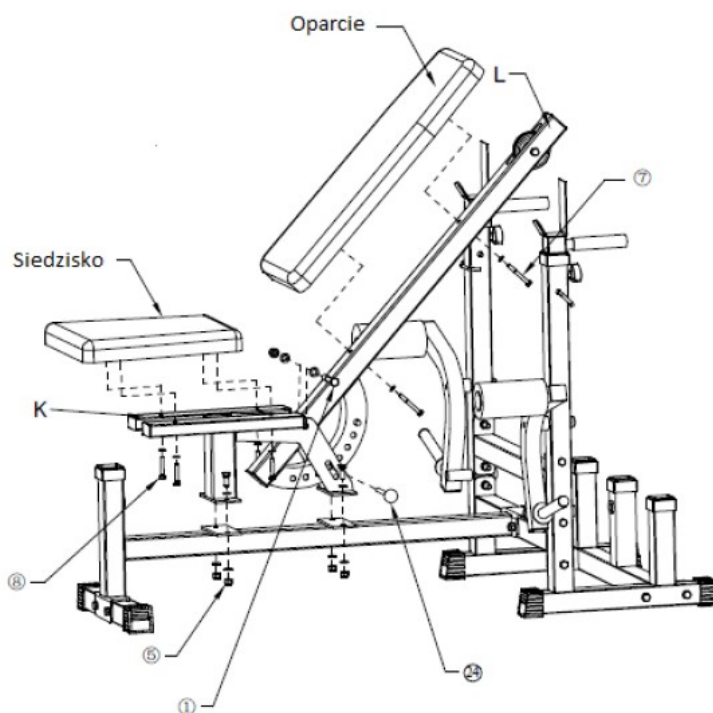


Krok 4.

11. Zamontuj siedzisko za pomocą czterech śrub M8 x 40 (8).

12. Zamontuj oparcie dwoma śrubami M8 x 65 (7).

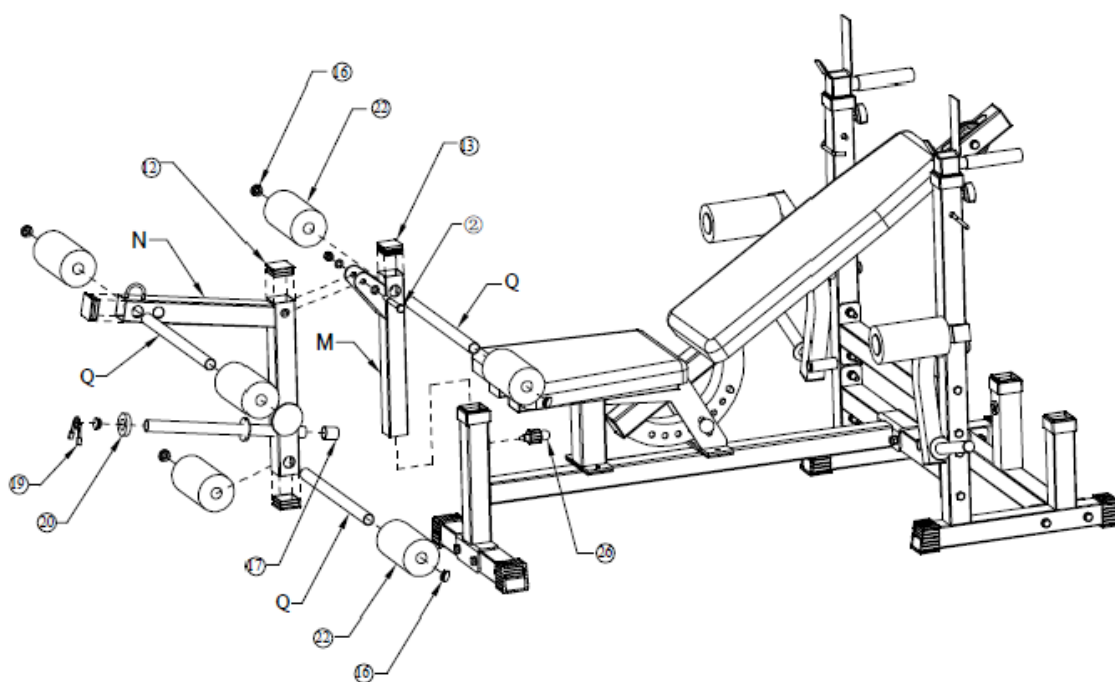
13. Zamontuj profil siedziska i oparcia (L), (K) za pomocą czterech śrub M10 x 25 (5) oraz jednej śruby M12 x 75 (1) a następnie załóż bolec blokujący (24).



## INSTRUKCJA MONTAŻU

Krok 5.

14. Wsadź rurę na gąbki (Q) w profil prasy nóg (M), na rurę załóż gąbki (22) następnie załóż zaślepkę rury (16) i zaślepkę profilu (13).
15. Zainstaluj profil prasy nóg i prasę nóg (M, N) śrubą M10 x 75 (2).
16. Możesz zamontować profil prasy nóg (M) i założyć blokadę prasy nóg (26).
17. Zamontuj rury na gąbki (Q) załóż na nie gąbki (22) oraz zaślepki (16).





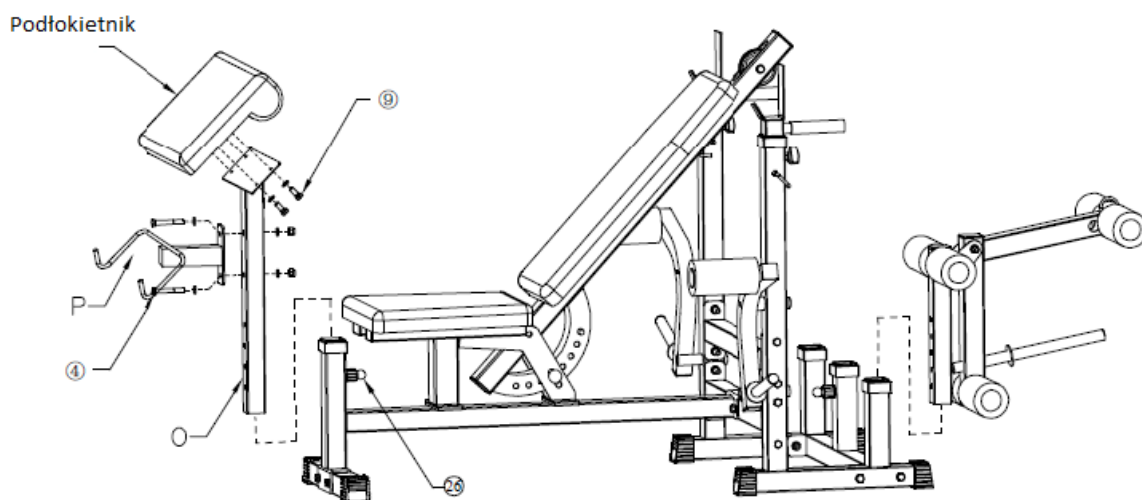
## INSTRUKCJA MONTAŻU

### Krok 6.

18. Zamontuj uchwyt na sztangę (P) do profilu modlitewnika (O) dwiema śrubami M10 x 65 (4) a następnie czterema śrubami M8 x 20 (9) zamontuj podłokietnik.

19. Następnie możesz włożyć profil modlitewnika (O) w profil ławeczki i przymocować go za pomocą blokady prasy nóg (26).

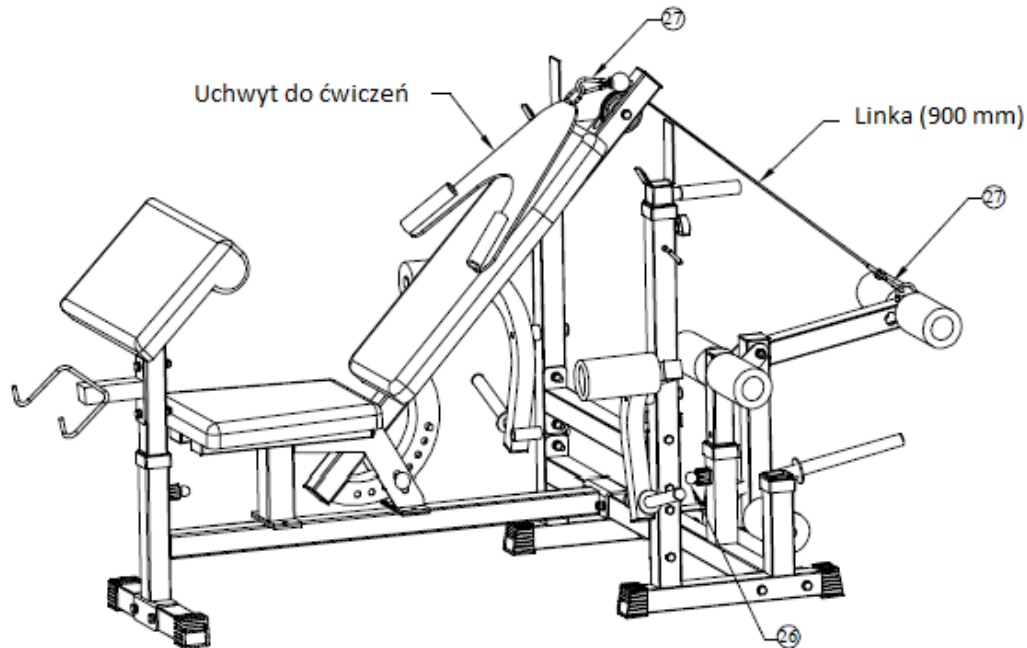
20. Modlitewnik można wymieniać z prasą nóg w zależności od wykonywanego ćwiczenia.



## INSTRUKCJA MONTAŻU

### Krok 7.

21. Zamontuj dwa karabińczyki (27) do linki naciągu.
22. Zamontuj uchwyt do ćwiczeń do górnego karabińczyka (27).
23. Zamontowaną w tylnej części ławeczki prasę nóg zabezpiecz blokadą (27).



### Regulacja ławki

1. Ławka umożliwia regulację wysokości stojaków.  
Aby tego dokonać odkręć śruby dociskowe 23 od profili A.  
Ustaw stojaki J na żądanej wysokości i dokręć śruby S w obu profilach.
2. W celu podniesienia / opuszczenia modlitewnika odkręć śrubę 26, ustaw modlitewnik na żądanej wysokości wsuwając lub wysuwając profil i ponownie dokręć śrubę.
3. W celu zmiany kąta oparcia ławki wyciągnij element blokujący 23, ustaw oparcie pod żądanym kątem następnie włóż na miejsce element blokujący 23.

## 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 rozciągnięcie 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.